

Axxicom Courant

Nieuws van Axxicom Thuishulp | Nr. 11 | Winter 2024

4 VRAGEN AAN Milou Geutjes

WENSEN

Meer dan 400 nieuwjaarswensen!

DAGBOEK VAN EEN MEDEWERKER

Thuishulp Jozefien

Zó blijft u fit
in de winter

'HET KWAM
ZOMAAR IN
MIJ OP.'

Hartelijk dank lezers, voor meer dan 400 nieuwjaarswensen!

Of de lezers van onze klantenkrant nog wensen in het nieuwe jaar? Reken maar! Meer dan 400 keer werd er gereageerd op onze oproep in de vorige Courant! Vaak grappige, ludieke, ontroerende of hartverwarmende wensen. Maar in alle gevallen: gemeend. Welke bijzondere wensen vielen ons op?

'Het kwam zomaar in mij op', zegt mevrouw Yvonne over haar wens om een keer naar Artis te willen. Of eigenlijk: wéér een keer. 'We hebben vroeger een abonnement gehad. En ik had gelezen dat er zoveel leuke dingen bijgekomen zijn. Er is heel veel veranderd in Artis, zeggen ze. Ik dacht op dat moment, daar wil ik weer een dagje naartoe met mijn man.' Misschien is die laatste keer wel 'zes, zeven jaar geleden' schat ze zelf in. 'Voor mijn gevoel is het heel lang geleden. Nee, we woonden vroeger niet in de buurt. Ik heb kleinkinderen en daarom had ik vroeger een abonnement. Maar die kleinkinderen zijn nu groter en gaan nu zelf.' Er is geen beestensoort waar Yvonne meteen op af stuift. 'Ik vind eigenlijk alle dieren leuk. Ik ben een dierenmens. En mijn man gelukkig ook.' Het bezoekje aan de dierentuin staat gepland voor het voorjaar.

Thuishulp Riekie over de vloer
Artis heeft een bijzonder plekje in haar dierenhart. 'Het is iets

wat bij de stad hoort. En het is altijd mooi, daar. Misschien niet in de winter, maar wel in het voorjaar en in de zomer.' Ook het bezoekje aan de dierentuin staat gepland voor het voorjaar. 'Als het aan ons ligt wel. Want de winter lijkt me niet zo geschikt, al zijn we gelukkig allebei nog goed ter been.' Wel hebben de twee hulp in huis: sinds vorig jaar april komt thuis hulp Riekie over de vloer, eenmaal in de veertien dagen. 'We zijn 81 alle twee en er zijn steeds minder dingen die je nog kunt.'

'Ik eet zelden kipsaté!'

Kipsaté eten met haar thuis hulp Marga, was zo'n grappige wens. Inzendster mevrouw Tiny: 'Ik las het in het krantje. En er stonden een paar voorbeelden bij, zoals een ontbijt. Of een bloemetje. Maar ik ben niet zo'n vroege vogel, dus het ontbijt viel af. En een bloemetje kan ik haar zelf ook wel geven.' Maar waarom dan die kipsaté? 'Omdat ik het zelf heel erg lekker vind! Maar ik eet het eigenlijk zelden, want het zet bij mij meteen om in gewicht.

Ik eet vooral groenten. Geen spaghetti, aardappelen of dat soort toestanden. Maar nu gaan we er samen toch een keer lekker van genieten.'

Marga als rots in de branding
Thuishulp en tafelgenote Marga is al drie jaar lang haar rots in de branding als het huis moet worden gedaan. 'Ik kan niet goed meer overal bij, Het wordt voor mij al gauw te hoog. Of te laag, want ik kan niet meer op m'n knieën zitten. Mijn onderrug is versleten. Maar ja, ik ben 75, dan hoort het er een beetje bij. Marga helpt mij gelukkig, ik kan niet meer zonder haar.'

Mevrouw Tiny kijkt al uit naar het moment dat haar wens in vervulling gaat. 'Waar we gaan eten weten we nog niet. Ik heb het Marga al verteld. Ik zei wel: als je niet van sateetjes houdt neem je maar een kroketje. Maar zij vindt sateetjes ook erg lekker'

Foto: Mevrouw Yvonne Koning en haar echtgenoot

COLUMN

Grote mensen, kleine wensen...



Herinnert u zich nog die tijd als klein meisje of kleine jongen, en je van die grote wensen had als je verjaardag eraan kwam? Voor de jongens waren het misschien die snelle raceauto's of stoere actiefiguren die de verbeelding prikkelden. Voor de meisjes waren het wellicht die prachtige poppenhuizen of glinsterende prinsessenjurken. Er zal er best nog wel een op zolder liggen bij mij thuis.

Nu we ouder worden, ontdekken we juist de waarde van kleinere wensen. Van iets wat in geld misschien niet veel waarde heeft, maar toch veel betekent. Waarom ik daaraan dacht? Wel, in het vorige nummer vroegen we u om uw wensen voor het nieuwe jaar met ons te delen. Wij zouden dan de leukste in vervulling laten gaan. En wat bleek? De ontvangen wensen waren niet groots in omvang, maar hadden wel veel emotionele waarde. Heel veel lezers schreven ons hoe graag ze iets zouden doen met hun partner, met een kleinkind, met een buurman of buurvrouw of met hun thuishulp. Ik vond het oprecht

jammer dat we niet al die 400 wensen waarheid konden laten worden.

Nog zo'n grote kleine wens is gezond blijven. Als je gezond bent sta je er niet bij stil dat het ook weleens anders kan zijn. Met de paar tips verderop in dit blad helpen we u misschien wel het laatste restje van de winter door. En wat uw gezondheid toevallig niet toelaat, daar staat uw thuishulp voor u klaar. Veel leesplezier!

Peggy Smeets,
Directeur Thuisdiensten

EEN NIEUWE NAAM, HETZELFDE BLAD!

U heeft het misschien al opgemerkt: uw vertrouwde krant ziet er iets anders uit. Er staat niet langer meer 'Redaxxicom' boven, maar

Axxicom Courant. We vinden die naam iets meer 'van ons', vindt u ook niet? Veel leesplezier met uw Axxicom Courant!

Axxicom Courant

Nieuws uit de Klantenraad

In september waren de regionale klantenraden op bezoek op het hoofdkantoor van Axxicom Thuishulp/Cordaan Thuisdiensten. De regionale raden uit Den Haag

en regio én Roosendaal en regio kwamen op visite. Met de directie, het management en enkele medewerkers spraken de leden over de plannen van de organisatie

in de toekomst. Het was volgens de deelnemers een bijzonder nuttige bijeenkomst. Zeker voor herhaling vatbaar!



THUISHULP JOZEFIEN

Scherven brengen gelach

Een aantal jaren werkte ik bij een mevrouw. Een vriendelijke vrouw, die wist wat ze wilde. Zeer direct, maar een hart van goud. En klaar om je te verwennen met een soepje of een gekookt eitje. In huis stond een glazen vitrinekast met spulletjes. Die zou ik weleens even gaan schoonmaken. Van het bovenste glasplaatje haalde ik wat voorwerpen weg, en wrijven maar met een natte lap. Maar die platen lagen los. Ze verschoven heel gemakkelijk. En ja, met een donderend geweld en een waterval van glas kwam het hele zaakje naar beneden. Alleen de buitenkant stond nog overeind. En toen: oorverdovende stilte.

Mevrouw was beslist niet op haar mondje gevallen. Maar nu was het toch wel even erg rustig. Zij zat op de bank, ogen en mond wijd open. Ik stond erbij en keek ernaar. Pas toen bleek dat een voor haar waardevolle ingelijste foto ongedeed was, kwam ze weer tot leven. Behalve de glasplaten zelf was er verrassend weinig stuk. Ze moest er uiteindelijk om schaterlachen, gelukkig. Ze had wel ergere dingen meegemaakt. De drie glasplaatjes hebben we voor haar op maat laten maken, zodat ze ook nog beter pasten. Probleem opgelost, maar we hebben het er nog vaak over gehad!

**'MEVROUW WAS
BESLIST NIET OP
HAAR MONDJE
GEVALLEN. MAAR
NU WAS HET
TOCH WEL EVEN
ERG RUSTIG.'**



4 vragen aan

MILOU GEUTJES

Wie ben je?

Ik ben Milou Geutjes, 36 jaar oud, en woon samen met mijn man Nick en dochtertje Neva in Papendrecht. Sinds 2021 werk ik als Regiomanager bij Axxicom Thuishulp. Wat mij blij maakt, zijn de kleine dingen om me heen, zoals het zonnetje, sneeuw of iets voor een ander doen. Al is het maar een glimlach of een goedmorgen. Mijn dochtertje van bijna 4 neemt dit van mij over en begroet iedereen die ze tegenkomt met een vrolijke "goedmorgen" en een handje omhoog! Voor de ontvanger en voor mij een hele fijne start van de dag.

Wat doe je bij Axxicom Thuishulp?

Als Regiomanager ben ik verantwoordelijk voor mijn medewerkers in een aantal gemeenten in Nederland. Samen met mijn teamondersteuners, werkbegeleiders en medewerkers verzorgen wij huishoudelijke ondersteuning. Ik ben ook contactpersoon voor verschillende contractmanagers en andere contactpersonen in de gemeenten. Daarnaast werken we veel samen met welzijnspartijen en andere partners in de omgeving om samen te werken aan vertrouwd langer thuis blijven wonen. Zo lang mogelijk in uw eigen huis, in uw eigen buurt, met een beetje hulp in de huishouding van Axxicom Thuishulp.

**'WAT MIJ BLIJ
MAAKT, ZIJN DE
KLEINE DINGEN
OM ME HEEN.'**



En wat doe je graag in je vrije tijd?

In mijn vrije tijd ga ik graag op pad. Ergens koffie-drinken of lunchen met mijn zus, moeder of vriendinnen, winkelen, of samen met mijn dochter naar een van de vele (binnen)speeltuinen die in de regio te vinden zijn. Misschien heeft u wel eens van Fien en Teun of Bollo Beer gehoord van uw (achter)kleinkinderen? Mijn dochter is ook een groot fan, dus we zijn regelmatig een weekendje of een dagje daar te vinden. Ook word ik erg blij van sporten en ga ik graag op stedentrip!

Mogen we je 's nachts ergens voor wakker maken, Milou?

Als ik nu vertel dat jullie mij ergens voor wakker mogen maken, dan gaat mijn man erg hard lachen. Ik slaap liever door dan dat ik wakker word gemaakt. Ik ben in de ochtend ook niet op mijn sterkst; ik heb even een opstartmomentje nodig. Herkent u dat? Even rustig wakker worden en dan kan de dag beginnen!



Recept: Woksotel met cashewnoten

Ingrediënten (voor 2 personen)

- 400 gram Chinese wokgroente
- 200 gram witte snelkookrijst
- 175 gram Valess vegetarische roerbakblokjes
- Heel klein stukje verse gember
- 4 eetlepels zonnebloemolie
- 3 eetlepels Japanse sojasaus
- 2 eetlepels ongezouten cashewnoten

Bereiden

1. Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking gaar. Verhit de helft van de olie in een wok en roerbak de roerbakblokjes 2 minuten op hoog vuur. Neem de blokjes met een schuimspaan uit de wok.
2. Verhit de rest van de olie in een wok en bak al omscheppend de wokgroenten 4 minuten op hoog vuur. Pers de gember inclusief de schil in een knoflookpers boven het gerecht.
3. Doe de roerbakblokjes terug in de pan en schep het geheel om, breng op smaak met de sojasaus. Verdeel de rijst over de borden en leg het groentemengsel ernaast. Bestrooi het gerecht met de cashewnoten.

Bron: Allerhande

Zó blijft u fit in de winter!

Het is nog steeds winter. Het is kouder, en u kunt vaker en sneller ziek worden. Hoe blijft u zo gezond mogelijk in dit seizoen? We geven u graag een paar tips.

ZOEK HET LICHT OP!

Vitamine D haalt u uit zonlicht. En weinig zon in de winter betekent: u kunt zomaar een tekort oplopen in de wintermaanden. Zo'n tekort aan vitamine D kan zorgen voor een vermoeid gevoel. Als het lukt, probeer dan minstens 30 minuten op een dag buiten te lopen als het zonnetje wel schijnt. Of haal bij de drogist vitamine D supplementen.



Ventileer!

Wat veel mensen doen in de winter is hun ramen sluiten. Dat kan voor een bepaalde tijd, maar er moet genoeg schone lucht binnenkomen in huis. De buitenlucht is over het algemeen schoner en gezonder.

Het voorkomt vochtplekken en schimmel in huis. En met een beetje frisse lucht win huis heeft u ook minder gezondheidsklachten, zoals hoofdpijn of een allergie.

Zorg voor goede hygiëne

Let goed op uw hygiëne. Was regelmatig uw handen en gebruik zeep. Gebruik papieren zakdoekjes als u moet hoesten of niezen. Door op te letten op de hygiëne houdt u de bacteriën buiten!



GOEDE NACHTRUST

Probeer op vaste tijden te gaan slapen en zorg dat u per nacht gauw 7 tot 9 uurtjes slaapt. Goed slapen zorgt ervoor dat de weerstand op peil blijft. Probeer daarnaast ook beeldschermen te vermijden voor het slapen gaan. Dit verstoort de aanmaak van melatonine (het slaaphormoon) en heeft een negatieve invloed op de kwaliteit van de slaap.



Beweeg je fit

Probeer te blijven bewegen of sporten. Bewegen is heel goed voor de weerstand. Niet alleen voor ons lijf, ook voor onze hersenen. Wie regelmatig in beweging is stimuleert verschillende functies in het lichaam: de bloedcirculatie, de ademhaling, de spieren, de gewrichten en zelfs de botten. De stofwisseling wordt door bewegen ook op peil gehouden, waardoor uw weerstand groter wordt.

Het was weer feest voor een groot aantal collega's

Het was donderdag 2 november weer feest voor veel van onze thuisdienstcollega's. Die dag hield Facilicom Group – het moederbedrijf van Axxicom Thuishulp – het jaarlijkse jubilarissen- evenement. En een groot succes wás het in het Beatrix Theater in Utrecht. Ook van de andere bedrijven van Facilicom Group waren er jubilarissen. Bij elkaar wel honderden, waaronder dus veel thuishulpen.

Facilicom Group organiseert dit evenement niet voor niets. Het is een mooie manier om alle jubilarissen te bedanken voor hun jarenlange inzet voor de organisatie. Dat medewerkers lang in dienst blijven, komt ook door ons beleid. Zo zorgen we ervoor dat medewerkers gezond, fit en met plezier naar het werk gaan, tot de pensioen-gerechtigde leeftijd. Zodat ze zo lang mogelijk hun belangrijke werk bij u thuis kunnen doen!



Advertentie



Personenalarmering voor binnen én buiten Een veilig gevoel

Met personenalarmering kan overal in huis en buitenshuis, met één druk op de knop, direct hulp ingeschakeld worden. 24 uur per dag, 7 dagen per week. Een geruststellend gevoel, voor uw cliënt, maar ook voor uw zorgmedewerkers, familie, vrienden en burens.

Bij De ZorgCentrale bieden we verschillende vormen van personenalarmering aan. Omdat we leveranciersafhankelijk zijn heeft u de keuze uit diverse technische oplossingen voor personenalarmering.



UIT DE PRAKTIJK

'Het is voor onze cliënten een geruststellende gedachte dat zij 24 uur per dag gebruik kunnen maken van Personenalarmering. Eén druk op de knop en er is spreek/luisterverbinding met met een zorgcentralist die luistert, doorvraagt en deskundig beoordeelt. Dankzij de goede samenwerking met De ZorgCentrale wordt onze zorg- en dienstverlening steeds professioneler en kunnen onze cliënten langer thuis wonen.'

Meer informatie vind je op de website van De Zorgcentrale: www.dezorgcentrale.nl

Puzzel: win een cadeaubon van € 50!

Weet u de oplossing van deze kruiswoordpuzzel? Mail 'm **vóór maandag 15 april** naar axxicomcourant@axxicom.nl of stuur 'm per post naar Antwoordnummer 46196, 1060 WB Amsterdam (postzegel is niet nodig). Wie weet wint u een cadeaubon van € 50. Laat u ons weten wat u daarmee zou doen?

Breng letters uit de puzzel over naar de hokjes met hetzelfde nummer.

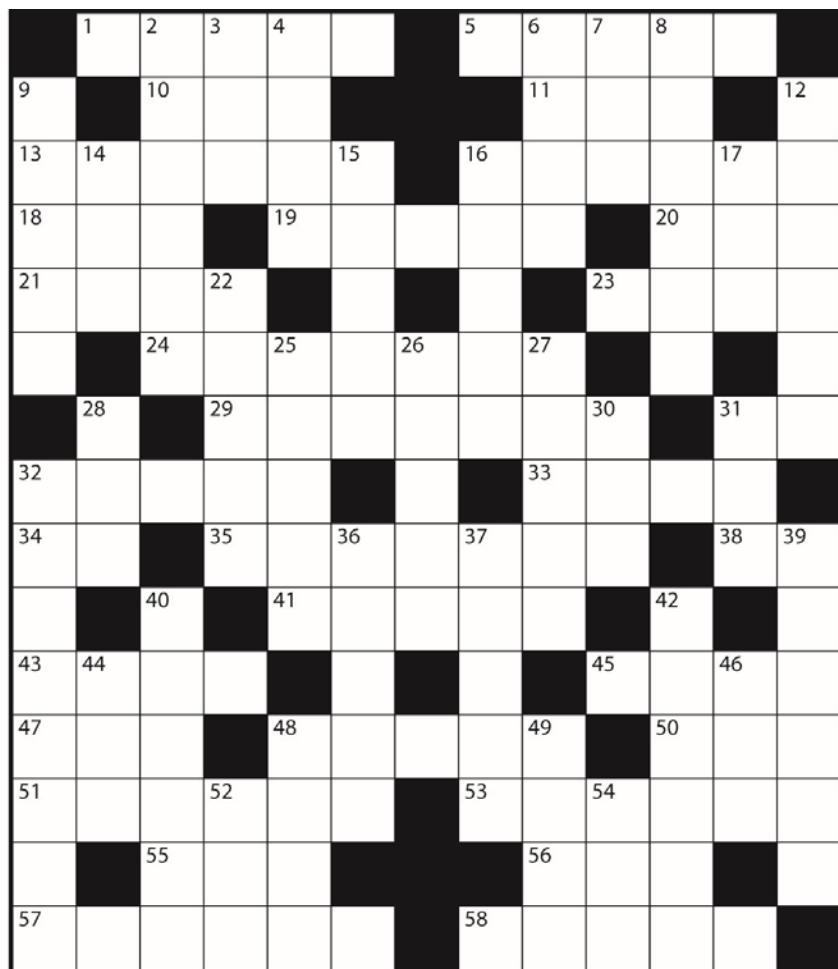
Horizontaal:

1 tragedie **5** beurtzang **10** tijdperk **11** masker
13 offertafel **16** arts **18** pausennaam **19** karig
20 koordans **21** motto **23** korte nota
24 mysterie **29** slaginstrument **31** voegwoord
32 snoes **33** blokjesspeelgoed **34**
 motorraces **35** land in Afrika **38** motorschip
41 aaneenschakeling **43** roemen **45** riv. in
 Duitsland **47** zandheuvel **48** toetsinstrument
50 sporenplantje **51** in de knel
53 aangeboren gave **55** pl. in Gelderland
56 Engelse titel **57** vechtsport **58** afkeer.

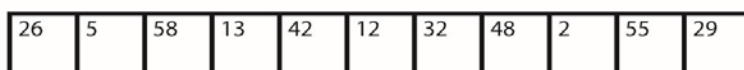
Verticaal:

2 terugreis **3** grote papegaai **4** Ned. rivier
6 liefdesgod **7** bovenste dakrand **8** buitenlijn
9 groet **12** zege **14** watering **15** koeksoort
16 zuurdeeg **17** water in Utrecht **22** duivel
25 dierentuin in Amsterdam **26** vet goedje
27 bloem **28** komisch nummer **30** bijbelse
 vrouw **31** familielid **32** sterrenbeeld
36 opgestelde rij **37** vrolijk en bekoorlijk
39 middagslaapje **40** ober **42** pl. in Flevoland
44 gard **46** aankoopbewijs **48** gein
49 woestijnbron **52** gravin van Holland
54 tongstreling.

Oplossing:



©www.puzzelpro.nl



GEFELICITEERD!

De winnaar van de puzzel is deze keer **mevrouw Gaans–Geleijns uit Roosendaal**. Van harte gefeliciteerd! Het bloemetje en een cadeaubon ter waarde van € 50,- zijn met een brede lach in ontvangst genomen.



Colofon Axxicom Courant nr. 11, winter 2024. De Axxicom Courant is een uitgave van Axxicom Thuishulp
Redactie: axxicomcourant@axxicom.nl **Eindredactie:** Jan Luyendijk **Vormgeving:** MediaCenter Rotterdam
Druk: MediaCenter Rotterdam. **Distributie:** wordt verzonden naar alle klanten van Axxicom Thuishulp.

