



Gouden uurtjes

VERWENDAG COMPLEMENTAIRE ZORG

Uit en toch thuis

Bewoners van uw zorginstelling eens lekker verwennen en extra aandacht geven, dat is het doel van een verwendag complementaire zorg. U laat iedereen zien wat er allemaal al aan extra's in huis geboden wordt, en vult dat aan met andere verwenactiviteiten. U geeft bewoners het gevoel uit te zijn en toch thuis.

Allerlei ontspannende verwenactiviteiten zijn mogelijk: eenvoudige massages, gezichtsverzorging, hand- en voetverzorging, muziek luisteren, therapeutisch touch, iets (extra) lekkers proeven en wat u maar kunt verzinnen. Op een verwendag neemt u de tijd om met aandacht iets extra's te doen voor bewoners. Medewerkers, vrijwilligers en stagiaires kunnen een bijdrage leveren aan de dag, maar ook familieleden en externe zorgverleners.

Een verwendag is iets extra's, maar hoeft u als organisatie niet veel extra's te kosten. Dit stappenplan laat zien hoe u het organiseren van een verwendag aan kunt pakken.

Het stappenplan

Het stappenplan bestaat uit 5 stappen:

- 1** Voorbereiding
- 2** Begroting
- 3** Communicatieplan
- 4** Verwendag
- 5** Evaluatie

Per stap maakt u keuzes al naar gelang uw wensen en mogelijkheden. Bepaalde zaken moeten in elk geval geregeld worden en die kunt u aanvinken in de kantlijn.

Af en toe vindt u een verwijzing naar een checklist, waarin u details kunt aantekenen en afvinken.

Verder vindt u aan het eind van het stappenplan een overzicht van praktische tips en nuttige adressen.

***Succes met het organiseren van de verwendag,
wij wensen u een heerlijke dag toe!***



Check

Stap 1 —Vorbereiding: wie, waar en wanneer?



1 —Stel een projectteam samen.

- Suggesties voor de samenstelling: activiteitenbegeleider, zorgverlener, familielid, bewoner.
- Noteer namen, e-mail en telefoonnummers van de teamleden (zie **checklist 1**).
- Geef het projectteam een duidelijke opdracht en maak een taakverdeling (**checklist 2**).

Taken:

- 1 Deelnemers/activiteiten werven.
- 2 Praktische organisatie en aankleding.
- 3 Sponsoring en communicatie.
- 4 Ondersteuning ter plaatse regelen.

- Geef het projectteam duidelijke bevoegdheden (of beperking daarvan) met betrekking tot organisatie, uren en budget.
- Bepaal overlegmomenten om de voortgang te bespreken en leg vast wie aan wie rapporteert.
- De volgende functies zijn binnen het projectteam in elk geval aanwezig: voorzitter/coördinator, notulist.



2 —Prik een datum. Bepaal 4-6 maanden van tevoren de datum en het tijdstip (ochtend, middag of hele dag). Wil je de verwendag ergens aan koppelen? Bijvoorbeeld:

- De dag van de mantelzorger (10 november).
- De week van de chronisch zieken (november).
- De landelijke vrijwilligersactie 'Nederland doet' (maart: www.nl doet.nl).
- Het afscheid van een collega: geen receptie of etentje, maar een verwendag.



3 —Maak een keuze voor het al dan niet inzetten van studenten van een relevante opleiding. Deze moeten in het kader van een stage-activiteit op tijd benaderd worden.

Denk aan studenten van een:

- Zorgopleiding (bv MBO Zorg en Welzijn).
- Therapie-opleiding (bv pedicure, stoelmassage).
- HBO-opleiding Communicatie als ondersteuner bij het communicatieplan.
- HBO-opleiding Journalistiek of film voor het volgen van de dag.



4 —Kies locatie(s) in eigen huis en reserveer deze voor de gekozen datum:

- Centrale hal.
- Restaurant.
- Huiskamers.
- Combinatie.



5 —Kies activiteiten: wat wil je aanbieden?

Houd rekening met de groep mensen voor wie je het organiseert. Wat wil je met de verwendag bereiken? Betrek je familie erbij, de bewonersraad? Als je door de ogen van de bewoners kijkt, kom je al gauw op goede ideeën. Je kunt eventueel een kleine enquête houden.

Enkele succesvolle activiteiten zijn:

- Stoelmassage.
- Hand/voet massage.
- Voetreflexologie.
- Schoonheidsbehandeling.
- Manicure, nagelverzorging.
- Pedicure, voetverzorging.

- Therapeutic touch (energetische ontspanningsbehandeling).
- Oude films, doorlopende voorstelling.
- Oud-Hollandse eettentjes: poffertjes, snert, snoepgoed.
- Feestelijke lunch/buffet/traktatie bij de koffie.
- Engelse tea party.
- Kleine markt, eventueel met een thema (wellness, mooi-zijn, 'lekker'); kan op basis van de eigen winkel, aangevuld met bijvoorbeeld sieraden, lekkere hapjes, planten en bloemstukjes, etc.

(Bijlage 1: Toelichting verwenactiviteiten.)

Wees vooral zelf ook creatief in het bedenken van activiteiten! Stel een lijst op met de gekozen verwenactiviteiten ([checklist 3](#)).

6 —Maak een keuze rond de aanbieders van verwenactiviteiten. Zoek je deze alleen binnenshuis of wil je ook externe mensen aantrekken? (Bijlage 2: [Nuttige adressen en praktische tips](#).)

7 —Maak een overzicht van benodigde materialen en menskracht ([checklist 4](#)).
Op basis van de gekozen activiteiten kun je een inschatting maken van materialen (bijv. kraampjes, massage-olie, slingers, ballonnen, poffertjesbeslag, gebak, filmprojector/DVD-speler, etc.).
Ook weet je dan welke mensen nodig zijn: naast het projectteam de aanbieders van verwenactiviteiten, vrijwilligers en medewerkers die bewoners begeleiden en kraampjes bemannen. Wat is de rol van de technische dienst, de keuken?

8 —Bedenk wie je de verwendag wilt laten openen: de locatiemanager, de voorzitter van de cliëntenraad, de voorzitter van 'de vrienden van'?

9 —Stel een (voorlopig) programma samen ([checklist 5](#)).



Check

Stap 2 — Begroting: wat gaat het kosten?

1 — Begroting opstellen.

Ook al organiseer je een kleinschalige verwendag met interne mensen, toch is het goed om een eenvoudige begroting op te stellen. Een begroting bestaat uit 4 delen:

- 1 Geschatte uitgaven: in dit deel noteer je wat je denkt te gaan uitgeven, zoals huur materialen (bijv. kraampjes), vergoeding aanbieders verwenactiviteiten, extra koffie en gebak.
- 2 Geschatte inkomsten: in dit deel schat je wat je aan inkomsten gaat krijgen. Het is bij een verwendag niet de bedoeling dat bewoners voor activiteiten gaan betalen, maar het is denkbaar dat je sponsoring zoekt. Anders komt hier het door de organisatie beschikbaar gestelde budget te staan.
- 3 Daadwerkelijke uitgaven: houd bij wat je daadwerkelijk uitgeeft.
- 4 Daadwerkelijke inkomsten: houd bij wat je aan inkomsten ontvangt tijdens de verwendag. Vergelijk aan het eind de geschatte inkomsten en uitgaven met de daadwerkelijke inkomsten en uitgaven.

2 — Sponsoring zoeken.

Als je een beeld hebt van de activiteiten en de kosten dan kun je sponsoring zoeken. Op deze manier houd je de kosten laag en betrek je mensen en organisaties uit de omgeving bij het zorgcentrum.

Sponsoring is een soort samenwerkingsverband tussen twee of meer partijen die gericht is op wederzijdse bevoordeling. De sponsor geeft geld, goederen of diensten in ruil voor publiciteit en/of omzetvergroting. Vanuit enerzijds puur zakelijke kant, anderzijds op grond van maatschappelijke betrokkenheid, zullen organisaties overgaan tot sponsoring. Wees duidelijk in de afspraken: wat vraagt de sponsor ervoor terug (meestal in elk geval naamsvermelding).

Wie in de organisatie heeft ervaring met het zoeken van sponsoring? Als het projectteam geen tijd heeft om sponsoring te zoeken, dan kan ook gedacht worden aan het inschakelen van studenten van een relevante MBO- of HBO-opleiding (zie onder stap 1).

Voor sponsoring kun je denken aan:

- RABO-bank (het RABO-wensenfonds).
- Plaatselijke middenstand (bakker, supermarkt, slager, drogist, etc.).
- Vermogensfondsen (zie de fondsendisk van de Vereniging van Fondsen in Nederland, de FIN: www.verenigingvanfondsen.nl).
- Cliëntenraad.
- Serviceclubs (Rotary, Lions, Round Table, Kiwanis).
- Een groter bedrijf in de omgeving dat 'maatschappelijk verantwoord ondernemen (MVO)' invult door vrijwilligerswerk te doen of diensten te verlenen.

Kijk ook binnen andere huizen van de organisatie of daar misschien materiaal, zoals kraampjes, beschikbaar is.



Check

Stap 3 — Communicatieplan: hoe en aan wie maak je de verwendag bekend?

Je wilt in elk geval bewoners, medewerkers en familie laten weten dat er een verwendag gaat plaatsvinden. Maar misschien wil je het ook in bredere kring bekend maken, bijvoorbeeld bij de andere locaties van de organisatie of de buurt.

Bij de voorbereiding van de verwendag is het daarom aan te raden ook een communicatieplan op te stellen, zodat bijvoorbeeld de plaatselijke pers op tijd benaderd kan worden.

Voor het maken van een wat uitgebreider communicatieplan kan een beroep gedaan worden op de PR-functionaris van de organisatie of een student van een marketing/media-opleiding.

1 — Bekendmaking in huis.

- Bespreek in een medewerkersoverleg de plannen voor de verwendag.
- Maak een poster, die je overal in huis ophangt (centrale ruimtes, gangen, liften, gemeenschappelijke ruimtes), waarin de verwendag wordt aangekondigd.
- Kondig de verwendag aan op de website van het eigen huis en op die van de organisatie.
- Maak een flyer die je in huis op strategische plaatsen kunt neerleggen of aan bewoners kunt uitdelen en waarmee je ook de familie kunt bereiken.
- Wijd een artikel aan de aanstaande verwendag in het huisblad.
- Als je verwenactiviteiten hebt, waarvoor mensen moeten intekenen, maak dan een intekenlijst ([checklist 6](#)). Spreek af of je wilt dat bewoners voorrang hebben boven familie en/of medewerkers.

2 — Bekendmaking in de omgeving.

Hiervoor kun je de (lokale) pers benaderen. Zorg ervoor dat je de verwendag presenteert als nieuws. Wat wil je de buitenwereld laten weten? Wat is je primeur? Wat is anders dan normaal? Wat is interessant voor de lezer of de journalist?

Er zijn veel verschillende manieren om te zorgen dat je aandacht krijgt. Kies een manier die past bij je doel en bij de tijd en middelen die je tot je beschikking hebt.

- Maak een persbericht en stuur dat naar de redacties van (regionale, lokale en huis-aan-huis) kranten. Dit kan zowel digitaal (de meeste lokale kranten hebben een digitale editie waarop je zelf berichten kunt plaatsen), als schriftelijk ([checklist 7](#)) ([Bijlage 3: Tips voor een persbericht](#)).
- Maak een redactioneel stuk, d.w.z. een klein artikel waarin je iets vertelt over het verzorgingshuis en de verwendag, eventueel met foto's. De meeste lokale kranten vinden het prettig om materiaal op deze manier aangeleverd te krijgen. Realiseer je dat de meeste lokale kranten de tekst vaak letterlijk overnemen, dus zorg ervoor dat de tekst precies zo is als je wilt.
- Voorafgaand aan het versturen van het redactionele artikel is het verstandig om de redactie eerst te bellen en af te stemmen: hoe lang mag het stuk zijn, wat zijn de afspraken ten aanzien van plaatsing, etc.
- Je kunt ook de redactie benaderen en voorstellen dat je geïnterviewd wordt over de verwendag. Lokale en regionale media plaatsen graag human-interest verhalen.

3 — Verslaglegging tijdens de verwendag.

- Je kunt de redactie van een krant uitnodigen om (een deel van) de verwendag bij te wonen. Bedenk welke krant je als eerste zou willen vragen.
- Ook regionale of lokale televisie is vaak geïnteresseerd in lokale activiteiten en kun je dus uitnodigen om ter plekke te filmen en te interviewen.
- Spreek af wie het woord voert naar de pers.
- Laat ook iemand van het projectteam (of een vrijwilliger) foto's maken en een kort verslag om te plaatsen in het huisblad.

- Vraag de PR-functionaris van de organisatie om een (foto-)verslag te maken voor de interne krant van de organisatie.
- Als je voldoende tijd en middelen hebt, kun je een student van een marketing/media opleiding vragen een filmverslag te maken en/of een 'verwendagkrant'.



Check

Stap 4 —Verwendag: het draaiboek



- 1 —Begin de dag op tijd met het klaarmaken van de ruimtes en de aankleding.
- Aankleden van de ruimtes: versieren, muziek, geur, andere opstelling meubilair, klaarzetten kraampjes.
 - Ondersteuning door de technische dienst (geluidsapparatuur, filmzaal klaarzetten, etc).
 - Klaarmaken van de keuken: extra koffie, thee en gebak, eventueel lunch, warme hapjes, poffertjesbeslag.
 - Wil je de activiteiten herkenbaar weergeven? Kies voor bijv. een ballonnentros bij elke activiteit, of uniforme sjaaltjes of T-shirts voor de aanbieders van de verwenactiviteit. Leg eventueel naambadges klaar.



- 2 —Ontvang alle medewerkers en begeleid ze naar hun plek; geef ze het telefoonnummer van de coördinator, zodat ze weten bij wie ze met vragen terecht kunnen.
- Eigen medewerkers die ingezet worden.
 - Vrijwilligers/gastvrouwen.
 - Aanbieders verwenactiviteiten.
 - Stagiaires, studenten.



- 3 —Ontvang de externe journalist en/of fotograaf. Begeleid deze langs de verschillende activiteiten en mensen. Vraag toestemming aan bewoners en aanbieders van verwenactiviteiten als ze gefotografeerd worden.



- 4 —Zorg dat de eigen fotograaf foto's maakt van alle activiteiten; let erop dat bewoners en anderen er goed zichtbaar opstaan. Mensen vinden het altijd leuk om zichzelf terug te zien.



- 5 —Zorg dat je op tijd begint met de opening. Kondig na de spreker enkele huishoudelijke mededelingen aan en nodig bewoners nadrukkelijk uit van alle activiteiten gebruik te maken.



- 6 —Loop gedurende de dag langs de verschillende activiteiten om te zien hoe het gaat en of er nog iets nodig is.
- Komt iedereen die wil ook aan de beurt?
 - Worden bewoners zonodig voldoende begeleid?
 - Is er voldoende aanbod en gelegenheid om ook familie en andere bezoekers uit te nodigen gebruik te maken van de verwenactiviteiten?



- 7 —Gun de aanbieders van verwenactiviteiten tussendoor voldoende rust met koffie, water en een hapje.



- 8 —Zorg voor een duidelijke afsluiting. Bedank alle deelnemers, aanbieders van verwenactiviteiten én bewoners die er gebruik van hebben gemaakt.



- 9 —Opruimen.



- 10 —Afscheid nemen van externe aanbieders van verwenactiviteiten. Vragen naar ervaringen in verband met de evaluatie.

Check

Stap 5 —Evaluatie: hoe is het gegaan, wat kan er beter?



1 —Wacht niet te lang met de evaluatie. Doe deze in eerste instantie met het projectteam.

Aandachtspunten bij de evaluatie:

- Is het doel van de verwendag gehaald?
- Was alles goed verzorgd?
- Ben je binnen de begroting gebleven?



2 —Maak eventueel een collage van foto's van de verwendag (groot en goed zichtbaar), die je op een centrale plek in huis ophangt.



3 —Plaats een kort artikel en enkele foto's in het interne blad van het eigen huis en van de organisatie.



4 —Plaats eenzelfde verslag op de website(s).



5 —Als je een 'verwendagkrant' maakt, komen de foto's en een kort verslag hierin, eventueel aangevuld met artikelen uit de lokale kranten.

Bijlage 1 —Toelichting op verwenactiviteiten

Wat is eigenlijk...?

1 Stoelmassage

Een stoelmassage is een ontspannende en activerende drukpuntmassage van hoofd, rug, nek, schouders, armen en handen. De massagetechniek is meestal gebaseerd op de traditionele Japanse shiatsu (shi = vinger, atsu = druk, ofwel: acupressuur) en kan overal toegepast worden, over de kleding heen.

De stoelmasseur neemt zelf een speciale, ergonomische massagestoel mee, die alle ledematen ondersteunt. Zo kan het lichaam tijdens de massage volledig ontspannen.

De stoelmassage wordt aangepast aan de conditie van de ontvanger.

Wat gebeurt er tijdens een stoelmassage?

Tijdens de stoelmassage oefent de masseur druk uit op een aantal punten die de interne energiehuishouding beïnvloeden, de meridianen. Dat doet hij met zijn vingers, handen en ellebogen. Zo worden eventuele blokkades opgeheven en zwakke plekken versterkt.



Hoe lang duurt een stoelmassage?

Gemiddeld duurt een stoelmassage 15-20 minuten. In overleg met de stoelmasseur kan ook voor een kortere duur worden gekozen.

2 Hand-/voetmassage

Een hand- of voetmassage is vooral bedoeld ter ontspanning. Massage maakt weefsel prikkelstoffen vrij (zoals histamine, adenosine en acetylcholine), die een vaatverwijdend effect hebben. Zo kunnen zuurstof en voedingsstoffen beter worden aangevoerd en afvalstoffen worden versneld afgevoerd. Het zorgt tevens voor de prikkeling van het parasympathische zenuwstelsel, dat op zijn beurt weer kan bijdragen aan pijnvermindering en spierontspanning.

Naast de positieve effecten op direct fysiek niveau is de emotionele werking van massage niet te onderschatten. Aanraking en koestering zijn basale menselijke behoeften.



Wat gebeurt er tijdens een hand- of voetmassage?

Een hand- of voetmassage bestaat voornamelijk uit de volgende grepen:

- Het uitoefenen van een rustige ritmische druk.
- Rustig, ritmisch strijken met de handpalmen en de vingers met een licht tot wat steviger huidcontact.
- Het 'kneden' van het weefsel tussen duim en duimmuis (grote teen) aan de ene kant en de aangesloten vingers (of tenen) aan de andere kant van de spier of spiergroep.
- Het lichtjes ritmisch schudden van het weefsel.

Bij een voetmassage zal de cliënt schoenen en kousen dienen uit te trekken.
De masseur zal meestal zelf massage-olie en een handdoek of tissues meenemen.

Hoe lang duurt een hand- of voetmassage?

In beginsel worden beide handen (of voeten) gemasseerd. Gemiddeld duurt een massage per hand 5-10 minuten. In overleg met de masseur (en cliënt) kan ook voor een kortere duur worden gekozen.

3 Voetreflexologie

Voetreflexologie (ook reflexologie of reflexzonetherapie) is een complementaire behandelwijze die ervan uit gaat dat ons hele lichaam weerspiegeld wordt in de voetzolen. Elke voetzool is verdeeld in verschillende zones die corresponderen met bepaalde delen in het lichaam, zoals hart, lever of nieren. Massage van deze zones helpt de energiedoorstroming te bevorderen.

Wat gebeurt er tijdens een reflexzonemassage?



Een ontspannende reflexzonemassage wordt meestal op beide voeten gegeven. De cliënt dient comfortabel te kunnen zitten of liggen en de voeten te ontbloten.

De masseur geeft met een bepaalde drukpuntechniek een prikkel op de voetzool. Dit leidt niet alleen tot een betere doorbloeding en lymfedoorstroming, maar ook tot een betere energiedoorstroming van het corresponderende orgaan of lichaamsdeel.

Hoe lang duurt een reflexzonemassage?

In overleg met de masseur en de cliënt kan een keuze voor bepaalde zones worden gemaakt. Dan duurt de ontspannende behandeling gemiddeld ongeveer 10 minuten per voet.

4 Schoonheidsbehandeling

Iedereen kent de schoonheidsspecialiste en kan zich voorstellen dat een ontspannende gezichtsbehandeling een verwennerij is.

Wat gebeurt er tijdens een gezichtsbehandeling?

Een ontspannende gezichtsbehandeling zal voornamelijk bestaan uit een zachte en intensieve reiniging met behulp van lotion, reinigingsmelk en een zachte massage met ronddraaiende bewegingen van de vingers.



Hoe lang duurt een gezichtsbehandeling?

In een schoonheidssalon zal een behandeling veel langer duren dan in het kader van een verwendag mogelijk is. In overleg met de schoonheidsspecialiste kan een tijdsduur worden vastgesteld. Reken op ongeveer 15 minuten.

5 Manicure

Manicure betekent handverzorging. In de praktijk hoort daar vaak ook nagelverzorging bij. Handen worden de hele dag door gebruikt en worden veel blootgesteld aan kou, water, schoonmaakmiddelen. Ze kunnen dus wel wat extra aandacht gebruiken.

Wat gebeurt er tijdens een manicure?



Tijdens een manicure worden de handen eerst grondig gereinigd en gemasseerd. De nagels worden weer netjes in vorm gevild en vervolgens worden de nagelriemen losgemaakt. Als afwerking kunnen de nagels gelakt worden met een nagelverharder en kunnen de nagelriemen worden gemasseerd met nagelriemolie.

Hoe lang duurt een manicure?

Een eenvoudige manicure (zonder nagels lakken) zal ongeveer 15 minuten duren.

6 Pedicure

Pedicure betekent voetverzorging. Onze voeten dragen ons en brengen ons overal naar toe. Ze worden zwaar belast en verdienen daarom wel wat extra aandacht.

Meestal zal een pedicure worden geconsulteerd bij voetproblemen (ingegroeide nagels, eeltvorming, likdoorns, etc). maar in het kader van een verwendag kan een pedicure ook een korte verzorgende behandeling geven, waarin in elk geval een ontspannende voetmassage is opgenomen.



Wat gebeurt er tijdens een pedicure?

De voeten en nagels worden gereinigd en de nagels op de juiste manier geknipt en verzorgd. Dit betekent dat de cliënt schoenen en sokken uit zal moeten trekken. Daarna volgt een ontspannende voetmassage met gebruik van een verzorgende crème.

Hoe lang duurt een pedicure?

Een eenvoudige pedicure, zonder behandeling van eelt of likdoorns, zal ongeveer 15-20 minuten duren.

7 Therapeutic touch (energetische ontspanningsbehandeling)

Bij therapeutic touch (TT) wordt het energieveld van de cliënt meer in evenwicht gebracht. De energiestroom kan gestagneerd zijn door ziekte, vermoeidheid, verdriet of zwakte. TT kan de energie beter doen stromen, waardoor men zich vitaler en meer ontspannen kan gaan voelen. TT is een zachte benadering die in de ouderenzorg veel wordt toegepast door verpleegkundigen en verzorgenden. Bij een verwendag kun je TT aanbieden als eenvoudige vorm van ontspanning.

Wat gebeurt er tijdens een TT-behandeling?

De TT-behandelaar zal kort uitleggen wat de bedoeling is en begint eerst met haar handen

het energieveld van de cliënt af te tasten om te voelen waar de energiestroom gestagneerd is. Daarna gaat zij het veld harmoniseren met lange, rustige strijkende bewegingen vlak langs het lichaam. De cliënt kan zijn kleren aanhouden en kan gewoon rustig blijven zitten.

Hoe lang duurt een TT-behandeling?

TT is ontwikkeld in de verpleging en duurt niet langer dan ongeveer 7 minuten.



8 *Engelse tea party / high tea*

Overgewaaid vanuit Engeland en heel gezellig: de High Tea!

Tijdens de High Tea staat – hoe kan het ook anders – de thee in het middelpunt. Thee heb je in verschillende soorten en smaken. High Tea-en doe je gewoonlijk met zwarte (normale) thee, maar het mag natuurlijk ook met groene of witte thee. Naast thee worden er bij een traditionele High Tea ook allerlei hapjes geserveerd. Dit gaat meestal in drie gangen: sandwiches en hartige hapjes, scones met jam en room en tot slot cake, koekjes en bonbons. Maar de High Tea kan uiteraard aan ieders wensen en mogelijkheden worden aangepast.



Bijlage 2 — Nuttige adressen en praktische tips

Invullen van de verschillende activiteiten Wat heb je nodig?

Bij het invullen van de activiteiten kun je verschillende wegen bewandelen:

Gebruikmaken van de expertise in huis

- Er zijn ongetwijfeld zorgverleners en andere medewerkers die zelf een cursus voetreflexologie of massage gevolgd hebben en die het leuk vinden dit nu te kunnen aanbieden aan bewoners en familie. Inventariseer met een eenvoudige vragenlijst per afdeling (Bijlage 4: voorbeeld vragenlijst). Dit kun je eventueel door een student laten doen, als je een student inschakelt bij het organiseren van de verwendag.
- De keuken kan ingeschakeld worden bij het bakken van poffertjes, soep en andere eetactiviteiten.

Gebruikmaken van externe 'verwenners'

- Er zijn in de omgeving altijd hulpverleners met een praktijk op het gebied van complementaire zorg. Denk aan aromatherapeuten, voetflextherapeuten, masseurs.
- Er zijn veel opleidingen en beroepsorganisaties op dit gebied, die je voor informatie kunt benaderen. Zie hieronder. Houd er wel rekening mee dat externe 'verwenners' mogelijk een kleine vergoeding vragen. Reserveer in elk geval een vergoeding voor reiskosten en eventueel een aardigheidje (bloemen, bon).

Gebruikmaken van stagiaires, studenten en familie

- leerling-schoonheidsspecialistes van de opleiding Uiterlijke verzorging & Wellness van het plaatselijke ROC.
- leerlingen van een opleiding tot stoelmasseur.

Een combinatie van deze mogelijkheden

Adressen per activiteit

Voor alle activiteiten geldt dat je op internet kunt zoeken naar aanbieders in de directe omgeving of zorgverleners en familie kunt vragen naar aanbieders uit hun eigen netwerk of kennisgeving.

Per activiteit worden hieronder enkele algemene adressen gegeven.

1 — Stoelmassage

- TouchPro: www.touchpro.nl De eerste professionele aanbieder van stoelmassages in Nederland, met nu een netwerk van meer dan 1200 getrainde stoelmasseurs.
- www.jobmassage.nl

2 —Hand/voet massage

Diverse beroepsverenigingen voor therapeuten in de buurt:

- Nederlandse Vereniging van Soma Therapeuten (NVST): www.nvst.nl
- Vereniging van Natuurgeneeskundig Therapeuten (VNT): www.vnt-nederland.nl

3 —Voetreflexologie

Diverse beroepsverenigingen voor therapeuten in de buurt:

- Vereniging van Nederlandse Reflexzone Therapeuten (VNRT): www.vnrt.nl
- Landelijke Vereniging Natuurlijke Geneeswijzen (LVNG): www.lvng.nl
- Vereniging van Natuurgeneeskundig Therapeuten (VNT): www.vnt-nederland.nl
- Beroepsvereniging Ontspanningstherapeuten en Voetreflexologen Nederland: www.voetreflexologie.nl

4 —Schoonheidsbehandeling

- Leerling-schoonheidsspecialistes van de opleiding Uiterlijke verzorging & Wellness van het regionale ROC (zie opleidingen).
- Nederlandstalige beroepsvereniging voor schoonheidsspecialistes, Besko: xxxxxxxxxxxxx
- Internationale beroepsvereniging schoonheidsspecialistes, sectie Nederland: www.cidesco.nl
- Plaatselijke schoonheidssalons.

5 —Manicure, nagelverzorging

Leerling-schoonheidsspecialistes van de opleiding Uiterlijke verzorging & Wellness van het regionale ROC (zie opleidingen).

6 —Pedicure

Brancheorganisatie voor de pedicure: www.provoet.nl

7 —Therapeutic touch (energetische ontspanningsbehandeling)

Van Praag Instituut/TT-netwerk: www.vanpraaginstituut.nl, (030) 234 1707. Het Van Praag Instituut verzorgt cursussen therapeutisch touch en ondersteunt het landelijke TT-netwerk, waarbij ± 700 TT-beoefenaren zijn aangesloten.

Prijsindicatie: ± € 25 per TT-zorgverlener (of bon/bloemetje) + reiskosten.

8 —Oude films, doorlopende voorstelling

Plaatselijke videotheek.

9 —Oud-Hollandse eettentjes: poffertjes, snert, snoepgoed

- Er zijn op internet veel webwinkels die oud-Hollands snoepgoed verkopen.
- Er zijn veel aanbieders van oud-Hollandse poffertjeskramen:
 - www.poffertjes-kraam.nl
 - www.poffertjesontour.nl
 - www.draaivermaak.nl Prijsindicatie: Vanaf € 310,00 voor 3 uur onbeperkt poffertjes eten + poffertjesbakker.
 - www.feestverhuur-catering.nl Prijsindicatie: vanaf € 525 voor 3 uur onbeperkt poffertjes eten + poffertjesbakker. Losse verhuur: vanaf € 150,00.

Opleidingen

1 — Opleidingen MBO

Voor een overzicht van alle Regionale Opleidings Centra (ROC's):

<http://www.mboraad.nl/?page/304152/ROCs.aspx>. Niet alle ROC's hebben een afdeling Zorg&Welzijn.

2 — Opleidingen HBO

Voor een overzicht van alle HBO-opleidingen: <http://www.hbo-raad.nl/hogescholen/overzicht-hogescholen>. Niet alle HBO's hebben een afdeling gezondheidszorg of marketing&media.

Pers

1 — Overzicht van regionale kranten

<http://www.kranten.com/regionale-kranten>

2 — Overzicht van huis-aanhuis-bladen

<http://www.huis-aan-huisbladen.nl/advertorials/sites/>

In Nederland worden iedere week ruim 700 huis-aan-huisbladen verspreid.

3 — Overzicht van regionale en lokale radio- en televisiestations

<http://tvzenders.startkabel.nl/> of <http://lokaleomroep.startpagina.nl/>

Bijlage 3 — Tips voor het schrijven van een persbericht

Het sturen van een persbericht is gratis en vrijblijvend. Het is een eenvoudige manier om in de publiciteit te komen en de naamsbekendheid te vergroten. Het nadeel is dat je niet weet of en wanneer het geplaatst gaat worden.

Er zijn diverse media waar je een persbericht naar toe kunt sturen: kabelkrant, buurtkrant, regionale krant, huis-en-huis blad, lokale radio of tv. Maak een keuze die past bij je doelstelling met de verwendag en bepaal voor welk medium jouw boodschap interessant is.

Redacties ontvangen veel persberichten, daarom is de opbouw van een persbericht vaak bepalend voor het succes. Het nieuws moet heel concreet en duidelijk in de kop en de eerste alinea staan. Geef daarna de onderbouwing, maar hou het beknopt.

Structuur van een persbericht

- Kop
- Inleiding
- Kern van het bericht
- Profiel organisatie
- Afsluiting: noot voor de redactie

Tips

- Vermeld bovenaan duidelijk 'PERSBERICHT'.
- Kies een pakkende, actieve kop.
- Zorg voor een invalshoek met nieuwswaarde.
- Schrijf een korte en krachtige inleiding.
- Geef in kop en inleiding antwoord op de 5 W's + H:
 - o Wie
 - o Wat
 - o Waar
 - o Waarom
 - o Wanneer
 - o Hoe
- Geef de details in de volgende alinea.
- Geef in de laatste alinea een korte omschrijving van de zorginstelling.
- Vermeld als 'noot voor de redactie' bij wie nadere informatie te verkrijgen is.
- Geef duidelijk aan wie de afzender van het persbericht is.
- Zorg dat de timing logisch is.
- Schrijf zakelijk en objectief, vermijd jargon.
- Schrijf actief: vermijd woorden als 'worden', 'kunnen' en 'zullen'.
- Maak het persbericht niet langer dan een A4-tje.

- Controleer de tekst goed op spel- en taalfouten.
- Laat een collega de tekst nog eens kritisch lezen.
- Verstuur een persbericht zo mogelijk op naam van een journalist.

Voor meer informatie en tips

- www.freepublicity.nu
- www.communicatiecoach.com
- www.persberichtplaatsen.nl

Overzicht kranten en andere media

- Overzicht van regionale kranten: <http://www.kranten.com/regionale-kranten>
- Overzicht van huis-aanhuis-bladen: <http://www.huis-aan-huisbladen.nl/advertorials/sites/>
In Nederland worden iedere week ruim 700 huis-aan-huisbladen verspreid.
- Overzicht van regionale en lokale radio- en televisiestations:
<http://tvzenders.startkabel.nl/> of <http://lokaleomroep.startpagina.nl/>

Bijlage 4 —Voorbeeld vragenlijst verwenactiviteiten in huis

Deze korte vragenlijst kan gebruikt worden om te inventariseren wat medewerkers zelf aan verwenmogelijkheden in huis hebben. Veel zorgverleners hebben bijvoorbeeld – vaak in eigen tijd – een opleiding voetreflex of massage gedaan, of hebben artistieke vaardigheden die ingezet kunnen worden bij een verwendag. We raden aan om deze vragenlijst af te drukken op het briefpapier van het zorgcentrum.

Inleiding

Binnenkort organiseren wij een verwendag complementaire zorg in huis. Wij willen graag weten of en hoe onze eigen medewerkers daaraan willen bijdragen. Zou je onderstaande vragen willen beantwoorden?

Vraag 1

Ik heb zelf – al dan niet in eigen tijd – een opleiding of cursus op complementair gebied gevolgd.

- ☐ cursus voetreflexologie
- ☐ cursus therapeutic touch
- ☐ cursus hand-/voetmassage
- ☐ cursus aromatherapie
- ☐ cursus Reiki
- ☐ anders:

Vraag 2

Ik kan op creatief/artistiek gebied bijdragen aan een verwendag met:

- ☐
- ☐

Vraag 3

Ik ben bereid om met mijn verwenactiviteit een bijdrage aan de verwendag te leveren.

- ☐ ja
- ☐ nee
- ☐ weet (nog) niet

Vraag 4

Als ik met mijn verwenactiviteit een bijdrage aan onze verwendag lever, dan heb ik het volgende nodig:

- ☐ een rustige ruimte
- ☐ extra tafel/stoel
- ☐ begeleiding
- ☐ onkostenvergoeding
- ☐ anders:
- ☐ weet (nog) niet

Vraag 5

Ik ken in mijn omgeving iemand die met een verwenactiviteit zou kunnen bijdragen aan onze verwendag (denk aan een massagetherapeut, iemand die muziek kan maken, iemand die therapeutisch touch kan aanbieden, etc.).

- ☐ ja, namelijk
- ☐ weet (nog) niet
- ☐ nee

Dank voor je tijd!

Wil je de ingevulde vragenlijst inleveren bij