



## Nieuwsbrief Zorgcoöperatie Rooi

Nummer 3 | december 2018



### Huisvesting kantoor

ZCR vertrekt per 1 januari uit het gebouw van het Fioretti College. Er is een alternatief gevonden, maar helaas is er vertraging in de afwikkeling ontstaan.

Als de laatste details over de locatie en de verhuizing besproken en akkoord zijn, krijgen alle ZCR-leden hierover bericht.

Ons telefoonnummer blijft ongewijzigd: 0413 760 032 zowel voor zorgvragen als voor algemene vragen. Het telefoonnummer is altijd bereikbaar.

### Coöperatieve borrel

Elkaar ontmoeten op een andere manier dan tijdens vergaderingen en gesprekken. Dat was de insteek van de eerste 'coöperatieve borrel' op 21 september in Café de Ossekop. En iedereen was heel enthousiast over dit initiatief. Het was ongedwongen, gemoedelijk en gezellig. Een schot in de roos!

Op vrijdag 11 januari 2019 is de volgende coöperatieve borrel in de Café de Ossekop. Van half 4 tot half 6 kunnen we een nieuwjaartooft uitbrengen. Margreet Gevers zal

dan ook iets vertellen over haar ideeën omtrent gezamenlijk koken en eten. Zorg dat u erbij bent!



### **ZCR zoekt nieuwe leden voor de Raad van Advies**

Vier leden van de Raad van Advies van de zorgcoöperatie hebben aangegeven te willen stoppen met hun werk voor de raad. Evert Vugs, Ad Maas, Wilma van Leeuwen en Wilma Wagenaars zijn door het bestuur van harte bedankt voor hun bijdragen.



Het bestuur zoekt nieuwe leden voor de raad, waarbij kennis van zorg, verbinding met andere organisaties en overheid/politiek en in het bijzonder kennis en ervaring met marketing en communicatie belangrijk zijn.

Wim van Meijl, Mirjam Bindels, Theo Schevers en Marcel Janse zijn de overige leden van de Raad van Advies.

---

### **ZCR leden actief met Palette**

Palette is een gemakkelijk te gebruiken sociaal platform voor senioren op internet. Door zelf items aan te maken of eenvoudig activiteiten te zoeken helpt Palette senioren in de buurt, op basis van gedeelde interesses, met elkaar te verbinden. Op zoek naar iemand om samen mee naar een concert te gaan, of die ook van tuinieren houdt? Of bent u als vereniging op zoek naar nieuwe leden? U vindt het via Palette. Van de zorgcoöperatie doen er al 25 leden mee! Het zou natuurlijk mooi zijn als Palette kan functioneren als een sociaal bindmiddel voor de leden van de zorgcoöperatie.



#### *Wat zijn de voordelen van Palette?*

Palette kan een toegevoegde waarde hebben in uw dagelijks leven. Het is een laagdrempelige manier om nieuwe mensen te ontmoeten of om hulp te vragen. U ziet alleen wat u interesseert. Het gebruik van Palette is volkomen veilig, door een aantal factoren. Namelijk, door in te loggen bent u de enige die bij uw profiel kan, door moderatoren van het project zullen vervelende berichten of profielen verwijderd worden en uw gegevens worden niet aan derde verstrekt (bijv. facebook doet dit wel).

#### *Hoe ziet het project eruit?*

Palette is een mede door de Europese commissie gesubsidieerd onderzoeksproject. Momenteel zitten we in de laatste testfase waarin we willen kijken hoe Palette kan worden verbeterd en hoe Palette kan passen bij de wensen van de zorg coöperatie Rooi. Hiervoor hebben we een uitgebreide test opgezet. Wanneer u deel wilt nemen aan het testen van Palette organiseren wij een startbijeenkomst. Tijdens deze eerste bijeenkomst wordt een profiel aangemaakt, en is er ruimte voor vragen en hulp. Vervolgens wordt na 1 week, 4 weken en 2,5 maand een vragenlijst naar deelnemers gestuurd. Op basis van de uitkomsten hiervan kan er in het project nog het een en ander veranderd worden aan het platform. Alle input die we kunnen krijgen is dus zeer

waardevol.

Momenteel doen al 25 leden van de Zorgcoöperatie Rooi mee aan de test. Doet u ook mee? Neem dan contact op via: [rachel.v.berlo@kempenlife.nl](mailto:rachel.v.berlo@kempenlife.nl).

---



### **Activiteitenplan 2019**

Tijdens de Algemene Ledenvergadering van 30 november is het Activiteitenplan 2019 gepresenteerd.

De belangrijkste aandachtspunten voor 2019 zijn zorg, de coöperatie als community en welzijn en positieve gezondheid.

#### *Zorg*

Dit belangrijkste onderdeel van wat de zorgcoöperatie doet, krijgt ook in 2019 verder de volle aandacht. Hierbij gaat het om het adviseren, begeleiden, informeren en helpen van leden bij alle mogelijke vragen op het gebied van zorg.

Specifiek wordt gewerkt aan:

- Verbeteren van de organisatie achter de schermen.
- Uitdragen van het unieke wat ZCR op het gebied van zorg doet.
- Verspreiden van de kennis en expertise binnen de ZCR.

#### *Coöperatie als community*

In 2019 willen we een aantal activiteiten plannen om de binding tussen leden en de betrokkenheid bij de coöperatie te bevorderen. De 'coöperatieve borrels' horen daar bij, naast andere (ook gezellige) bijeenkomsten die we nog gaan plannen en bijvoorbeeld gesprekken met leden.

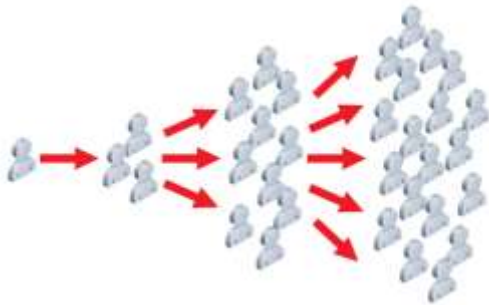
Ook de deelname aan Palette valt hier onder.

### *Welzijn en positieve gezondheid*

Wij streven er naar dat onze leden gezond en zelfstandig ouder kunnen worden en dat ze kunnen wonen in de omgeving die bij hen past, bij voorkeur de eigen omgeving.

Om dat onder de aandacht te brengen en te ondersteunen willen we in 2019 ook enkele bijeenkomsten plannen rond de thema's van 'Positieve gezondheid' en 'Wonen'. Hierbij gaat het om lichamelijke en geestelijke gezondheid, het dagelijks functioneren, zingeving, de kwaliteit van leven, het sociale- en maatschappelijk functioneren en wonen.

Een planning hiervoor wordt nog gemaakt.



### **Hoort. Zegt het voort...**

We zijn bij alles wat we doen en willen doen, afhankelijk van onze leden. Ook bij het uitdragen van wat de coöperatie doet, waar het voor staat. Gebleken is dat mond-tot-mondreclame het meeste oplevert. Daarom vragen we aan onze leden om het verhaal van de coöperatie te vertellen aan vrienden, burens, op feestjes etc.. Of stuur onze Nieuwsbrief eens door aan anderen.

We werken nu aan een flyer van ZCR. die u ook krijgt en die u ook kunt gebruiken om aan vrienden en kennissen te geven. Als elk lid er al enkele verspreid, dan hebben we al een enorm bereik.

### **Werkgroepleden gezocht**

De zorgcoöperatie zoekt actieve leden voor de verschillende werkgroepen. Heb je interesse in een van onderstaande werkgroepen? Bel ons of stuur een berichtje naar [info@zcrooi.nl](mailto:info@zcrooi.nl).





aansprekend thema of een cursus op het gebied van welzijn en positieve gezondheid.

Wil je hierover meedenken en wil je mee organiseren? Laat het ons even weten.

### **Toon van der Wijst is Zorgmakelaar**



Toon van der Wijst heeft enige tijd geleden de opleiding tot (mantel)zorgmakelaar afgerond en het diploma daarvoor ontvangen. Toon, van harte gefeliciteerd!

De kennis gaat ingezet worden voor de leden van de zorgcoöperatie met zorgvragen. Gebundeld met de kennis en expertise van Jacqueline van Aalst, Jet van de Laar, Gert van den Akker en anderen, geeft dit een nieuwe impuls aan het zorgwerk van de coöperatie.

### **Lief & Leed commissie**

De Lief & Leed commissie schenkt extra aandacht aan onze leden in bijzondere omstandigheden.

Alleen weten we niet altijd van elkaar wat er speelt. Daarom vragen wij iedereen die iets bijzonders (bijvoorbeeld Gouden Bruiloft) te vieren heeft of geconfronteerd wordt met ziekenhuisopname of langdurige ziekte, dit te melden bij de commissie. Het kan natuurlijk gemeld worden door de persoon zelf of een naast.

U kunt dit melden bij Marijn van den Akker, 06 612 823 21.



**Lief+Leed**



---

### Een ervaring van een van onze leden na zorgvraag

*"Toen mijn vrouw ernstig ziek werd, en ik het niet langer alleen redde, heb ik de zorgcoöperatie gebeld. Zij hebben ons uitstekend geholpen.*

*Er kwam een zorgadviseur met ons praten en binnen een week was er thuiszorg geregeld. Daardoor had ik mijn handen weer vrij om er voor mijn vrouw te kunnen zijn.*

*De zorgcoöperatie ondersteunde en adviseerde ons en 'liep met ons mee' totdat de zorg helemaal geregeld was."*

**ZORGEN MOET JE  
DOEN**

**NIET MAKEN**

*Loesje*



### Hulp in de huishouding gezocht

Voor een van onze leden zoeken we een huishoudelijke hulp. Ken u iemand? Heeft u tips? Laat het ons weten.

U kunt reageren naar Toon van der Wijst, 06 543 536 30.

---

### Even voorstellen: Wim de Vrij

Mijn naam is Wim de Vrij en ik woon al zo'n 30 jaar in Sint-Oedenrode. Ik ben in 1954 in Uden geboren. Na de middelbare school (Zwijssen college in Veghel), heb ik werktuigbouwkunde op de HTS in Den Bosch gestudeerd. Vervolgens ben ik bij Philips gaan werken. Hier heb ik me beziggehouden met gereedschapsontwikkeling en ontwerp voor massafabricage en het optimaliseren van fabricageprocessen. Op diverse locaties heb ik deze kennis als adviseur en projectleider in de praktijk gebracht.

Later ben ik ook actief geweest voor zorginstellingen en ouderenbonden, vooral op het gebied van IT en arbeidsprocesverbeteringen.



In Rooi en in de verre regio ben ik actief als vrijwilliger in Landschap en Natuur en





zit ik in meerdere besturen van organisaties zoals Het Roois Landschap en IVN Sint-Oedenrode. Ook ben ik actief in de bescherming en monitoring van o.a. vleermuizen en amfibieën en de instandhouding van het cultuurhistorisch landschap in onze mooie omgeving met knotten van wilgen en aanleggen van vlechthekken.

Sinds een aantal jaren ben ik alleenstaand. Mijn familie woont verspreid door het hele land en kinderen heb ik niet. Door een kennis werd ik gewezen op de zorgcoöperatie en wat deze aan ondersteuning aanbiedt. Mijn gezondheid is nu nog prima, maar dat kan natuurlijk zomaar veranderen. Het is voor mij een fijne gedachte dat er in je directe omgeving mensen zijn die met je meedenken en je kunnen adviseren wanneer het een keer nodig is.

---

### **Wintergezondheidstips**

In de koude maanden van het jaar voelen de meeste mensen zich wat meer kwetsbaar en meer vatbaar voor allerlei ziektes. Ze voelen zich zelfs wat minder happy. Deze wintertips kunnen je helpen de koude tijden gezond en wel te doorstaan.



### **Wist je dat...**

- Een 30 minuten durende ochtendwandeling de kans op infecties met maar liefst 80% vermindert.
- Alcohol de lichaamstemperatuur verlaagt.
- Gember de bloedcirculatie stimuleert.
- Vitamine B 12 en C ontzettend belangrijk zijn voor je weerstand.

- Het in de winter eten van voldoende zalm, noten en avocado goed is voor je weerstand.
- Dagelijks afwisselen met koud en warm douchen het verkoudheidsrisico vermindert met 53 procent.

#### **Do's**

- Zorg dat je geen gebrek aan zonlicht krijgt. Ga naar buiten, ook al regent het. Overdag buiten lopen geeft nog altijd meer licht dan een lamp binnen.
- Gebruik warme handdoeken. Het voelt heerlijk als je de handdoeken waarmee je het lichaam afdroogt even warm maakt. Hang ze in de winter over de radiator.

---

*Wilt u zelfstandig ouder worden op de plek waar u het liefst woont?*

**Project "Wonen" van de Zorgcoöperatie Rooi helpt u daarbij...**

Tijdens de gesprekken met leden begin van dit jaar, kwam onder andere naar voren dat men wilde praten over wonen. Past hoe ik nu woon nog bij wat ik nodig heb en bij wat ik kan? Past het nog bij mijn wensen en hoe zou dat over enkele jaren zijn? Kan ik dan nog steeds zelfstandig wonen op de plek die ik wens? Hoe kun je hier op een goede, gestructureerde manier naar kijken en er met anderen over praten? Dat was de vraag van leden aan de zorgcoöperatie. Er werd een werkgroep gevormd met Christine van den Hengel - van Rooij, Erik de Jong en Toon van der Wijst.



Zij zijn aan het werk gegaan om alle informatie te verzamelen die nodig was om inderdaad eens goed na te denken over je huis en of dit levensbestendig is. Zij bezochten de Slim Thuis Woning, een model woning in Houten, het Smarthome, een modelwoning in Eindhoven en Welzijnsorganisatie De Twern in Boxtel die het project 'Blijvend thuis in eigen huis' uitvoert.

Met al die informatie en ervaringen maakte de werkgroep een woonwensen onderzoek voor de leden van ZCR. Die lijst is eerst nog in een vrijwilligersbijeenkomst getest. Daarna zijn er twee bijeenkomsten met leden geweest waar aan de hand van de vragenlijst gepraat is over de eigen woonomgeving. Er werd met veel plezier op teruggekeken. Om de woonomgeving goed in beeld te brengen was er voor gekozen leden uit te nodigen die in dezelfde wijk wonen, zoals de Kienehoef.

#### *Hoe verloopt zo'n bijeenkomst?*

Na een korte inleiding worden de mogelijkheden en beperkingen van het eigen huis doorgenomen en zo ontstaan er ideeën die met elkaar worden uitgewisseld. Alles wat met zelfstandig, veilig en comfortabel wonen te maken heeft, komt in de bijeenkomsten voorbij. Het zijn dus bijeenkomsten waarin met behulp van het woonwensenonderzoek dat door de werkgroep is ontwikkeld, de eigen woning besproken wordt.

De deelnemers gaven veel positieve feedback op de bijeenkomsten. Er worden nog enkele bijeenkomsten georganiseerd. Alle leden die belangstelling hebben, zullen nog in de gelegenheid gesteld worden om deel te nemen. De uitnodiging daarvoor kunt u tegemoet zien.

Wij bedanken Wooninitiatief De Kamille en Den Einder, die de ruimte beschikbaar stelden voor deze bijeenkomsten met onze leden.

Namens de werkgroep Wonen: Christine van den Hengel - van Rooij, Erik de Jong, Toon van der Wijst.



---

## 2019

De Zorgcoöperatie Rooi wenst al haar leden een gezond en gelukkig 2019. Fijne feestdagen en tot in het nieuwe jaar.

Wie weet zien we elkaar op de 'coöperatieve borrel' op vrijdag 11 januari.

---



Copyright © | 2018 | Nieuwsbrief ZCR voor leden en geïnteresseerden | All rights reserved.

*Nieuwsbrief ZCR is een uitgave voor leden van de Zorgcoöperatie Rooi. Via deze nieuwsbrief delen we informatie vanuit het bestuur, informeren we leden over gezondheidszorg en welzijn in het algemeen en over ontwikkelingen en veranderingen binnen ZCR in het bijzonder.*

*Heb je vragen of suggesties? We horen het graag.*

*Mail naar [info@zcrooi.nl](mailto:info@zcrooi.nl) of bel 0413 760 032.*

*Opening kantoor ZCR: vrijdag van 09.30 - 11.30 uur.*

*Deze nieuwsbrief kun je ook teruglezen op [www.zorgcooperatierooi.nl](http://www.zorgcooperatierooi.nl).*

**Heb je de nieuwsbrief uit? Geef 'm door!**

*Bijvoorbeeld aan vrienden, kennissen, buurtgenoten of familie.*

*De redactie heeft het recht om wijzigingen in de aangeleverde kopij aan te brengen.*