

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



Op de cover

Uitbundige groei - Klaas Lindeboom

Groei is overall. De lente neemt het stokje stevig in handen, bomen en struiken worden langzamerhand steeds groener. Ook in Het Hooge Heem voelen we de groei.

De nieuwbouw vordert gestaag: de muren van de eerste verdieping worden al geplaatst. Zoals het nu gaat, zal het gebouw voor de bouwvak wind- en waterdicht zijn. Na de bouwvak is dan de afwerking aan de binnenkant aan de beurt. In de bijlage van dit Journaal sturen we de nieuwste nieuwbouwnieuwsbrief mee.

Naast de nieuwbouw van het fysieke gebouw wordt er ook flink voorgesorteerd op het personeels'gebouw'. Er is gelukkig veel belangstelling om in HHH te komen werken, wekelijks melden zich spontaan geïnteresseerden. Jullie merken dat we op de afdelingen nu alvast wat ruimer in het jasje komen te zitten. Die ruimte moeten we nu benutten om straks goed voorbereid te zijn op het wer-

ken in de nieuwe situatie. En dat is goed.

De bouw gaat snel en ook de voorbereiding op de ingebruikname is in volle gang. Naast het ondersteunend team zijn er meer collega's al intensief betrokken bij de voorbereiding. Begin juni gaan we met elkaar afstemmen hoe we dit de komende maanden gaan organiseren. Uiteraard komen we daar een volgende keer op terug.

In nauwe samenwerking met Dorpsbelangen Grootegast en een flink aantal andere organisaties zal vanaf 11 mei de DorpsHuisKamer geopend worden in het Kleine Heem. Op maandag en dinsdag van 10.00-12.00 uur geopend, op donderdag van 14.00-16.00 uur. Domeinoverstijgend samenwerken krijgt hiermee vorm.

.Veel leesplezier!

Het Hooge Heem,
waar mensen elkaar ontmoeten

Wat staat er in?

inhoudsopgave

Op de cover

Bloemschikworkshop met prachtige resultaten



bewoners

Onder de pet van Jirza Zwerver, trainee bij de Raad van Toezicht



Tot Slot

Ontspannen naar de zomervakantie toe.



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 mei

- Do 14 13.00 uur Korte pauze optocht Lutjegast
Zo 17 v.a.16.30 uur Aspergemenue in het Restaurant.
Opgave (voor 10 mei) via reserveringen@hethoogeheem.nl. De kosten voor dit heerlijke Aspergemenue zijn € 29,95 p.p
Za 23 15.00 uur bij mooi weer een Triketocht door ons mooie Westerkwartier, dus lijkt je dit leuk, geef je dan op bij team Welzijn!

Vooruitblik juni

Week 23: 1 t/m 6 juni Feestweek in Grootegast met sportieve bijdragen van collega's (volleybal en levend tafelvoetbal) en op zaterdag 6 juni de gezellige jaarmarkt, waar HHH en de Dörpstuun met kramen aanwezig zijn.

Het kompas en de thermometer

Positioneren van verpleegkundigen: vervolg

Op deze plek kijken we vooruit naar ontwikkelingen in de ouderenzorg (het kompas) óf nemen we de temperatuur op van wat er nu speelt binnen en rondom ons Hooge Heem (de thermometer). Deze keer spreken we met Margreta Kuipers, verpleegkundig specialist, over het vervolg van het positioneren van verpleegkundigen binnen HHH. Dit bouwt voort op eerder werk over de inzet en rol van verpleegkundigen in de organisatie.

De ouderenzorg verandert snel. De zorg wordt ingewikkelder. Dat vraagt meer van verpleegkundigen. Niet alleen in de directe zorg, maar ook in het organiseren, samenwerken en coachen van collega's.

Binnen HHH speelt daar de nieuwbouw met 60 extra studio's rondom 6 huiskamers dwars doorheen. Daarom kijken we opnieuw naar de rollen van verpleegkundigen.

Margreta Kuipers vertelt: "We voeren met alle verpleegkundigen gesprekken. We kijken samen: waar sta je nu, waar wil je naartoe en wat heb je nodig om daar te komen? Dat gesprek blijft steeds terugkomen."

Op basis van functie, ervaring en wensen wordt samen met de VS gekeken naar welke rollen en aandachtsgebieden bij jou passen. Deze rollen en aandachtsgebieden helpen om het werk duidelijker te verdelen en beter gebruik te maken van ieders kennis.

VPK met aandachtsgebieden

Er zijn bijvoorbeeld aandachtsgebieden zoals medicatie, UNO-UMCG, domotica, IPC, zorginnovaties en dossiervorming/ONS. Verpleegkundigen met zo'n aandachtsgebied worden de expert op dit gebied en dragen hun kennis over aan collega's.

Ook is er aandacht voor de rol van coachend verpleegkundige. Deze verpleegkundigen helpen collega's om te leren in de praktijk. Ze geven feedback en ondersteunen bij vragen of lastige situaties.

Zo blijft Reanne na de pilot actief als continuïteitsverpleegkundige met aandachtsgebied het bestellen en beheer van de voorraad verpleegartikelen (Mediq). Overigens zal in de nieuwe organisatie deze rol mogelijk over meer mensen worden verdeeld.

Martine is coachend verpleegkundige. Zij richt zich op het versterken van verpleegkundige vaardigheden, het nieuwe leersysteem Pyn-ter en de toetserscarrousel. Frieda volgt een hbo-opleiding en als HBO verpleegkundige houdt ze zich bezig met klinisch redeneren (zorgvuldig nadenken over klachten en oplossing), kwaliteitsverbetering en projectmatig werken om zo bij te dragen aan de verdere ontwikkeling van de zorg.

Margreta: "Het doel is niet om functies te veranderen om het veranderen. We willen dat iedereen op een plek zit waar hij of zij goed past. Zo is er meer werkplezier én betere zorg voor de bewoners."

Heb je hier vragen over, neem contact op met Margreta.

Onder de pet van Jirza Zwerver, trainee RvT



Altijd nieuwsgierig

Jirza groeide op op een boerderij in Ten Boer. Maar waar je misschien een paardenmeisje verwacht, glimlacht ze: “Ik had weinig met dieren. Mijn zus nam dat deel wel voor haar rekening.” Op haar twaalfde verhuisde ze met haar moeder, haar nieuwe partner, broer en zussen naar Stadskanaal. De stad bleef trekken en op haar achttiende ging ze op kamers in Groningen. Daar combineerde ze haar studie hbo-v met werk in de thuiszorg. Ook reisde ze veel. Andere culturen wekten haar nieuwsgierigheid. “Waarom gaat het in een ander land zo anders dan ik gewend ben in Nederland?”

Voor haar afstudeeronderzoek woonde ze een half jaar in China en deed ze onderzoek naar de traditionele Chinese geneeswijze. “Daar ontdekte ik dat er niet één manier is om naar het menselijk lichaam te kijken. Meerdere waarheden kunnen naast elkaar bestaan.”

Inmiddels werkt Jirza als manager innovatie & wijkgericht werken bij Liante, in de ouderenzorg in Zuidoost-Friesland. Wat haar drijft, is voor haarzelf heel helder: “Ik heb van dichtbij gezien hoe kwetsbaar het leven is. Juist daarom zijn die kleine momenten zo belangrijk.”

In haar werk merkte ze al snel waar haar hart ligt. “De verpleegtechnische handelingen horen erbij, maar het echte verschil zit in het contact. Even oprechte aandacht. Verhalen delen. Zien dat iemand daarvan oplicht, dat maakt mijn dag.”

Ook in haar huidige rol blijft die nieuwsgierigheid haar richting geven. “Ik wil begrijpen wat mensen beweegt en hoe je ervoor zorgt dat iedereen zich gezien en gehoord voelt. Oplossingen liggen vaak al in de groep zelf. Je moet ze alleen samen naar boven halen.” Tijdens haar master ontwikkelde ze een gespreksmethode met fotokaarten. “Ontzettend leuk om te doen.”

Naast haar werk is er ook het leven thuis. “Ik ben graag buiten met mijn kinderen of bezig in de tuin. En we trekken er regelmatig op uit met de caravan, door Nederland en Europa. Je hoeft vaak helemaal niet ver weg om het fijn te hebben samen.”

Als trainee bij de Raad van Toezicht van HHH verkent ze een nieuwe kant van het werk. “Ik heb raden van toezicht vaker van dichtbij gezien, maar wil nu echt ervaren hoe het daar werkt. Hoe verhouden zij zich tot de organisatie en het bestuur?”

Die kans krijgt ze nu. “En zo kan ik rustig ontdekken of zo’n rol bij me past.”

Governance

OR, CR en RvT

Afgelopen periode waren zowel de OR als de cliëntenraad actief betrokken bij wat er speelt in de organisatie.

Voor de OR lag de focus vooral op de roostering. Een onderwerp dat veel collega's bezighoudt en waarin signalen van de werkvloer serieus worden meegenomen. Tegelijk zien we dat we het binnen HHH, vergeleken met andere organisaties, goed doen. Samen met HR wordt gewerkt aan verbeteringen, waarover we binnenkort met de teams in gesprek gaan. Mooi nieuws is dat Miranda Oosterhoff zich aansluit bij de OR. Ook werd een werkbezoek gebracht aan Westerholm in Haren om ervaringen uit te wisselen.

De cliëntenraad kwam eveneens bijeen. We namen afscheid van mevrouw De Bruin en verwelkomden mevrouw Walter als nieuw lid. Vanuit de organisatie sloten Kim (facilitair) en Renée (HR) aan. Er is gesproken over de uitdagingen rond de nieuwbouw, zoals schoonmaak, wasverwerking, duurzaamheid en de groei van het personeelsbestand met 60 tot 80 nieuwe collega's. Deze groei biedt tijdelijk extra ruimte op de afdelingen, wat ten goede kan komen aan bewoners. Ook was de cliëntenraad betrokken bij de sollicitaties voor de raad van toezicht.

Zowel de OR als de cliëntenraad blijven betrokken en houden de vinger aan de pols. Heb je signalen of vragen, laat vooral van je horen.



Tijdens de vergadering van de Raad van Toezicht is besloten goedkeuring te verlenen aan de bestuurder om de aanleunwoningen over te nemen van Wold en Waard. Begin juni zal de aankoop officieel worden.

Een ander besluit is het goedkeuren van de jaarrekening 2025 in combinatie met het bestuursverslag, het kwaliteitsbeeld en het jaarverslag van de RvT.

KWEK

op de bouw

Zoals Klaas al in zijn voorwoord zegt: het schiet lekker op met de bouw. We zien de eerste verdieping heel snel vorm krijgen. De muurtjes reiken al hoger dan ons balkon!



Alle omwonenden hebben weer een nieuwsbrief gekregen om ze van alle voortgang op de hoogte te houden. In de bijlage van dit Journaal vind je deze nieuwbouwnieuwsbrief.

Dan ben jij ook helemaal op de hoogte!

KWEK

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.



Personeel nieuws

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



Koninklijke onderscheiding

Myra werkt als ZZP'er al langer bij HHH, maar we hebben haar gevraagd in loondienst te komen. Op deze foto krijgt ze bloemen, niet omdat ze in loondienst is gekomen, maar omdat ze een lintje heeft ontvangen voor haar werk als gemeenteraadslid, eerst van de gemeente Grootegast, later gemeente Westerkwartier. Een prestatie om trots op te zijn!

Opleiden:

De 10-weeks oriënterende stage van de MBO-V opleiding zit er alweer op. Het was een periode waarin de studenten veel hebben geleerd en zich verder hebben ontwikkeld. Nu kijken we uit naar de komst van een nieuwe groep eerstejaars verpleegkundigen, die vanaf begin mei bij ons zullen starten. Zij zullen twee dagen per week aanwezig zijn om praktijkervaring op te doen. We wensen de nieuwe studenten veel succes!

Het Hooge Heem op expeditie

Op 14 april gingen een aantal collega's van Het Hooge Heem op expeditie naar het symposium 'Samen op expeditie: de reis van onderzoek in de ouderenzorg' van het UNO-UMCG. (En Henk was er ook bij, maar die staat niet op de foto).

De dag begon met een inspirerende lezing van professor dr. Erik Scherder over het brein. Zijn boodschap was helder: blijf het uitdagen. Want juist door moeite te doen, blijft het brein scherp. Dat helpt om achteruitgang te vertragen, ook bij ouder worden en dementie.

We leerden dat de prikkeloverdracht in de hersenen afneemt met de jaren, maar gelukkig hebben we

daar zelf invloed op. Door actief te blijven, nieuwe dingen te doen en contact te houden met anderen, blijft het brein in beweging. Sociale contacten zijn



daarbij onmisbaar: eenzaamheid zorgt voor stress en dat laat ook in het brein zijn sporen na. In de middag gingen we zelf aan de slag in workshops over onder andere Advance Care Planning, samenwerken met naasten, technologie, werk-priébalans en morele stress. Er werd gedeeld, meegedacht en geleerd, met inzichten die we direct kunnen meenemen in ons werk.

Op naar de volgende expeditie!
Leonie Elsinga

Meer Veerkracht van start: voeding als eerste stap

Half april traptten we ons negen maanden durende vitaliteitsprogramma af met de eerste workshop: voeding. En dat deden we in het prachtige Stadspaleis Vollenhove. Een locatie die zo indrukwekkend is dat zelfs je goede voornemens zich er nét iets beter lijken te gedragen.

We doken in de wereld van voeding en de werking van het menselijk lichaam. Wat stoppen we erin, waarom doen we dat, en hoe kan het dat “ik neem echt maar één klein hapje” in de praktijk toch vaak anders uitpakt dan bedoeld?

We stonden stil bij voedingskeuzes, energiebalans en de dagelijkse realiteit waarin theorie en koelkast elkaar niet altijd vanzelf vinden. Gelukkig bleef het luchtig en herkenbaar, met veel ruimte voor humor.

Er kwam flink wat theorie voorbij. Zóveel zelfs, dat sommigen zich halverwege afvroegen of ze per ongeluk in een versnelde studie fysiologie waren beland. Maar eerlijk is eerlijk: het was leerzaam, interessant en vooral waardevol. Want hoe beter je begrijpt hoe je lichaam werkt, hoe beter je ermee om kunt gaan. En dat is precies waar vitaliteit om draait.

Vitaliteit gaat namelijk niet alleen over genoeg slapen of af en toe een wandeling maken. Het begint bij inzicht: weten wat je lichaam nodig heeft, hoe je energie opbouwt en hoe je voorkomt dat je structureel op reserve leeft.

De workshop liet zien dat veerkracht niet vanzelf ontstaat, maar dat je daar bewust in kunt investeren. Het gaf nieuwe inzichten, zette aan tot denken en leverde genoeg stof op om thuis nog even over door te praten. Of om tijdens de lunch ineens net iets bewuster te kauen.

Kortom: een stevige en inspirerende start van Meer Veerkracht. We zijn wijzer geworden, misschien een beetje vol van alle informatie, maar vooral gemotiveerd om met onze vitaliteit aan de slag te gaan.

De belangrijkste boodschap van de dag: vitaliteit draait niet om perfect eten, maar om bewuste keuzes die passen bij je dagelijks leven.

We kijken terug op een mooie start en kijken uit naar de volgende sessies.

Alyda Norbruis



Zin in HHH

Iedere maand kies ik in deze rubriek een mooie tekst, een gedicht of een citaat. Deze keer kwam ik een mooie tekst tegen van de Duitse dichter, schrijver en toneelregisseur Bertolt Brecht (1898-1956). Deze tekst komt uit 1921, maar is meer dan een eeuw later nog steeds heel treffend! Onze wereld lijkt alleen maar sneller en sneller te gaan. Daarom kan het geen kwaad om onszelf eraan te herinneren dat stilstand niet verkeerd is.

“Ik sta even stil en dat is al een hele vooruitgang”

Ik wens u een dag met goede zin.



Tanja Schoep

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

Tot slot Ontspannen kijken naar zomer



Wist je dat... we de zomervakantie best ontspannen tegemoet zien?

Het lijkt misschien wat vroeg om het al over de zomervakantie te hebben. Maar als je ziet hoe druk de afdelingen planning en HR er de afgelopen tijd mee zijn geweest, dan is dat eigenlijk helemaal niet zo.

“We zijn blij en trots op hoe we het rooster voor de komende zomer samen hebben ingevuld,” vertellen Agnetha en Janeska. “Het is best bijzonder dat het rooster vier maanden van tevoren al rond is. In veel organisaties is dat echt anders.”

Hoe gaat dat eigenlijk?

In december worden de vakantiewensen beoordeeld. Soms betekent dat ook dat niet alles kan, simpelweg omdat er anders te veel collega's tegelijk weg zijn. Daarna volgt een intensieve periode waarin puzzelstukjes in elkaar moeten vallen. “Het is ieder jaar weer een uitdaging,” zegt Agnetha, “maar ook dit keer is het gelukt om het basisrooster goed rond te krijgen.”

Vanaf februari en maart melden de eerste vakantiekrachten zich. Of eigenlijk... zij stonden al klaar. Janeska legt uit: “De vakantiekrachten van vorig jaar hebben we een oproepcontract aangeboden. Verder hebben wij gesprekken gevoerd met stagiaires over de zomerperiode. Daardoor waren zij er dit jaar als eerste bij. Dat is natuurlijk heel fijn.”

Via mond-tot-mondreclame kwamen daar nog nieuwe kandidaten bij, vaak examenkandidaten die verder willen in de zorg. Na een kennismaking en het bekijken van hun beschikbaarheid lopen zij mee met ervaren collega's. Daar krijgen ze een goed beeld van het werk. Het enthousiasme werkt aanstekelijk, want alle kandidaten gaan binnenkort starten.

Daardoor was uitgebreide werving dit jaar nauwelijks nodig, op een vacature in de huishouding na. Samen zorgen we dat het lukt.

Tips!

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

“We vragen best veel van collega's,” geven Agnetha en Janeska aan. “Eerst het begeleiden van nieuwe mensen die meelopen, en straks ook het inwerken van de vakantiekrachten.” Om daarbij te ondersteunen, organiseren we op maandag 8 juni een introductiedag.

Tijdens deze dag is er aandacht voor hoe we hier werken. Klaas verzorgt de aftrap, Margreta vertelt over demotie en wat je daarin kunt verwachten, en er is ruimte voor praktische zaken zoals hygiëne en samenwerken. We sluiten af met samen koken en eten.

Met vertrouwen de zomer in

Alles bij elkaar maakt dat we de zomer met vertrouwen tegemoet kunnen zien. Dankzij de inzet van veel collega's ligt er een goede basis. En als we elkaar blijven helpen, maken we er samen ook deze zomer weer een prettige periode van.



Ik ben Elskes poppenhuis. De salon!

In mij blijft alles achter. De salon kwam als een schittering die niet stil wilde staan. De kroonluchter was al aan voordat hij er hing. Het licht leek iets te zoeken in de ruimte. De tafel stond klaar, zwaar en rustig. Stoelen eromheen, met goud dat zacht glanst zonder te schreeuwen. Een Perzisch tapijt hield alles op zijn plek, alsof de kamer niet wil dat er iets verschuift.

Op tafel staat een etagère met taartjes. Netjes. Ongebruikt. Er is een theedienblad. Kopjes die nog warm lijken, zonder dat er thee is. En er is een muziekstandaard. De bladmuziek ligt open.

Maar er speelt niemand.

Het zilveren krukje ernaast is nog warm. Alsof iemand net is opgestaan. Te snel. Alsof het laatste akkoord niet is afgemaakt.

In de kamer staat een vrouw.

Ze kijkt niet naar de lege plek bij de muziek. Ze doet alsof alles zo hoort. Alsof stilte hier gewoon bij de kamer hoort. Maar ik voel het wel. Iemand is hier net nog geweest. En hij is niet gebleven tot het einde.

Ik ben Elskes poppenhuis. In mij blijft alles achter. Ook wat net is weggegaan.