

VerTellus

Hét magazine van Zorggroep Tellus

gmuseum





Tellus - Thuis in Den Helder

Tellus is de enige echt Helderse zorgaanbieder van de stad. Wij kennen onze ouderen als geen ander en verlenen de zorg die daarbij past. Op maat natuurlijk, met oog voor zelfredzaamheid en altijd gericht op het thuisgevoel. Zorg is persoonlijk. Dat weten we. We leren u daarom graag zo goed mogelijk kennen. Want we zorgen niet zomaar, we zorgen dat we aansluiten bij uw behoeften, die van uw familie en mantelzorgers. Samen zorgen we ervoor dat u zoveel mogelijk kunt blijven doen wat u altijd hebt gedaan. Leef uw eigen leven. Dat is het idee. Wij ondersteunen waar nodig.

Welkom in de gezelligste huiskamer van de stad!

Zorggroep Tellus heeft twee prachtige locaties waar u als bewoner en als graag geziene gast terecht kunt. Locatie De Lichtboei ligt echt verankerd in Den Helder en is al jaren een bekend en vertrouwd begrip voor veel families en generaties. Onze locatie De Groene Vecht is modern en gezellig en ligt midden in de wijk en stad. We werken samen met de buurt, met ondernemers en met maatschappelijke organisaties. In de huiskamer ontmoeten bewoners en omwonenden elkaar. Mensen met geheugenproblematiek kunnen terecht bij Dagbesteding De Razende Bol in De Lichtboei, op onze Ontmoetingsgroep in De Verbinding in Julianadorp en in de nautische ontmoetingsgroep in het Nationaal Reddingsmuseum Dorus Rijkers. Daarnaast staat onze thuiszorg voor u klaar.



Een nieuwe VerTellus

De voorjaarseditie van de VerTellus is af en wij zijn trots op het resultaat. Ons vernieuwde magazine staat vol met artikelen over de ontwikkelingen waar wij, vaak samen met andere organisaties in Den Helder, mee bezig zijn.

Tellus staat namelijk niet stil. Naast de dagelijkse zorg voor onze cliënten thuis en in de locaties richten we ons op de toekomstige ouderenzorg in Den Helder. Wat dat precies inhoudt en gaat betekenen laten we u de komende jaren in de VerTellus zien.

Een mooi voorbeeld hiervan is duurzaamheid. Ook wij willen graag een bijdrage leveren aan het behoud van alles om ons heen en doen dit sinds een aantal maanden door samen met cliënten, vrijwilligers en medewerkers ons afval te scheiden. Een kleine zichtbare stap, maar op de achtergrond gebeurt er veel meer en dat kunt u in deze VerTellus lezen.

Daarnaast vertellen we u over onze nieuwbouwplannen. Een belangrijke ontwikkeling waarbij we ons richten op drie nieuwbouwlocaties in verschillende wijken in Den Helder.

En deze VerTellus staat vol met mooie betekenisvolle verhalen van cliënten en vrijwilligers. Bijzonder en heel waardevol om te lezen.

Veel leesplezier.

Wilco van der Most
Raad van Bestuur Zorggroep Tellus

COLOFON

REDACTIE VERTELLUS

Tanith van Campen
Maaïke van Dijk
Michelle Franssen
Anouk Hondorp
Nicolien Kistemaker
Wilco van der Most

DRUKKER

Editoo B.V. te Arnhem

REDACTIEADRES

Zorggroep Tellus
IJsselmeerstraat 2
1784 MA Den Helder

Samen bouwen voor de toekomst

Ouderenhuisvesting is in Nederland een belangrijk onderwerp. Zorggroep Tellus en Woningstichting hebben de handen ineen geslagen om gezamenlijk een aantal locaties voor ouderen in Den Helder te realiseren. Een mooie en boeiende uitdaging.

Locatie De Lichtboei kent een rijke geschiedenis en is daardoor voor veel inwoners een begrip in Den Helder. Helaas is het gebouw verouderd en dient het gemoderniseerd te worden. Dit is echter niet meer mogelijk en hierdoor ontstond de kans om samen met vele andere partijen een heel nieuw zorgcentrum te ontwerpen en straks te bouwen.

Samenwerking als basis

Voor Robbert Waltmann, directeur van Woningstichting, is het helder: *'Een passend woningaanbod voor ouderen creëren in Den Helder is een belangrijke doelstelling voor ons. Niet dat het huidige aanbod in Den Helder niet passend is, maar gezien de toename van ouderen in onze regio is het van belang om het huidige woningaanbod te verbreden. Dit doen wij graag met verschillende partners, waaronder Zorggroep Tellus.'*

Mooie ontwikkelingen

Wilco van der Most, bestuurder van Zorggroep Tellus, vult aan: *'In eerste instantie waren wij met Woningstichting in gesprek over een nieuwe locatie op de Bijlweg, als vervanging van de Lichtboei. Deze gesprekken verliepen erg positief en inmiddels zijn we in gesprek over de bouw van een drietal locaties in verschillende wijken in Den Helder. Een mooie ontwikkeling.'*



Beiden geven daarbij aan dat bij de realisatie van dergelijke plannen veel meer partijen betrokken zijn. Naast de Gemeente Den Helder zijn ook onder andere zorgverzekeraars, collega zorgaanbieders en tal van anderen betrokken bij de uitwerking van deze bouwplannen. Het is vanzelfsprekend dat de cliëntenraad van Tellus met ons meekijkt bij de ontwikkelingen.

Het bouwen van een zorgcentrum is een mooi, maar ingewikkeld proces waarbij we zoveel mogelijk rekening houden met wensen van de huidige en toekomstige cliënten. Hoe een toekomstige locatie van Tellus er uit gaat zien, vertellen we u graag in de volgende VerTellus.

Kijk mee: ondertussen bij Tellus



Heden en verleden komen samen in de Ontmoetingsgroep in Nationaal Reddingmuseum Dorus Rijkers. Binnen en buiten is genoeg te doen. Vaste bezoeker Charles Deurwaarder loopt een rondje buiten met zijn zwager Henk en vrijwilligster Jeanne.



Eet gezond. Dan kom je tot grote prestaties. Dagelijks luncht Brooke Bigott, basketbalster bij Den Helder Suns, in het restaurant van De Lichtboei. 'Na mijn work-out ga ik meteen door. Ik hoef niet na te denken wat ik 's middags zal eten, ideaal! 's Avonds eet ik ook warm, zo krijg ik voldoende voedingsstoffen binnen.'



Binnenkort starten we met Tellus tuiniert! In de moestuin kunnen clients samen met vrijwilligers groenten verbouwen en lekker ontspannen in de zon. Met de oogst maken we heerlijke verse maaltijden! Kwartiermaker Welzijn Tanith van Campen is alvast begonnen.

Langer thuis kunnen blijven wonen

Je hoort steeds meer dat mensen vaker thuis moeten blijven wonen, zowel met zorg van de mantelzorgers als met thuiszorg. Maar wat maakt nou dat mensen langer thuis kunnen blijven wonen? Verpleegkundige Maaïke van de thuiszorg ging in gesprek met cliënt Margriet*.

'Ik vind de ondersteuning vanuit de thuiszorg erg fijn. Door de hulp van de thuiszorg is het voor mij mogelijk om veilig en langer in mijn eigen huis te kunnen blijven wonen', vertelt Margriet. Voor Margriet is de thuiszorg een aanvulling op haar eigen leven, omdat wij een stukje overzicht, rust, sociaal contact en controle geven. *'Maar dat betekent niet dat de beginperiode met hulp van de thuiszorg zonder slag of stoot is gegaan voor mij',* vertelt ze.

Eigen regie

Margriet is sinds eind 2022 in zorg bij de thuiszorg. *'Ik moest wennen aan het feit dat ik een stuk van mijn eigen regie en van mijn privacy moest weggeven aan een medewerker van de thuiszorg. Ik had voorheen namelijk geen thuiszorg nodig.'* Door de hulp vanuit de thuiszorg heeft Margriet twee aanbiedingen om bij Tellus te gaan wonen kunnen afslaan en is zij sinds kort verhuisd naar een gelijkvloerse ouderwoning. Op de vraag wat Margriet zelf doet om langer thuis te blijven wonen geeft zij aan veel aan haar familie te hebben en zelf (huishoudelijke) taken over de dag heen te verdelen op geleide van haar energie.

Visie van de overheid

De visie vanuit de overheid dat ouderen steeds langer thuis moeten (kunnen) blijven wonen zette Margriet aan het denken over haar eigen visie hierop. *'Eigenlijk moeten mensen vanaf een jaar of zeventig al gaan nadenken over*



ouder worden, de inzet van hulp(middelen) en huisvesting. De overgang naar zorgbehoevend worden kan erg groot zijn, vanuit mijn eigen ervaring kan ik dit bevestigen. Hoe fijn is het dan als hierover is nagedacht en eventueel al hulp, bijvoorbeeld van de thuiszorg, is ingeschakeld'.

Als er gekeken wordt naar de visie van Tellus, 'Leef je eigen leven', sluit de visie van Margriet hierbij aan. Thuiszorg biedt de kans om langer thuis te blijven wonen en hierbij je eigen leven te blijven leven.

**Margriet is een fictieve naam, de echte naam is bekend bij de redactie.*

Terugblik Halve van Den Helder

Op zaterdag 13 april en zondag 14 april werd de Halve van Den Helder georganiseerd. Aan de gevarieerde tocht langs kunst en cultuur, kust en zee deed een grote groep mee namens Tellus. Bewegen is belangrijk voor lichaam en geest en De Halve van Den Helder is een fantastisch lokaal evenement. De ideale gelegenheid om met z'n allen samen te komen en lekker te bewegen. Geniet nog even mee met het fotooverslag.



Met een team van collega's en vrijwilligers deelden we halverwege de tocht gezonde smoothies uit aan de 1.800 deelnemers van de Halve van Den Helder. Zo konden ze er weer tegenaan.



Namens Tellus liep er een grote groep wandelaars mee met de Halve van Den Helder. Zij genoten van het wandelen en hun tijd met elkaar. De lokale wandeltocht was een feest van herkenning!



Jennifer en Robin startten samen aan het Halve van Den Helder-avontuur. Robin liep de 10 kilometer bedrijvenloop en Jennifer beet de spits af tijdens de estafette. Zij werd later afgelost door twee collega's. Gezellig om zo een dag samen door te brengen. Voor allen was het zeker voor herhaling vatbaar.



Tellus-medewerker Tanith in actie op de dijk. Ze liep de halve marathon helemaal uit en genoot zichtbaar. Ze heeft plannen om haar pr verder aan te scherpen volgend jaar op de Halve van Den Helder 2025!

Meer dan een plek om te wonen

Nieuwedieper Irene de Boer is vrijwilliger bij Tellus. Ze ontvangt bewoners van Tellus en mensen uit de wijk in De Lichtboei. 'Ik schenk koffie en thee voor ze, maar probeer mensen met name een welkom gevoel te geven', vertelt Irene.



'Ik vind het heerlijk om lekker aan te pakken en ben een doener, maar ik ben ook een mens. Iedereen heeft zijn eigen verhaal, en ik vind het mooi om naar deze verhalen te luisteren. Ik heb oprechte interesse in de ander, en ben altijd benieuwd hoe het gaat met iemand. Het lijkt me best moeilijk als je om wat voor reden dan ook niet meer thuis kunt wonen. Maar het is mooi om te zien hoe mensen weer opleven als ze bij Tellus komen wonen en oude bekenden van vroeger weer terugvinden.'

Veel cliënten genieten van de activiteiten die er worden georganiseerd en hebben weer sociaal contact. Een bijdrage leveren aan het welzijn van deze mensen geeft Irene ontzettend veel voldoening. 'We zingen op dinsdag mooie liedjes van vroeger met de cliënten. Er was een wijkbewoner die zijn schoonmoeder iedere

dinsdag meenam naar het zingen op dinsdag. Ze vonden het heerlijk om dan lekker mee te zingen, en deze man heeft zelfs nog geholpen om liederen samen te stellen! Hoe mooi is deze verbinding tussen wijkbewoners en de Lichtboei! Je merkt toch dat de wijk vergrijsd en dat er steeds meer eenzaamheid heerst. Ik probeer als vrijwilliger van Tellus een schakel te zijn tussen de bewoners van Nieuw Den Helder en de bewoners in de Lichtboei. Want verbinding tussen mensen is zo belangrijk in deze tijd!'

Voldoening door verbinding

Ook tijdens het eten ontstaat verbinding. Vanuit de Uyterton, een woonvoorziening hier in de buurt, komen mensen naar de Lichtboei om tussen de middag lekker mee te eten voor een mooie prijs. Het eten vinden ze heerlijk, maar ze komen ook voor het praatje en het contact. Op deze manier is Tellus zo veel meer dan alleen maar een plek om te wonen, er ontstaat echt verbinding tussen binnen en buiten. Dat Irene als wijkbewoner en als vrijwilliger daaraan bij mag dragen, geeft haar ontzettend veel voldoening. Irene: 'Door een gastvrije en open houding komen de mensen als vanzelf naar je toe, de regie ligt bij hen. Ze vertellen wat ze willen vertellen en soms is een blik, een lief woord of een korte aanraking genoeg. Dat zijn dan van die kleine momenten die zo ontzettend goud waard zijn. Voor de mensen zelf, maar ook voor mij, want ik word daar ook blij van. Dat ik met een klein gebaar iets groots kan betekenen voor iemand.'

Tellus wordt steeds duurzamer

In het landelijk nieuws wordt steeds meer gesproken over duurzaamheid en bewust omgaan met ons klimaat en milieu. Hieraan kunnen we met z'n allen ook ons steentje bijdragen.

In deze column vertelt Ria de Knikker, manager Facilitair en Vastgoed, over onze eerste gezamenlijke inspanning.

Duurzaamheid lijkt soms een moeilijk begrip. We denken soms dat grote bedrijven meer kunnen doen en dat er moeilijke technische oplossingen verzonnen moet worden. Soms ligt de oplossing echter heel dichtbij huis. In ons dagelijks leven produceren we allemaal afval. Veel van dit afval kan opnieuw gebruikt worden. Van oud papier wordt weer nieuw papier gemaakt en plastic afval kan omgezet worden in nieuwe, herbruikbare producten, zoals kleding en speelgoed. Dit kan alleen als we het afval goed scheiden. Binnen De Lichtboei en De Groene Vecht werd al vaak aan mij gevraagd of er aparte afvalbakken aangeschaft konden worden voor de verschillende soorten afval.

Hiermee zijn we aan de slag gegaan en inmiddels staan er op diverse plekken in de locaties nieuwe afvalbakken met verschillende kleuren. Elke kleur is een andere afvalsoort. Iedereen, die woont en werkt in onze locaties, is nu actief het afval aan het scheiden. Het effect is groot, want alle bakken worden goed gevuld. Laatst kreeg ik de vraag of de volgorde van de afvalbakken hetzelfde kan blijven, zodat het herkenbaar blijft waar het afval in moet. Dit is een mooi verbeterpunt waar we de komende tijd aan gaan werken. Als er meer ideeën ontstaan om Tellus duurzamer te maken, dan kan het altijd aan mij doorgegeven worden via info@zorggroepellus.nl.



Herinneringen aan De Lange Jaap

De toekomst van de Helderse vuurtoren De Lange Jaap staat op losse schroeven. Tot verdriet van stadsbewoner Alie de Lange - Bijl (80 jaar). De kleindochter van maar liefst twee vuurtorenwachters heeft een speciale band met het lichtbaken.

Inmiddels woont mevrouw De Lange in De Groene Vecht. Slechts 2 kilometer verderop staat de Helderse vuurtoren op Huisduinen. Net als Tellus is de vuurtoren verankerd in de stad en een baken voor Den Helder. Mevrouw De Lange heeft goede herinneringen aan haar kindertijd. 'Vroeger speelden we vaak in de Lange Jaap. Ik kan mij herinneren dat we toen de scheuren al zagen zitten, dunne streepjes waren het.'

Spelen in de vuurtorens

Extra bijzonder is dat ook de andere opa van mevrouw De Lange werkzaam was als vuurtorenwachter, maar dan op Texel. Afwisselend was mevrouw De Lange in De Lange Jaap op Huisduinen en De Eierland op Texel te vinden. 'Opa en oma woonden beneden in een huisje onder de vuurtoren op Texel. Toen was het nog het enige huisje, later werden er nog een paar bijgebouwd.'

Stralen tellen

'Alle vakanties gingen we naar opa en oma op Texel. We keken op de vuurtoren en ik zat altijd te tellen tussen de stralen. Ik denk dat alle kinderen dat deden. Ik was enig kind, maar verveelde me nooit. Ik speelde vaak met kinderen uit de buurt op de vuurtoren schuilhokje (verstoppertje -red). We spraken wel af op welke verdiepingen we speelden, anders was het geen doen', lacht mevrouw De Lange. 'Ik was het



meest op Texel. Maar we speelden in die tijd dus ook veel op de vuurtoren in Huisduinen. Daar werkte mijn opa vroeger als vuurtorenwachter. Helaas heb ik dat moeten horen uit de verhalen, ik heb hem zelf nooit gekend. Vaak kwamen we even langs bij 'De Lange Jaap' en maakten een praatje met de vuurtorenwachters.' De vuurtoren stond in de 'achtertuin' van mevrouw De Lange. 'Je ging er gauw even naartoe. Tegenwoordig mag je niet meer naar binnen. Het is triest dat de vuurtoren op instorten staat. Ik ben ermee groot geworden en de vuurtoren heeft een speciale plek in mijn hart.'

Tafeltje Dekje

Gezond en lekker eten. Elke dag weer. Tafeltje Dekje brengt een fijne en voedzame maaltijd aan huis. Daar gaat wel wat aan vooraf. We nemen je mee vanuit de keuken van Tellus tot in de wijk in een fotoreportage.



Klokslag om 11.00 uur is het spitsuur in de keuken. De versgekookte maaltijden worden in bakjes geschept en ingeseald. Vrijwilliger Angelique Hagedoorn is samen met Appie het sluitstuk. Zij doen de maaltijden in de warmhouddozen, waarna de chauffeurs op pad kunnen.



Angelique gaat als laatste op pad in de stromende regen. Dat deert haar niet. *'Het is ontzettend leuk werk door het contact met cliënten en chauffeurs. Vrijwilligerswerk geeft mij het gevoel dat ik wat nuttigs doe. Het zijn kleine, betekenisvolle dingen die ik doe.'*



Dankzij Tafeltje Dekje kunnen stadsbewoners thuis blijven wonen en zo veel mogelijk hun eigen leven leiden. Angelique: *'Zo gaat een cliënt bijvoorbeeld naar rolstoelgym om in beweging te blijven. Zelf koken gaat helaas niet, maar dat regelen wij. Zo blijft ze gezond en fit.'*



De chauffeurs zijn ook de ogen en oren van de wijk. De maaltijd wordt persoonlijk overhandigd, tenzij anders aangegeven. Als de cliënt niet open doet, meldt Angelique het bij vrijwilligerscoördinator Jan. Vervolgens zoekt Tellus contact met de familie van de cliënt.



Er is ook ruimte voor een praatje. Over katten bijvoorbeeld of over het slechte weer dat we mee brengen. Maar ook zwaardere onderwerpen worden aangesneden. Angelique krijgt een brief mee voor in de brievenbus. *'Een kleine moeite, maar het helpt de cliënt enorm!'*

Puzzel mee!

Thema: Zorggroep Tellus

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| W | A | N | E | R | E | G | O | L | I | M | J | T | Z | |
| W | A | S | R | E | N | O | W | E | B | A | E | A | E | N |
| S | N | G | E | N | | U | M | | A | A | E | F | L | E |
| N | L | R | T | | H | U | N | E | C | T | T | E | F | E |
| G | E | O | H | R | Z | I | E | K | T | W | H | L | R | G |
| R | U | Z | C | I | V | E | N | J | I | E | U | T | E | R |
| O | N | L | E | I | E | O | O | I | V | R | I | J | D | O |
| Z | W | K | V | H | R | B | W | D | I | K | S | E | Z | Z |
| N | O | J | E | E | T | T | K | S | T | | G | D | A | S |
| E | N | Z | N | L | E | H | Z | U | E | K | E | E | A | I |
| R | I | | E | D | L | C | O | L | I | U | V | K | M | U |
| E | N | | O | E | L | I | N | L | T | S | O | J | H | H |
| D | G | V | R | R | U | L | O | E | E | T | E | E | E | T |
| U | E | O | G | S | S | R | J | T | N | A | L | A | I | R |
| O | N | N | E | D | N | I | V | E | B | L | E | W | D | ! |

AANLEUNWONINGEN
ACTIVITEITEN
BEWONERS
DIJK
GROENE VECHT
HELDERS
KUST
LICHTBOEI
LOGEREN
MAATWERK
MUZIEK
OUDERENZORG
TAFELTJEDEKJE
TELLUS
THUISGEVOEL
THUISZORG
WELBEVINDEN
VERTELLUS
WONEN
ZEE
ZELFREDZAAMHEID
ZON
ZORG

Stuur uw oplossing voor 14 juni naar info@zorggroeptellus.nl. Wie weet bent u de winnaar van een cadeaubon van Zuivelboerderij Tesselaar!

Zorggroep Tellus
IJsselmeerstraat 2
1784 MA Den Helder

T 0223 638500
F 0223 633714
E info@zorggroeptellus.nl
I www.zorggroeptellus.nl

Volgende editie

Heeft u vragen en/of opmerkingen over VerTellus? Onze redactie staat u graag te woord! Alle vragen en opmerkingen kunt u mailen naar info@zorggroeptellus.nl of ga langs de receptie en maak een afspraak.

De volgende editie van VerTellus verschijnt in het najaar van 2024!