



Nieuwsbrief Nr 6 maart 2016

mijn leven in balans



Voorwoord

Beste bewoners, ouders, familieleden, vrienden en begeleiders

Voor u ligt het eerste voorjaarsnummer 2016 van 'Ons Thuis'

De afgelopen maand zijn we begonnen met de voorbereidingen van en start met diverse grote klussen in en rond "Ons Thuis". Hierbij hebben wij de hulp van ouders en familieleden hard nodig. Met alleen twee ouders kunnen wij deze klussen niet klaren. Wie helpt????????????

Waar we in Nieuwsbrief 3 op hoopten is gelukt, de Respijtzorgkamer is een feit.

Het belang van deze Respijtzorgkamer voor ouders/mantelzorgers wordt schriftelijk ondersteund door de landelijke Stichting Kind en Groei.

We hebben de Respijtzorgkamer intussen al ingericht zodat we kunnen starten met onze grote droom, uit het planconcept van ons wooninitiatief, namelijk het aanbieden aan ouders cq mantelzorgers van een tijdelijke veilige plek voor hun kind. Hierdoor kunnen ouders/mantelzorgers even de tijd nemen om zelf bij te tanken.

Wij wensen u veel leesplezier

Joop van Leeuwen

Voorzitter

Stichting Prader-Willi Participatie Zorg en Wonen "Ons Thuis"

Van de Bewoners:

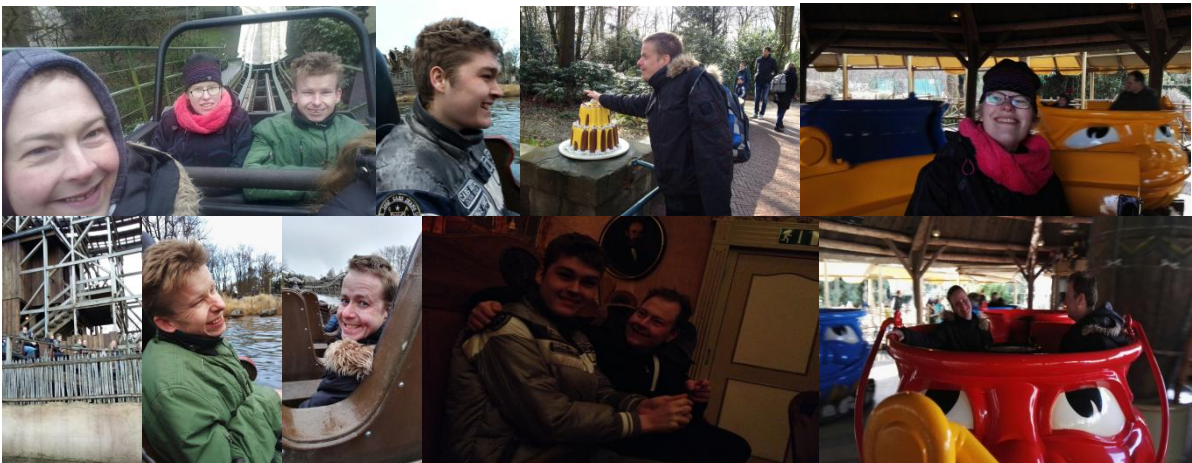
Emmy vertelt hoe het in de Efteling was:

Afgelopen woensdag (2 maart) gingen we naar de Efteling. Andre, Thijs, Willem, Marijn en ik gingen mee. We gingen eerst naar het sprookjesbos. Dat was hartstikke leuk. Toen zijn we in alle attracties geweest. We zijn in de Vogelrock geweest, in de Carnaval, de Droomvlucht, Joris en de draak, de Vliegende hollander, de Python, de Baron, in de draaiende kopjes, in de boot, la Villa volta en de Fata Morgana. De Vogelrock vond ik het leukst, omdat die in het donker is. De Baron was nieuw en de allerstoerste attractie.

Met de lunch hebben we gezellig buiten gezeten op bankjes in de zon. En op het laatst hebben we lekker warme thee en koffie gedronken en ik heb nog een cadeautje gekocht voor mijn nichtje.

We hebben er een gezellige dag van gemaakt!

Groetjes Emmy



Foto's: Ingeborg en Lieke

Van Team Ons Thuis:



Interview met Andre:

1. Wat is je naam:
Andre Van Doorn
2. Hoe oud ben je:
32
3. Heb je een hobby of iets wat je graag doet
Puzzelen, computeren, tablet, knutselen (3D-schilderijen), fietsen, hardlopen.
4. Waar werk je
Bij Zinderin in Delft. Daar borduur ik, kaarsen maken, was handjes stikken, en ik sta er in de winkel. Daar vul ik dingen bij en soms sta ik achter de kassa.
5. Wat is je lievelingsdier
Kat, konijn en honden.
6. Doe je aan sport en hoe vaak doe je dit
Ik fiets zoveel mogelijk naar mijn werk als het droog is. Ik wandel elke dag. En ik hardloop 1x in de week.
7. Naar welk televisie programma kijk je graag
GTST. Dit kijk ik het liefst elke dag. Verder kijk ik graag naar films. Ik heb een hele verzameling. Vooral horrorfilms.
8. Gebruik jij de computer en wat doe jij graag op de computer
Films kijken en spelletjes doen zoals voetbalspelletjes.
9. Hoe lang woon je in Ons Thuis
Vanaf het begin woon ik hier al. Dat was half september
10. Wat doe je het liefst in Ons Thuis (deze vraag is bedacht door Sheriva)
Dat vind ik een lastige vraag. Ik zit het liefst op mijn tablet. En het kletsen en gezelligheid met de andere bewoners en begeleiding vind ik leuk.
11. Wat zou je nog graag willen leren voor de toekomst
Dat weet ik niet. Ik heb al genoeg geleerd, zoals strijken.
12. Zou je het leuk vinden om met de andere bewoners op vakantie te willen.
Ja dat zou ik heel leuk vinden! Gewoon in Nederland ergens lijkt me erg leuk!
13. Heb je een vraag voor de volgende bewoner die geïnterviewd wordt
nee
14. Wat eet je het liefst?
Patat
15. Wat voor uitje zou je leuk vinden?
Drievliet of naar de dierentuin aapjes kijken.
16. Waar heb je eerst gewoond?
Bij de bruggestraat.
17. Heb je broers en/of zussen?
2 broers.

Dank je wel voor dit mooie interview Andre!

Van de Adviesraad:

16 februari 2016...Een spannende dag!

Op dinsdag 16 februari jl was het congres Leefstijl voor LVB georganiseerd door het Leids Congresburo.

Die dag stond helemaal in het teken van E-health, het nieuwe werken, zoals digitaal coachen, adviseren, en de leuke gadgets die er zijn om spelenderwijs dingen te leren.

Ik was als diëtist VG uitgenodigd een presentatie te geven van Happy Weight stippenplan digitaal. En aangezien de mensen uit de praktijk altijd het beste kunnen vertellen hoe dat werkt en wat je er mee kunt bereiken, had ik de leiding van Ons Thuis gevraagd of zij ook wat wilden komen vertellen.



Ingeborg nam de uitdaging meteen aan, samen met Anita en er werd een start gemaakt met de voorbereiding van een power point. Aangezien daar natuurlijk altijd plaatjes in moeten komen, werd aan de bewoners gevraagd, of er foto's gemaakt mochten worden om te laten zien op het congres. Foto's waarop je kunt zien hoe goed bewoners inmiddels zijn afgevallen mbv het digitale stippenplan! Een foto Voor men in Ons Thuis ging wonen en een foto Na een paar maanden in Ons Thuis.....

Uiteindelijk zijn 2 foto's van Marijn in de presentatie gekomen, en 1 foto van Andre (Voor hij in Ons Thuis ging wonen.....) want Andre wilde zelf eigenlijk wel graag mee naar het congres om iedereen live te laten zien hoe hij er nu uitziet. Het was een geweldig idee en Andre heeft het met verve gedaan.

De presentatie voor een grote zaal met mensen is nogal wat als je dat nog nooit hebt gedaan, maar het ging prima. Natuurlijk heb je altijd meer tijd nodig dan je denkt, er zijn de nodige vragen tussendoor, maar iedereen in de zaal vond het geweldig leuk!

De organisatie van het congres had nog een klein kadootje in petto voor de sprekers. Iets lekkers, om precies te zijn bonbons! Maar Andre had al meteen gezien "het zijn maar kleintjes, 2 stippen, dus dat kan wel". Andre vertelde ook nog over het 4 gangen menu met Kerst, en liet mij meteen weten dat hij nu ook rekt op een leuke Paas lunch. Dus ik weet wat mij te doen staat!

Complimenten aan Ingeborg, Anita en aan Andre! En dank voor jullie inzet.

jose

En dat José er in geslaagd is een heerlijke menu voor de paaslunch samen te stellen, daarvan getuigt onderstaand stukje:

Paaslunch in Ons Thuis

Pasen ligt alweer achter ons.

Wij hopen dat iedereen heeft kunnen genieten.

Zeker van de extra vrije dagen.

Het weer daarentegen was niet zo bijzonder.

Je waaide letterlijk en figuurlijk uit je broek.

Andre van Doorn had aan José gevraagd om een menu voor de Paaslunch voor Ons Thuis te maken. Dit nav haar heerlijke menu voor het kerstdiner waar iedereen heel erg enthousiast over was. José is hiermee aan de slag gegaan en heeft weer iets voortreffelijks kunnen maken. Met Pasen waren sommige bewoners opgehaald om Pasen met ouders/familie te vieren. Emmy, Ravin, en Sheriva waren in Ons Thuis. Sheriva was 1e paasdag bij Elaine en Joop. Wij hadden thuis ook de Paaslunch van José voor Sheriva gemaakt. Sheriva was helemaal verrast dat zij hetzelfde zou eten als de bewoners van Ons Thuis. Volgde vanuit haar stoel alles wat op tafel werd gezet. Vroeg enkele malen of zij niet meer stippen kreeg dan toegestaan was. Aan tafel kwam de glimlach toen zij zag wat zij mocht eten. De broodjes, het eitje, de aardbeien Sheriva vond het heerlijk. Aan tafel vertelde zij dat ze van de broodjes gebakjes ging maken. Heerlijk heeft Sheriva zitten smullen. Het was geslaagd. Wij hebben Sheriva in de avond teruggebracht naar Ons Thuis. Bij binnenkomst vertelde Emmy met een hele grote glimlach hoe lekker de Paaslunch was geweest. Emmy vertelde hoeveel zij gegeten had met uitleg van het aantal stippen. De begeleiding vertelde dat het een geslaagde 1e paasdag was geweest. Sheriva heeft 's- avonds en de volgende dag vol enthousiasme over de paaslunch verteld. Heel leuk. Jose heel erg bedankt voor de heerlijke paaslunch. Onze kinderen hebben genoten. Wil dit Paaslunch verslag voorzichtig eindigen met de gedachten aan een Pinkstermenu???

Elaine, moeder van Sheriva.

Paaslunch voor Ons Thuis.

Gebruik Minibroodjes van AH. >>>> 1 broodje = 2 stippen.

Normale lunch voor de meeste bewoners:

2 snee brood = 6 stippen
dun dieethalvarine = 2 stippen
mager beleg 2x = 4 stippen
1 beker karnemelk = 2 stippen.
Totaal : 14 stippen.



Groeten van José , dietiste

Paaslunch:

1^e paasdag is een zondag d.w.z. + 4 stippen.
Totaal mogen er dan dus 18 stippen gebruikt worden

3 minibroodjes van AH (afbakbroodjes) = 6 stippen
dun dieethalvarine = 3 stippen
beleg = totaal voor 4 stippen
p.p/ een mooi bordje opmaken met Salade van schijfjes tomaat, 1x hard gekookt eitje in 6 partjes en bestrooien met tuinkers. Op smaak maken mag met een paar druppels kruidendressing zonder stippen. = 3 stippen
1x schaalte aardbeien (100gram) met eventueel zoetstof = 1 stip
Thee of koffie + 1 klein paaseitje van chocolade, zonder vulling (5 gram) . = 1 stip
Totaal 18 stippen.

Voor degenen die meer brood mogen eten, e.e.a. aanpassen aan het aantal stippen.

Dek de tafel met paastafelkleed en paasservetjes. Zet bij elk bord een leuke paasversiering. Algemeen: een grote vaas met takken en paasversiering!

Van het Technische Team:



De afgelopen maand zijn we begonnen met de voorbereidingen van en start met diverse grote klussen in en rond 'Ons Thuis'.

Het gereedschap is aangeschaft en de eerste werkzaamheden in 'Ons Thuis' zijn uitgevoerd: het ophangen van o.a. zelf geschilderde schilderijen van Marijn, de fotolijst creatie van begeleider Dominique, de scheerspiegel bij Marijn, verlichting bij Jan, het plaatsen van bergrekken in de schuren en het ophangen van het eerste basketbalnet in de tuin. Zaterdag 2 april ronden we nog een paar kleine klusjes af.

Zaterdag 16 april willen we twee bergruimtes creëren op de begane grond. Deze opslagruimtes zijn hard nodig voor zowel Team 'Ons Thuis' als voor het Technische Team. Voor deze klus zoeken wij nog twee handige ouders/familieleden die met ons, op basis van de participatie opzet van 'Ons Thuis', deze klus willen klaren. U kunt zich via e-mail INFO.PWSONSTHUIS@ZIGGO.NL of Mobiel 0633499314 voor deze klus bij ons aanmelden.

Fred en Joop

Oproep:

Beste ouders, vrienden, belangstellenden,

De Jumbo heeft t/m 3 mei een spaaractie om dagjes uitmunten te sparen voor korting op kaartjes voor o.a. dierentuinen en pretparken.



Het leek mij (Patricia, moeder van Emmy) een leuk idee om deze munten voor onze kinderen van "Ons Thuis" te sparen. Zelf ben ik nu hard aan het sparen voor onze kinderen, samen met een goede buurvrouw van ons. Het gaat nog niet zo hard, maar toch hebben we nu zo'n 12 munten.

Om zoveel mogelijk kortingsmunten bij elkaar te krijgen wil ik jullie vragen of jullie mee willen sparen.

De munten kunnen t/m 31 december verzilverd worden, maar dit ligt eraan waar ze naar toe willen gaan. Op zo'n munt staat 2.50 euro korting, maar ik heb naar een paar parken/ dierentuinen gekeken en dan kun je korting krijgen van 5, 10 of 15 euro.

Als iedereen van de bewoners mee zou willen, waar dan ook naar toe, zullen we toch nog even door moeten sparen. Vandaar dat ik deze oproep schrijf en hoop dat we zo vele munten zullen sparen.

Groeten, Patricia van den Berg

Wist u dat.....



Dankzij een team van handige begeleiders en ouders, de nieuwe banken inmiddels in de nu héél gezellige woonkamers staan?

En deze handige begeleiders er ook voor gezorgd hebben dat de houten banken gebeitst en wel in de tuin staan?

De wegwacht in maart twee keer heeft moeten uitrukken om een storing aan onze bus te verhelpen? Desondanks moest de bus voor het vervangen van een niet goed werkend contactplaatje toch nog even naar de garage, gelukkig viel dit binnen de garantie.

Er inmiddels een aantal reclamestickers en het logo van “Ons Thuis” op de bus zijn geplaatst?

Agenda



- AR vergadering: datum moet nog vastgesteld worden
- Bestuursvergadering: woensdag 11 mei 2016 om 19.00 uur
- Ouderraadvergadering: maandag 4 april 2016 om 14.00 uur op “Ons Thuis”

Van de redactie:



De volgende Nieuwsbrief verschijnt rond eind april 2016

Kopij graag aanleveren vóór woensdag 27 april op info.pwsonsthuis@ziggo.nl ovv Nieuwsbrief

De redactie van de Nieuwsbrief verwelkomt ingezonden artikelen maar kan deze zo nodig inkorten