

Heb je een tip voor de volgende Op de cover? Tip de redactie!



Dapper over de drempel - Klaas Lindeboom
Straks nemen we afscheid van het oude jaar en verwelkomen we 2026. Ik wens jullie allen een prachtig nieuw jaar toe, met veel gezondheid en inspiratie!

De afgelopen maand hebben wij met veel trots en plezier samen met heel veel belangstellenden het eerste paal moment voor de nieuwbouw van onze noordvleugel gevierd. De bouw ligt nu even stil in verband met de feestdagen, maar komend jaar zal het gebouw snel zichtbaar worden. Daar verheug ik mij op.

De feestdagen hebben we – eveneens met veel gasten - kunnen inluiden met heerlijke en sfeervolle kerstdiners. Uitstekend verzorgd door de collega's van Eten & Drinken en Welzijn.

Het komend jaar zal voor HHH in het teken staan van veerkracht en vitaliteit. Elders in dit

Journaal vertel ik daar graag meer over.

En we hebben het al een paar keer aangekondigd: 31 maart organiseren we een interactieve theatervoorstelling met de titel 'Zeg ja tegen dementie'. Reserveer de datum alvast in je nieuwe agenda. In het volgende Journaal vertellen we hoe je je kunt opgeven.

Veel leesplezier en een fijne jaarwisseling!



Voor in je agenda!

Theatervoorstelling
ZEG JA BIJ DEMENTIE

Dinsdag
31 maart 2026
1: 15.00-17.00 uur
2: 19.30-21.30 uur

In de Goede Herderkerk
De Gast 2
Grootegast

Het Hooge Heem,
waar mensen elkaar ontmoeten

voor bewoners, familie, medewerkers en vrijwilligers

Wat staat er in?

inhoudsopgave

Op de cover

Het eerste paalmoment met wethouders en architect



bewoners



Onder de pet

Nieuwe, oude, collega
Wieke Rozema-Boonstra

Tot Slot

Veerkracht en vitaliteit in het komende jaar



Colofon

Wie maakt dit Journaal?

HHH Journaal verschijnt aan het begin van elke maand en draagt bij aan de verbinding tussen bewoners, familie, medewerkers en vrijwilligers door korte, goed leesbare en nieuwswaardige artikelen te plaatsen over onderwerpen die ons allen aan het hart gaan.

Eindredactie:

Klaas Lindeboom

Coördinatie en vormgeving:

Myra Eeken-Hermans

Heb je een tip voor de redactie? Stuur een mail aan communicatie@hethoogeheem.nl.

activiteiten januari

Wo 31 december 15.30-16.30 uur Oudejaarsdag met vers gebakken oliebolletjes uit de keuken en een optreden van het Altokwartet met hapje en drankje en om 16.30 uur vuurwerk!

Do 1 **GEEN programma we wensen jullie alle goeds en vele mooie momenten samen in 2026**

Ma 5 10.00 uur Nieuwjaarskoffie (GEEN gymnastiek deze ochtend)

Wo 28 15.00-16.15 uur Soos met Schipperskoor "De wilde zwanen"

Za 31 15.00-16.15 uur Optreden Corendonsingers



Het kompas en de thermometer



Op deze plaats kijken we vooruit naar de ontwikkelingen in de wereld van de ouderenzorg (kompas) of steken we de thermometer in de huidige stand van zaken in en om ons Hooge Heem. Dit keer schuiven we aan bij geestelijk verzorger Tanja Schoep die ons vertelt over morele stress.

Morele stress in de zorg

Werken in de zorg betekent vaak dat je ontzettend veel keuzes maakt. Naar welke bewoner ga je eerst? Hoe lang laat je een bewoner in bed liggen? Wat zet je wel of niet in een rapportage? Sommige keuzes zijn heel praktisch. En soms is er sprake van een moreel dilemma. Dit zijn situaties waarin je jezelf afvraagt “Wat is nu het juiste om te doen?” en je moet kiezen tussen twee lastige opties.

Een voorbeeld. Neem je de tijd voor het verdriet

van een bewoner, of ga je naar die bewoner die op hetzelfde moment dringend naar het toilet moet? Beide situaties zijn belangrijk. Welke keuze je ook maakt, er blijft altijd iets knagen. Dat gevoel, die innerlijke spanning, noemen we morele stress.

Binnen Het Hooge Heem willen we meer aandacht besteden aan morele stress. Daarom stond dit onderwerp ook centraal tijdens de eerste **Kennis met Krokot**-sessie. We hebben samen situaties besproken waarin dit speelt. Een van de belangrijkste dingen die helpen bij morele stress is collegiale ondersteuning. Praat erover met elkaar. Daarnaast zijn we begonnen met moreel beraad aan te bieden.

Een moreel beraad is eigenlijk een vorm van intervisie. We kijken naar één specifieke situatie, een dilemma, en bekijken dat met elkaar vanuit alle kanten. Zo ontstaat begrip voor elkaars afwegingen en kun je tot een afgewogen keuze komen. Dat geeft lucht. Omdat het bespreekbaar wordt en je beter weet waarom je iets doet of laat. En omdat je merkt dat je er niet alleen voor staat!

Hoe werkt het?

Iedereen die daar behoefte aan heeft, kan om een moreel beraad vragen. Geef dit bij mij aan, ik begeleid het proces. We kunnen een moreel beraad doen tijdens een teamoverleg, maar we kunnen het ook apart plannen met de collega's die betrokken zijn.

Wil je meer weten of heb je behoefte aan een gesprek? Laat het vooral weten, daar ben ik voor! Of vraag collega's van Oost 1 of Oost 2 naar hun eerste ervaringen hiermee.

Onder de pet

interview met Wieke Rozema



Knipperlichtrelatie met HHH

“Van jongs af aan wist ik het eigenlijk al: ik wilde de zorg in. Het liefst als arts. Ik kwam als kind vaak in het ziekenhuis en mijn ouders maakten daar altijd iets gezelligs van. Daardoor voelde die wereld voor mij vertrouwd. Arts bleek wat hoog gegrepen, maar verzorging en verpleging pasten me minstens zo goed,” vertelt Wieke.

Tijdens haar middelbare schooltijd op het AOC Terra in Oldekerk bloeide ze op bij de praktijkvakken. “Ik kan niet lang stilzitten en ik hou van aanpakken. Bloemschikken, kookles, dingen dóén – dat lag mij gewoon goed.” Ook

haar snuffelstages deed ze bijna allemaal bij Het Hooge Heem. “Tot Agnetha Lont zei dat ik ook andere plekken een kans moest geven,” lacht ze. “Mijn laatste stagedag was uiteindelijk in het nieuwe gebouw, eind 2014.”

Helpende

Wieke startte met de opleiding Helpende Zorg en Welzijn via het ROC in Drachten. Vlak voor haar laatste jaar kwam ze Agnetha weer tegen. “Wanneer kom je bij ons?” vroeg ze. En zo geschiedde. Eerst leek er geen stageplek te zijn, maar uiteindelijk kon Wieke toch starten. Ze bleef daarna hangen voor vakantiewerk en later op een nulurencontract.

Corona en keuzes

Begin 2020 nam Wieke afscheid van HHH en ging ze aan de slag bij een zorgorganisatie in Drachten. Daar kon ze via de praktijkroute beginnen aan de opleiding Verzorgende IG. “Ik kon mijn school- en stagedagen zelf plannen en daardoor ook veel werken.” Eind 2020 kwam ze, inmiddels gediplomeerd, weer terug bij HHH.

Ze wilde graag doorleren en starten met de opleiding MBO-V, maar door persoonlijke omstandigheden liep dat traject vertraging op. De EVV-opleiding kon wel, maar Wieke wilde liever verder groeien. Begin 2025 besloot ze opnieuw de overstap te maken naar de organisatie in Drachten.

Ook daar bleek het geen gemakkelijke route. “De werkdruk was hoog, de sfeer niet fijn en er was veel verzuim. En nog steeds kon ik niet starten met de opleiding tot verpleegkundige.” Na bijna een jaar hakte ze de knoop door.

Welkom in HHH

Op maandag 5 januari begint ze opnieuw bij HHH. En op 19 januari start ze met de opleiding MBO-V.

“Ik ben op veel verschillende plekken geweest en heb veel geleerd. Maar bij HHH is de sfeer gewoon goed. Ik ben hier nog nooit met tegenzin naartoe gegaan. Natuurlijk is er soms wat, dat heb je overal. Maar het wordt hier nooit echt negatief. Omdat HHH klein is en de lijnen kort zijn, wordt alles altijd weer uitgesproken. Ik kijk er echt naar uit om hier weer aan de slag te gaan.”

Governance

Samen sturen in beweging

De organisatie beweegt. Niet omdat alles anders moet, maar omdat de werkelijkheid dat vraagt. Veranderingen in de zorg, personeelstekorten, wensen van bewoners en familie: het vraagt om koers, afstemming en samenwerking.

In deze beweging is governance het **kompas**. Geen lijst met regels, maar een manier van samen kijken, luisteren en beslissen. Wie neemt verantwoordelijkheid, wie vraagt, wie adviseert, wie ziet toe? Zo blijven de neuzen dezelfde kant op staan, ook bij moeilijke keuzes. Binnen HHH zien we dit in de praktijk: de verschillende gremia – cliëntenraad, ondernemingsraad en raad van toezicht – zoeken elkaar op, delen hun perspectief en versterken zo de kwaliteit van de organisatie.

Gezamenlijk overleg

Begin december kwamen cliëntenraad, ondernemingsraad en raad van toezicht samen. Instroomcoördinator Marloes Roest vertelde hoe **nieuwe bewoners instromen** en hoe **families hierbij betrokken** worden. Daarna spraken ze over het open deurenbeleid, wegloopincidenten en wie extra toezicht nodig heeft. Soms gaat dat over moeilijke keuzes, morele dilemma's, waar je even bij stil moet staan. **Sensortechnologie** was opnieuw een thema. En **personeel**: er moet voldoende zijn, zodat de zorg kan doorgaan. Familieparticipatie groeit in belang: niet alles overnemen, maar samen kijken wat bewoners zelf kunnen en waar familie kan helpen. Het overleg leverde nieuwe inzichten op en versterkte de verbinding.

Ondernemingsraad

Tijdens de laatste OR-vergadering van het jaar maakte Ludo Mennes kennis als nieuw lid van de raad van toezicht. Hij zei het duidelijk: **samenwerking is een wisselwerking**, van beide kanten.

Renée sprak over HR-zaken, zoals de **cao-wijzigingen** per 1 januari voor plus- en minuren. Eén-op-één gesprekken volgen. Ook de **vacatures** kwamen aan bod, waaronder die van planner. De eerste ronde leverde **nog geen match op. Tot slot werd teruggekeken: wat ging goed, wat vraagt aandacht?**

De OR houdt zo de vinger aan de pols. Zo voelen veranderingen niet alleen als beleid, maar ook als werkelijkheid voor medewerkers.

Cliëntenraad

Ginie Schuitema kwam kennismaken in de decembervergadering van de cliëntenraad. Naast Margreta is zij verpleegkundig specialist en ze deelde haar ervaringen. De holistische visie van HHH staat centraal: bewoners zo lang mogelijk zelfredzaam houden.

Willemien en Ginie zijn actief in de UNO-clieëntenraad. Binnen UNO lopen onderzoeken, bijvoorbeeld naar pijnmeting bij dementerenden. De uitkomsten worden met belangstelling gevolgd.

Helaas nam mevrouw De Bruin om gezondheidsredenen afscheid. Voorzitter Jan bedankte haar hartelijk voor haar jarenlange waardevolle bijdrage. Zo blijft het perspectief van bewoners en familie zichtbaar.

Raad van Toezicht

Aan het eind van het jaar begon een nieuw hoofdstuk voor de Raad van Toezicht. Petra Koopmans nam het **voorzitterschap** over. Ronald Seinen nam afscheid. Een vacature voor een nieuw lid werd uitgezet.

De **commissies** blikten terug: kwaliteit, veiligheid en duurzaamheid; audit; remuneratie. Positieve inspectierapporten, financiële resultaten en een uitbreidingsplan HR kwamen aan bod.

Het beeld was duidelijk: de raad houdt **koers**, leert van het verleden en kijkt scherp vooruit.

Personeel veranderingen

Vertrouwenspersoon
Greet Nieuwland is
bereikbaar via g.nieuwland@zonnehuis-groepnoord.nl of via
telefoonnr.: 06-31770844.

40 jaar! HOERA!

Vacatures

Op onze website staan onze vacatures. Graag vragen wij jullie aandacht voor de huidige vacatures.

Vacatures zijn hier te vinden: <https://www.het-hoogeheem.nl/werken/vacatures/>

Op dit moment hebben wij vacatures voor planner, orthopedagoog generalist (gedragswetenschapper), functioneel applicatiebeheerder, lid voor de Raad van Toezicht en een trainee voor de Raad van Toezicht. En uiteraard maken wij graag kennis met mensen voor de functies van Verzorgende IG en Helpende plus. En ook, of misschien wel juist, wanneer je geen zorgachtergrond hebt en het je wel leuk lijkt om bij HHH te komen werken, reageer naar HRM@hethoogeheem.nl. Een kop koffie is zo gezet!

Oproepje kenniscommissie

We zoeken een nieuw lid voor onze kenniscommissie! Is dat iets voor jou?

Wat doet 'de kenniscommissie'?

Zoals je mogelijk weet, zijn we als Hooge Heem lid van UNO-UMCG. Dit is een samenwerkingsverband tussen onderzoekers van het UMCG en negentien ouderenzorgorganisaties. Doel hiervan is de kwaliteit van de ouderenzorg te verbeteren – via onderzoek, kennisdeling en toepassing in de praktijk. Voorbeelden van onderzoeksonderwerpen zijn zorgtechnologie en familieparticipatie.

De kenniscommissie vormt de schakel tussen Het Hooge Heem en het UNO. De kenniscommissie kijkt naar de onderzoeken die er vanuit het UMCG gedaan zijn, en welke kennis en nieuwe informatie of innovatie voor HHH waardevol en bruikbaar is. Vanwege het vertrek van Liana en nu Floortje, zoeken we versterking. De huidige leden zijn: Tanja (geestelijk verzorger), Margreta en Ginie (beiden verpleegkundig specialist). Willemijn Wijma is als cliëntenraad-lid betrokken.

Wie zoeken we?

- iemand die vanuit de praktijk wil meedenken over hoe onze zorg handiger, beter of mooier kan.
- iemand die zich wil verdiepen in onderzoek(s) resultaten) en graag meedenkt over hoe we deze binnen HHH kunnen toepassen.
- iemand die nieuwsgierig is en vooral zin heeft om hieraan bij te dragen

Tijdsbesteding:

We vergaderen ongeveer één keer per 4 weken een uur. Daar komt soms wat tijd bij voor de voorbereiding.

Daarnaast soms tijd voor het opdoen of delen van kennis. Voorbeeld daarvan is bijvoorbeeld het organiseren van kennis van kroket-sessie of deelnemen aan een UNO-webinar of UNO-dag waarin onderzoeksresultaten gedeeld worden.

Lijkt dit je wat? Of zou je misschien hier eens wat meer willen horen over? We horen heel graag van je! Reageer dan voor 5 januari op dit bericht.

Varia



Wist je dat:

- de prijs voor het diner in 2026 € 14,50 is?
- meelunchen in het restaurant € 5,00 kost?
- de personeelskorting van 10% op maaltijden in het restaurant voor personeel vervalt?
- Kees, de blonde Labrador van baas Klaas, regelmatig op bezoek komt bij de heer van der Veen?
- hij precies weet waar hij naar toe moet?
- hij netjes voor de lift blijft zitten tot iemand op de knop komt drukken?
- mensen vragen waar Kees is als ze Klaas zien?
- het zien en voelen (aaien) van Kees voor bewoners en personeel heel belangrijk is?
- dat heel veel fijne herinneringen oproept?
- de sfeer fijner wordt met Kees?
- er wat Jeanet betreft nog veel meer dieren in HHH mogen komen wonen?
- we verhalen willen horen over Kees' avonturen?
- je *nieuwtjes en wist-je-datjes* kunt sturen aan communicatie@hethoogeheem.nl?

Word ook Vriend van Het Hooge Heem!
Scan de QR-code en steun ons mooie werk: samen maken we het verschil voor onze bewoners.

Uw bijdrage helpt ons om extra voorzieningen en activiteiten te bekostigen die niet uit het reguliere budget betaald kunnen worden.



Zin in HHH

Iedere maand kies ik in deze rubriek een mooie uitspraak, korte tekst of gedicht. Deze eerst maand van het nieuwe jaar heb ik gekozen voor een citaat van de Dalai Lama, de spiritueel leider van het boeddhisme in Tibet. Ik vind het een mooi citaat omdat écht luisteren wat mij betreft meer gewaardeerd mag worden. Ik hoop dat we in 2026 veel mogen luisteren naar elkaar!

“Wanneer je praat, herhaal je wat je al weet. Maar als je luistert, leer je misschien iets nieuws.”

Ik wens u een dag met goede zin.

Tanja Schoep

Geestelijk begeleider | tanjaschoep@hethoogeheem.nl | maandag en donderdag aanwezig

Tot slot

Vitaliteit en Veerkracht



Op de valreep van het nieuwe jaar krijgen we vaak de kriebels. Wat ga je komend jaar meer, minder of anders doen? Misschien wil je weer werken aan je gezondheid: stoppen met roken, minder suiker, meer bewegen. En misschien zakt dat goede voornemen, net als andere jaren, ergens in januari alweer weg.

“Maar dit keer hebben we goed nieuws”, vertelt Klaas Lindeboom. “We laten je er niet alleen voor staan”.

De afgelopen twee jaar kon iedere collega een periodiek medisch onderzoek (PMO) en een gezondheidscheck doen. Dat gaf waardevolle inzichten in hoe het met je gaat. Nu willen we -om te beginnen met een kleine groep- een stap verder gaan: samen werken aan meer veerkracht.

Het traject

Het gaat om een traject van negen maanden. Je start met een uitgebreide lichaamsscan. Daarna krijg je een persoonlijk trainings- en voedingsplan, afgestemd op wat jij nodig hebt. Geen standaard aanpak, maar maatwerk. Het doel is helder: meer veerkracht in je dagelijks leven.

Tips!

Heb je tips voor de redactie? Ken je (iemand met) een leuk verhaal of inspirerende nieuwtjes? Mail communicatie@hethoogeheem.nl

Balans

Als je gezond bent in lichaam en hoofd, voel je veerkracht. Je beweegt makkelijker mee met wat de dag van je vraagt. Werk en privé zijn beter in balans. Wat energie kost en wat energie geeft, voelt duidelijker. Dit programma kan helpen bij het vasthouden van die balans.

Maar soms raakt die balans zoek. Door drukte, door pech, of gewoon door het leven zelf. Dat merk je aan je werkplezier en aan hoe je je voelt. Wij helpen je graag om die balans dan weer terug te vinden en daarna vast te houden.

Tijd en aandacht

Dit traject is geen korte sprint. Geen snelle truc of tijdelijke oplossing. Het is een investering in duurzame verandering. Een manier om steviger te staan in een wereld die soms flink kan schudden. Daar profiteer jij van, én de mensen om je heen.

Als werkgever bieden we dit aan omdat we het belangrijk vinden dat jij goed in je vel zit. Voor jezelf, voor je omgeving en, eerlijk is eerlijk, ook voor je collega's en onze organisatie.

Meer informatie

Dit voorjaar start de eerste groep. Op 8 januari 2026 van 19.30 tot 21.00 uur komen Izak Riedek en Petra Mondria vertellen hoe het programma Meer Veerkracht eruitziet.

Ben je benieuwd of dit bij jou past? Je bent van harte welkom.

We hebben het bij de uitnodiging niet vermeld, maar we zouden het toch wel fijn vinden als je je even aanmeldt via communicatie@hethoogeheem.nl



Kwek op de bouw

Ik heb mijn glitter-kerstpak aangetrokken en mijn kerstwensen gepost in de oranje brievenbus. Want nu de palen -wel 120 stuks- in de grond zitten, mogen ze lekker een tijdje uitharden. En dat kan mooi tijdens de kerstvakantie van de bouwers.

Al die omgekeerde emmers, dat zijn allemaal palen die wel 17 meter diep in de grond zitten. En daar komt het gebouw straks op te staan. Fascinerend toch?

