



Onderwerpen:

- **Boodschap van de Directeur dhr. Jabini**
- **Domino wedstrijden**
- **Het Powered project**
- **Nancy ... eerste trainee van powered in Huize Ashiana**
- **Ouderen in beweging**
- **Sociale contacten belangrijk bij ouderen**
- **Zelf planten in Huize Ashiana**

Beste lezer,

U hebt in uw handen de eerste editie van ons eigen nieuwsbrief.

In onze nieuwsbrieven willen wij u informeren door middel van nieuwtjes, tips, ervaringen, hoogte punten en weetjes. Het samenstellen van de nieuwsbrieven gaat gepaard met heel veel werk en daarom is uw bijdrage van essentieel belang. Het doel is het tehuis zowel intern als extern meer bekendheid te geven, maar vooral om vast te leggen wie we zijn, wat we doen, hoe we het doen en waarom wij dat zo doen.

Centraal staat vooral de zorg en liefde die we geven aan onze bewoners, maar ook de onderlinge band als collegae en de relatie die wij onderhouden met bezoekers, leveranciers, donateurs, vrijwilligers en instanties. In alles dat wij doen willen wij de kwaliteit zoveel mogelijk garanderen en waar nodig verbeteren. Kortom; de nieuwsbrief is bedoeld de schijnwerpers te richten op de activiteiten die wij ondernemen in het tehuis.

Ik kijk uit naar uw bijdrage voor het samenstellen van de nieuwsbrieven.

Onze eerste editie komt uit op de drempel van het nieuwe jaar. Rest mij u nog fijne kerstdagen en een sprankelend nieuw jaar toe te wensen.

Veel leesplezier!

Rubia Simson

Colofon

**Redactie en samenstelling:
Rubia Simson**

**Ontwerp en Lay-out:
Armand Nojodimedjo**

**Met dank aan:
Sanah Cheung
Nancy Foort**



Beste lezer,

Huize Ashiana is een tehuis voor de minder bedeelde senioren burgers die vanwege sociaal-maatschappelijke en soms ook medische factoren niet meer thuis verzorgd kunnen worden.

**Boodschap van de
Directeur Dhr. O. Jabini, BSc**

Onze visie is om professionele en kwalitatieve zorg, verpleging en begeleiding te bieden aan de senioren burgers in Huize Ashiana.

We hebben daarom ook aan het begin van dit jaar enkele doelen gesteld om de professionalisering op gang te brengen welke we reeds deels en volledig hebben gerealiseerd.

Enkele gerealiseerde doelen zijn:

- Kwaliteitsmanagement doorvoeren in de organisatie.
- Het instellen van een kwaliteitsgarantie commissie.
- De visie en de missie van Huize Ashiana zijn geformuleerd en vastgelegd.
- Er is een logo ontworpen en in gebruik genomen.
- Kwaliteitsverbetering van de keuken.
- Het voeren van functionerings- en beoordelingsgesprekken.
- Aanscherping van de veiligheid; thans is er achter op het terrein ook een wachthuisje.
- Het reactiveren van de Soos.
- Uitbreiding van de dienst door te starten met dagopvang van senioren burgers en de afdeling maatschappelijk zorg voor professionele begeleiding van bewoners en personeel.
- De 2 bad- en toiletruimten van de bewoners van unit 1 zijn gerenoveerd.
- Op 16 november jl. vond de officiële opening plaats van het tuinbouw project op het complex van het tehuis.
- De tuin van het tehuis is verfraaid met bloemen en planten om een aangename sfeer te creëren.
- In dienst treding van een maatschappelijk werker om maatschappelijke problemen van de bewoners te helpen oplossen.



Al deze doelen zijn mede door uw inzet, op welke manier dan ook, gerealiseerd.
Samen met u willen wij de kwaliteit van de zorg binnen ons tehuis continueren en waar nodig verbeteren.
Uw inbreng, hoe gering ook, is van essentieel belang ongeacht de dienst welke u verleent.
Wij willen u daarom aanmoedigen om in het nieuwe jaar u nog meer in te zetten voor onze bewoners. Willen wij ons opwerken naar perfectie, dan hebben wij nog veel meer te volbrengen. Ja, met zijn allen kunnen wij perfectie bereiken en zo de kwaliteit garanderen.

Wij zijn u zeer erkentelijk voor de bewezen dienst in dit bijna afgelopen jaar.
Ook zij die het tehuis een warm hart toedragen en een steentje bijdragen zoals donateurs, vrijwilligers, zakelijke relaties en anderen, willen wij hartelijk dank zeggen voor hun bewezen diensten en producten. Wij spreken de wens uit dat onze aangename relatie zich in het komende jaar zal voortzetten.

De feestdagen en de jaarwisseling staan voor de deur. Ik wens u en uw familie gezegende kerstdagen en een goede jaarwisseling toe. Moge de Almachtige u leiden in het jaar 2017 in goede gezondheid vol liefde en goede moed.

De Directeur van Huize Ashinan
Dhr. O. Jabini, BSc



Domino wedstrijden

Vijf jaar terug zag ik enkele bewoners bezig met een gezelschapsspel welke nog onbekend was voor mij. De manier hoe zij gezellig met elkaar omgingen was voor mij de aanleiding om het te leren spelen.

Toen zij mijn enthousiasme merkten hebben dhr. Sabajo H., dhr. Rees R., en wijlen dhr. Helstone mij dit spel leren spelen. Meestal plaagden zij elkaar onderling en blufden zij tegen elkaar bij het spelen. Het streven was zoveel mogelijk punten te behalen. Dit gaf me de inspiratie om een domino wedstrijd te organiseren onder de ouderen van de verpleeg- en verzorgafdeling. Zo kon aan de hand van het aantal wedstrijden en het bijbehorend puntensysteem bepaald worden wie echt de beste spelers zijn. De spelers werden beloond met presentjes aan de hand van hun prestatie. Bovenal was het een gezellig samenzijn in een competitieve setting.

De oudste deelnemer, mw. Lang – van Halen, is thans 92 jaar. Het is een heel gemakkelijk te leren spel waarbij men de hersenen blijft prikkelen, andere bewoners leert kennen en de sportiviteit een beetje wordt uitgetest.

Mw. Sanah Cheung, BSc

Fysiotherapeut



Het powered project

Het Powered!- project

U zult ze wel gezien hebben; de trainees oftewel stagiaires van het Powered!-project, dat een programma is van The Back Lot, welke wij de afgelopen maanden mochten verwelkomen om hun snuffel stage te lopen. Nancy Foort mocht binnen ons tehuis de spits afbijten. Al bij het indienen van haar verzoek voor eenstage plek zat de motivatie er in. Haar enthousiasme spatte er vanaf en haar nieuwsgierigheid was moeilijk te onderdrukken. Na Nancy hebben ongeveer ... trainees van het Powered project zich aangemeld om in HuizeAshiana stage telopen. Al deze trainees waren hier voor een snuffel stage wat inhoudt dat zij zich zijn komen oriënteren op het beroep dat zij graag zouden willen uitoefenen. Na zo een oriëntatie fase hebben zij enige inzicht in wat het beroep inhoudt en kunnen zij beslissen of zij de opleiding daarvoor zullen volgen. Wat zijn wij blij dat ook wij een steentje mochten bijdragen. Op deze manier hebben wij ondersteuning geboden aan dit project omdat het jongeren die de reguliere school vroegtijdig hebben verlaten een kans biedt “ hun toekomst in eigen hand tenemen”.



POWERED!
BY THE BACK LOT

JE TOEKOMST IN EIGEN HAND

Met school gestopt, en je wilt toch wat leren?
Get Powered!

- Presenteer je werkhouding in een photoshoot
- Leer werken met de nieuwste technologieën
- Vind je weg op het internet en zoek tips voor een sollicitatie gesprek
- Maak een film over je doelen en ambities

Word bewust van je sterke kanten en hoe je die in kunt zetten
Iedereen heeft kwaliteiten en talenten. Jij ook!

MELD JE AAN VOOR POWERED!
HET PROJECT WAARMEE JE JE TOEKOMST ZELF BEPAALT.

STICHTING THE BACK LOT
Flamboyantstraat 18
Paramaribo
400802
www.thebacklot.ar



Nancy ... eerste trainee van powered in Huize Ashiana

Mijn ervaring tijdens de powered training:

Ik ervaar powered als een training waarbij je verschillende vaardigheden kan leren en waarbij ook media skills je bij worden gebracht. Hier worden jongeren die niet naar school gaan (drop outs) en niet werkenden gestimuleerd om weer naar school te gaan of een baan te vinden.

De communicatie geschied heel erg vlot en begrijpbaar en wordt ook zouduidelijk mogelijk overgebracht.

Er wordt je geleerd hoe je om moet gaan met je imago, hoe te werken in teamverband en hoe je een film in ekaar kan zetten. De bijscholing was een heel prettige ervaring, omdat je dan wordt gestuurd om snuffel stage te lopen om zodoende ervaring op te kunnen opdoen.

Mijn snuffel stage mocht ik lopen bij Huize Ashiana. In die periode is mijn interesse om bejaarden verzorgende te worden versterkt.

Na mijn certificaat behaald te hebben bij Powered ben ik gestart met de opleiding tot bejaarden verzorgende bij Stichting Tana. Voor deze opleiding moet ik praktijk stagelopen en deze doe ik ook in Huize Ashiana. Deze stage periode is van 14 oktober tot en met 21 december.



Ouderen in beweging

Op dinsdag 5 april jongstleden is het bewegen met de ouderen herstart. We zijn elke dinsdag om 10.00u gezellig aan het bewegen in de Soos.

Het is gebleken dat vele ouderen heel weinig aan beweging doen wat heel jammer is. Bewoners die graag in beweging willen blijven hebben nu de mogelijkheid daartoe.

Bewegen is belangrijk om de volgende redenen:

1. Het vermindert stress
2. Het houdt uw hart sterk en gezond
3. U slaapt beter
4. Het versterkt de botten
5. U krijgt meer energie
6. Het bouwt uw spiermassa op
7. U voelt u zelfverzekerd

En u leert andere leeftijdsgenoten kennen.

Zo ouderen van Huize Ashiana, kom op de dinsdag gezellig mee bewegen omstreeks 10.00u am

Mw. Sanah Cheung, BSc



Sociale contacten belangrijk bij ouderen

Jouw sociale leven beïnvloedt je hersenen en geheugen!

Uit onderzoek is gebleken dat mensen die geen of een kleine sociale kring om zich heen hebben, meer risico lopen op het ontwikkelen van geheugenverlies als zij ouder worden...

Mensen met veel interactie met familie, vrienden en andere mensen gingen minder in geheugen achteruit dan degenen die veel minder sociale contacten hadden. Dus sociale contacten zijn goed voor een mens, ook op oudere leeftijd!

Hoe kunnen sociale contacten beschermen tegen achteruitgang van het geheugen?

Regelmatig sociale contact kan niet alleen gezonder gedrag bevorderen, maar ook het gemakkelijker maken om medische hulp te krijgen wanneer dat nodig is. Vrienden en familie zullen hen eerder bewegen hulp te zoeken bij gezondheidsproblemen.

Men ziet een voorbeeld hoe anderen hun leven inrichten en kunnen dat navolgen, zodat zij beter voor zichzelf zorgen. Bijvoorbeeld het doen van allerlei activiteiten of sporten.

Bovendien, wanneer mensen meer geïntegreerd zijn in een sociaal netwerk en zich gesteund voelen, ervaren zij minder stress en dat heeft een gunstig effect op de hersenen.

Een rijk sociaal leven is zowel emotioneel als intellectueel stimulerend.

Daarnaast zijn sociale netwerken een zegen voor de intellectuele gezondheid op latere leeftijd.

Een aantal tips voor ouderen met weinig sociale contacten:

Ouderen lopen tegen het probleem aan dat bestaande contacten verwateren of dat de sociale kring kleiner wordt door overlijden. Belangrijk is om altijd open te staan voor nieuwe contacten.

Zorg dat mensen op hogere leeftijd geen afwachtende houding aannemen, maar laat hen actief afspraken maken met anderen.

Juist ouderen kunnen prima ingezet worden bij vrijwilligerswerk.

Er zijn ook steeds meer ouderen van boven de 60 jaar die nog een betaalde baan hebben. Bedrijven kunnen gebruik maken van de expertise en ervaring en er zijn een aantal financiële voordelen voor de werkgever.

Omarm de nieuwe technologie. Wij kennen een aantal mensen van 80+ die heel goed met de iPad overweg kunnen. Dit geeft meer mogelijkheden tot contact, bijvoorbeeld door te mailen, of facetimen. Maar ook geeft de iPad een bron van informatie en de mogelijkheid van ontspanning.

Er zijn veel hobbygroepjes voor ouderen. Er is altijd wel iets dat aanspreekt te vinden.

Je bent nooit te oud om te leren! Een nieuwe cursus, een kookworkshop of zelfs studeren op de universiteit, niemand is er te oud voor.



Bron: <http://goedetengezondleven.nl/sociale-contacten-bij-ouderen-stimuleren/>

Tuinbouw project

Zelfplanten in HuizeAshiana

Enkele weken terug en wel op 16 november j l. hebben we de opening gehad van ons tuinbouw project.



Edelweiss Garden onderleiding van dhr. Armand Moesan die dit project (pro deo) heeft geleid is enkele maanden geleden, samen met enige bewoners en personeelsleden, gestart met het verbouwen van gewassen achter op het terrein van het tehuis.

Naast Kirpalani's N.V. die de hoofd sponsor voor dit project is, hebben ook andere bedrijven en personen ons ondersteund met het behalen van ons doel.

Voor de feestelijke opening waren er genodigden waaronder de minister van Sociale zaken en Volkshuisvesting, mw. J. Dogojo. Zij heeft samen met een bewoner ceremonieel de opening van de poort, die leidt tot het afgebakend terrein, gedaan. Hierna hebben mw. J. Dogojo, dhr. Jabini en dhr. Kross elk ceremonieel een gewas geplant.

De bedoeling van dit project is een gezonde leefstijl te stimuleren onder onze bewoners door zoveel mogelijk zelf geplante groenten te nuttigen. Daarnaast worden de kosten voor de aankoop van groenten bij leveranciers beperkt. Door de samenwerking worden ook sociale banden gestimuleerd, ontwikkeld en verstevigd.



M W M I S K J I M M Y W A L E S E
 O E I P N K L T C W T L A Y O U T
 D N I K B F A A C O E E K L E U R
 E T E R I H O B D E M L K K N I L
 R O O U U P K B D B P M K S H I D
 A N P L T O E G O N L S O O T K E
 T U P S P R R D G X A O E N M I M
 O P A J L A A N I D E Z K R S W O
 R L E U T A I A E A T A B E L R C
 N O L I T H A K L S I N N E K E R
 E A S E C E R N R E S W O R B T A
 S D B A Z O U S J A B L O O N N T
 S S O O E E L R A N I G A P P I I
 I C E G T N N T H G I R Y P O C E
 W G N I M M E T S G O E D E W I L

AUTEUR	DEMOCRATIE	KLADBLOK	NEUTRAAL	TEKST
BOT	GOEDE WIL	KLEUR	PAGINA	TIPS
BRON	GRATIS	KOPJE	OPSLAAN	UPLOADS
BROWSER	HULP	LAYOUT	RESPECT	WELKOM
COACHING	INFOBOX	LEZEN	SJABLOON	WIKIPEDIA
COMMONS	INTERWIKI	LINK	STEMMING	WISSEN
COPYRIGHT	JIMMY WALES	MODERATOR	TABEL	ZANDBAK
DE KROEG	KENNIS			

Speel mee ...

U kunt tot uiterlijk 30 januari 2017 de correct doorgestreepte woordzoeker inleveren op het Secretariaat van Huize Ashiana .

Middels loting wordt er een winnaar getrokken. Hieraan mogen bewoners en personeel van Huize Ashiana deelnemen.