

SAMMEN

NUMMER 15, NAJAAR 2022

VOOR EN DOOR



Herfst

we gaan van de
kleurenpracht
genieten!

Olivia (10) is vrijwilligster
En ze kan het iedereen aanraden!

'Haar op zolder'

Blog activiteitenbegeleidster Sarah

Op stap met Waardeburghplus!

Wordt het een stedentrip, een dagje winkelen of een museum?

Zaeterdaevend

Filesefere over hoe 't was in onze jonge jaere

inhoud

NUMMER 15, NAJAAR 2022

voorwoord	
nieuws	2
activiteiten in de wijk	4
interview jongste vrijwilliger	5
meditatie	6
recept	7
eropuit met waardeburghplus	8
vrienden van waardeburgh	11
dialect	12
themaaltijden	14
lijf & leden	16
sarah blogt	17
kleuren voor volwassenen	18
activiteiten uitgelicht	19
aanmelden uitstapjes	25
activiteitenkalender	27
prijspuzzel	34

COLOFON

redactionele bijdragen van

Joke van den Berg, Gijsbert Buijs,
Monique Breedijk, Debbie van Eeuwijk,
Esther van Gent, Renee Nobel,
Sanne van der Plaat, Fleur de Ruiter,
Elly Schep, Lianne Spielman,
Anne Sulaiman, Joke Veerman,
Liza Verwoerd.

eindredactie

Debbie van Eeuwijk
Judith Leijtens
Anne Sulaiman

fotografie

Simone de Geus
Waardeburgh
Shutterstock

ontwerp & opmaak

Nummer Acht Grafisch Ontwerp

adres

Redactie magazine SAMEN
Bonkelaarplein 12
3363 EL Sliedrecht
Telefoon: 0800 – 456 0 456
E-mail: communicatie@waardeburgh.nl

goed NIEUWS



Op de langste dag van het jaar, de dag waarop de zomer begon en de zon vrolijk scheen, zetten we een belangrijke stap. Samen met onze Raad van Toezicht spraken we de intentie uit om te fuseren met Present (verpleeghuis- en verzorgingshuiszorg en thuiszorg in de Alblasserwaard en Vijfheerenlanden).

Dat is goed nieuws voor onze cliënten en voor alle mensen in de regio die nu of in de toekomst zorg nodig hebben. Het is ook goed nieuws voor alle medewerkers. Samen kunnen we namelijk nog beter inspelen op de grote, toenemende vraag naar intensieve zorg die voor ons ligt. In de praktijk zullen de meeste mensen er niet zoveel van merken. Waardeburgh en Present blijven voorlopig twee aparte organisaties, met een gemeenschappelijke, geïntegreerde aansturing en ondersteuning. Komend jaar werken we aan verdere integratie en harmonisatie van beide organisaties.

Terwijl we op dit moment de voorbereidingen treffen voor de aanstaande fusie wordt de laatste hand gelegd aan de verbouwing van onze locatie Parkzicht. Inmiddels zijn de twee vleugels van het gebouw verbonden door een imposante loopbrug. Dit geeft onze bewoners veel meer bewegingsruimte en creëert efficiënte looplijnen voor de zorg. We zijn erg blij met het eindresultaat. Parkzicht heeft prachtige, grote woon- en leefruimtes, met alle ruimte voor de bewoners. Zowel letterlijk – door alle ruimten toegankelijk te maken en afscheid te nemen van gesloten afdelingen – als figuurlijk. Vanuit onze visie 'leven in vrijheid' bieden we ook in Parkzicht mensen de ruimte om hun leven in te richten zoals dat bij hen past. We kijken naar wat mogelijk is, in plaats van beperkende maatregelen te treffen vanuit de gedachte dat we onze kwetsbare ouderen moeten

behoeden voor mogelijke gevaren. Actief mee blijven doen vertraagt het proces van dementie, zo blijkt ook uit onderzoeken. Het draagt bovendien bij aan het welzijn en mens-zijn en dat is wat wij belangrijk vinden. Dát is wat **waardevolle zorg** inhoudt.

Neem de bewoner die zijn hele werkzame leven timmerman was. Hij oefent zijn vak nog altijd graag uit en draait daarom actief mee met onze technische dienst. Zo actief kan en wil niet elke bewoner nog zijn. Maar samen met de cliënt en zijn of haar familie kijken we graag welke wensen en mogelijkheden er zijn. We activeren onze bewoners graag door aan te haken op hun leefstijl. Omdat er aardig wat cliënten zijn wiens levens zich veel op en rond het water heeft afgespeeld, bouwen we in Parkzicht een oude stuurhut op. Het wordt een bijzondere plek, waar mensen verhalen kunnen vertellen en elkaar gaan ontmoeten. Aangezien ook mijn hart sneller gaat kloppen van het opknappen van boten en zeilen, zal ik er zeker graag binnen gaan lopen. Want als bestuurder heb ik weliswaar de taak om ver vooruit te kijken, maar het is het contact met mensen wat dit werk zo bijzonder maakt.

Die mening delen gelukkig velen met mij. Ik ben er dan ook trots op dat Waardeburgh zoveel betrokken medewerkers en vrijwilligers telt. De afgelopen tijd genoten velen van hen van een welverdiende vakantie. In die periode namen vakantiekrachten veel taken over. Sommige vakantiekrachten vonden dat zó leuk, dat ze bij ons blijven werken. **We blijven graag investeren in mensen** die ons werk mooi vinden en met hart en ziel doen!

Gijsbert Buijs
Bestuurder a.i.



DE GROTE

Waardeburgh Bewegchallenge



Hoeveel beweegt u? Zou dat eigenlijk wel een beetje meer kunnen, maar weet u niet goed hoe?

Om dit probleem het hoofd te bieden, riepen wij de hulp in van Waardeburgh's gewaardeerde fysiotherapeut Lianne. Lianne stelde een afwisselend **weekprogramma** op met 20 toegankelijke oefeningen. We maakten er een overzichtelijke poster van en de '**Grote Waardeburgh Bewegchallenge**' was geboren!

Blader snel door naar **pagina 16** om direct aan de slag te gaan. Bent u er niet zeker van of alle oefeningen geschikt zijn voor u? Onze fysiotherapeuten beantwoorden uw vragen hieromtrent graag. Doet u mee?



KERSTDINERS

Na 2 jaar afwezigheid willen we dit jaar graag weer een mooi kerstdiner voor u organiseren.

Uiteraard zijn we afhankelijk van de eventueel maatregelen vanuit de overheid omtrent het coronavirus. Als alles weer mag zoals we hopen, dan ontvangen wij u in december graag in onze restaurants.

Alle Waardeburghplus-leden ontvangen in november een uitnodiging.

Maak kennis met

WAARDEBURGH'S JONGSTE VRIJWILLIGSTER

Olivia Gort; een voorbeeld voor velen! Slechts 10 lenten jong en elke maandagmiddag actief als vrijwilligster in verpleeghuis Overslydrecht.

Het idee om als vrijwilligster aan de slag te gaan, kwam na een bezoekje aan haar oma in het verpleegtehuis. Ze schreef een sollicitatiebrief, mocht 'op gesprek' komen en werd de jongste vrijwilliger van Waardeburgh.

Olivia vindt het belangrijk mensen te helpen. Ze geniet ervan als mensen met haar hulp mee kunnen doen aan een spelletje of een potje bingo.

Nieuwsgierig geworden naar het hele verhaal van Olivia? Kijk snel op **pagina 5!**

BENT U ONZE *nieuwe* SJUTTUL CHAUFFEUR?

We zijn op zoek naar vrijwilligers die het leuk vinden om aan de slag te gaan als chauffeur op onze Sjuttul bussen.

De Sjuttul is onze eigen vervoersdienst voor ouderen in **Hardinxveld-Giessendam, Sliedrecht, Papendrecht** en **Alblasserdam**. Naast ritten in de regio, verzorgen chauffeurs ook het vervoer voor de uitstapjes door heel Nederland voor onze Waardeburghplus-leden en het transport tussen de locaties van Waardeburgh.

TIJDSBESTEDING

De dagen en tijden zijn **in overleg.**

HEEFT U INTERESSE?

Dan horen we graag van u! Bel met het **bedrijfsbureau** via **0800 - 456 0 456** of vul het online aanmeldformulier in via **www.waardeburgh.nl/chauffeur**



— Olivia —

Olivia is 10 jaar en elke maandag actief als vrijwilliger.

Met haar 10 jaar is Olivia Gort de jongste vrijwilligster binnen Waardeburgh. Elke maandagmiddag helpt ze mee met de bingo in verpleeghuis Overslydrecht. "Het is leuk om te zien dat de mensen genieten," zegt Olivia. "Daar word ik zelf ook vrolijk van!"

Herfstgeur

Kijk, de herfst is aangevangen,
Met haar kleurenpracht zo mooi,
'k zie al fraai aan bomen hangen
blaad'ren in hun najaar tooi.

Heden is de herfst gekomen,
Geurig, kruidig om ons heen,
Inhalerend met wat dromen,
Danken ik God, ja Hem alleen!

God van geuren, kleuren, beide,
Is dezelfde die mij riep.
Om Zijn woorden te verspreiden
van een God, die alles schiep.

Zo is ook de herfst begonnen
In mijn leven, door de tijd,
Ik mag delen uit de bronnen
Van Gods woord, als geur verspreid.



Aagje Lingen

Het idee om vrijwilligerswerk te gaan doen, kwam spontaan bij Olivia op toen ze haar oma in het verpleeghuis bezocht. Olivia: "Ik zag mensen werken op de afdeling en toen dacht ik: dat lijkt mij ook leuk om te doen." En dus stuurde ze een sollicitatiebrief naar de bestuurder van Waardeburgh. Ze kreeg een brief terug en werd uitgenodigd voor een gesprek met vrijwilligerscoördinator Michel de Bruin. "Ik kreeg een rondleiding en mocht kijken bij een activiteit," vertelt Olivia. "Daarna mocht ik kiezen waarbij ik graag zou willen helpen."

ELKE MAANDAG BINGO

Olivia koos de bingo en inmiddels gaat ze al bijna een halfjaar trouw elke maandagmiddag naar Overslydrecht toe. "Soms vind ik het moeilijk als iemand op maandag vraagt of ik wil spelen en ik nee moet zeggen. Maar zodra ik bij de bingo ben, vind ik het leuk." Als vrijwilliger bij de bingo zit Olivia tussen de bewoners van het verpleeghuis aan tafel. "Sommige mensen kunnen niet meer goed horen," zegt ze. "Dan herhaal ik het getal. Of als mensen vergeten hoe het spel ook alweer gaat, leg ik het nog een keer uit. En tussendoor hebben we altijd gezellige praatjes met elkaar."

MENSEN HELPEN

Het vrijwilligerswerk heeft ook moeilijke kanten. "Er was een keer een mevrouw van oma's afdeling die er ineens niet meer was," vertelt Olivia. "Dat vind ik dan wel lastig. Er is een meneer bij de bingo die soms ineens heel boos kan worden. Je moet dan zelf heel rustig blijven. Het helpt niet om boos terug te doen." Toch kan ze het iedereen – ook kinderen – aanraden om vrijwilligerswerk te doen. "Ik vind het belangrijk om mensen te helpen. Je kunt oudere mensen echt nog een fijne tijd geven in hun laatste levensjaren. En als je zelf later oud bent, hoop je ook dat anderen jou helpen."

Naast haar school en vrijwilligerswerk speelt Olivia hockey en piano en tekent ze graag. "Ik ben altijd bezig." En later? "Dan wil ik kok of kapster worden. Dat is ook iets waarmee ik mensen blij kan maken."



MEDITATIE

door Elly Schep, geestelijk verzorger

HOOP VOLLE TOE KOMST



Mijn plan met jullie staat vast -
spreekt de HEER. Ik heb jullie geluk
voor ogen, niet jullie ongeluk:
Ik zal je een hoopvolle toekomst geven.
Jeremia 29:11

Deze tekst staat veel op kaarten. Het zijn mooie en bemoedigende woorden. Maar de tijd waarin God dit door Jeremia tegen zijn volk zegt, is zwaar en onzeker. Het volk zal eerst door een moeilijke tijd heen gaan van 70 jaar ballingschap, een vreselijk vooruitzicht. Het verbond, dat God met het volk had gesloten, is door hen zelf verbroken. God lijkt Zijn volk te hebben losgelaten en te zijn vergeten.

HERKENNEN WE HIER IETS VAN?

Ook al zijn we niet in ballingschap, wel kunnen we door een moeilijke tijd gaan waarin alles lijkt fout te gaan en God ver weg. Alles lijkt dan ook hopeloos, donker, het zicht kwijt, een onzekere toekomst tegemoet.

God zegt dat Hij een plan heeft én dat de toekomst hoopvol is, wat een belofte! Maar over wat voor toekomst heeft God het hier? Hij belooft dat de ballingschap na 70 jaar afgelopen zal zijn. Dat hun kinderen en kleinkinderen terug zullen keren naar hun

eigen land. God zelf zal hen terugbrengen. God houdt zich aan Zijn beloften. Hij is dichtbij en Hij laat hen niet los, ook al had het volk elk recht daarop verspeeld.

Jeremia 29:11 is een prachtige tekst. Met een hoopvolle belofte. Het is geen belofte dat je niets zal overkomen of dat er geen moeilijke dingen zullen gebeuren. Het is ook geen tekst die iets zegt over jouw toekomst die door God is uitgestippeld. Toch is het een tekst waar je je door kan laten bemoedigen. Het is een belofte dat God een plan heeft met deze wereld, maar ook met ons persoonlijk. Dat Hij niet zomaar loslaat wat Zijn hand is begonnen. Dat Hij doorgaat, hoe erg wij mensen er ook een puinhoop van maken. Dat Hij dezelfde blijft en zich laat vinden. Ook als wij mensen elk recht daarop verloren hebben. Ook als we dat helemaal niet meer verdienen. Het laat Gods liefdevolle zorg en genade zien.

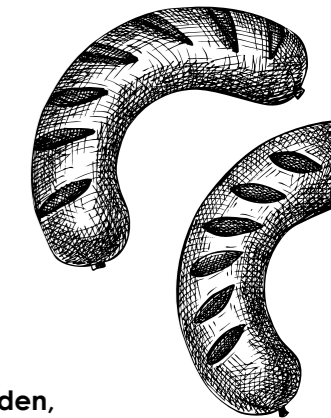
INGREDIËNTEN

1/2 flespompoeen
2 (lams)worstjes
1 rode paprika
1 rode ui
Scheut olijfolie
Snuf mediterrane kruiden
Peper & zout naar smaak
Handje hazelnoten
Handje rucola
75 gram geitenkaas



RECEPT

Herfst roast



Als de dagen korter en de avonden langer worden, is het tijd voor verwarmende, stevige gerechten met een goed glas wijn. De avond is compleet als dat lekkere gerecht ook nog eens heel makkelijk te maken is. Probeer u in dat geval onderstaande herfst roast eens. Succes gegarandeerd!

BEREIDEN

Verwarm de oven voor op **200°C**.

Snijd de pompoeen in **plakken** van ongeveer 1/2 cm. Schillen hoeft niet! Doet u dat liever toch? Schil de pompoeen dan voor u hem in plakken snijdt.

Snijd de **paprika** en **ui** in ringen, hak de **hazelnoten** in grove stukken en doe alles samen met de pompoeen in een kom.

Voeg de **olijfolie**, **tijm**, **salie**, **peper** & **zout** toe en schep het geheel door elkaar.

Bekleed een **bakplaat** (of grote ovenschaal) met bakpapier. Schep het pompoeenmengsel hierop en bak het **20 minuten** in de voorverwarmde oven.

Haal de bakplaat uit de oven. Leg de **worstjes** op de pompoeen en verkruimel de **geitenkaas** erover.

Zet het geheel **10-15 minuten** terug in de oven tot de worst gaar en bruin is.

Schep het pompoeenmengsel op een mooi bord, leg er een wortje bij en garneer met de **rucola**.

Heerlijk met een stuk **boerenbrood** of smeuïge **aardappelpuree!**



SAMEN ER OP UIT WAARDEBURGHPLUS

Na een mooie zomer gaan we ook in het najaar gezellig met elkaar op pad. We maken mooie ritten door de omgeving en genieten van alle herfstkleuren. Of gaan een dagje winkelen, bezoeken een stad of museum...

Een overzicht van alle uitstapjes vindt u op pagina 27, hier lichten we enkele uitstapjes aan u toe.

We wensen u veel plezier!

We gaan ervan uit dat alle uitjes door kunnen gaan. Op het moment dat we deze SAMEN samenstellen, is nog niet bekend of er in het najaar (nieuwe) coronamaatregelen gelden en of alle locaties toegankelijk zijn. Eventuele wijzigingen in het programma zullen we uiteraard bekendmaken als dat van toepassing is.

Heeft u vragen? Belt u gerust naar de gratis Seniorenzorglijn: 0800 - 456 0 456.

BASILIEK OUDENBOSCH & VLIEGTUIGEN SPOTTEN

Een vakantie in een dag.. want we gaan veel leuks met elkaar beleven. We reizen naar het Brabantse Oudenbosch, waar we de beroemde basiliek bezoeken. De basiliek van de Heiligen Agatha en Barbara werd tussen 1867 en 1880 gebouwd, als verkleinde kopie van de beroemde Sint Pieter in Rome. Zelfs delen van de Sixtijnse kapel zijn onder de kleine koepels aangebracht. Aansluitend genieten we van een heerlijke lunch op Breda Airport (beter bekend als vliegveld Seppe), terwijl we vliegtuigen kunnen spotten.



ORCHIDEËNHOEVE & PANNENKOEKEN

In de orchideeëntuin in Luttelgeest kunnen we de allermooiste tropische planten bewonderen. En er is nog veel meer te zien. Een prachtige vlindertuin en allerlei dieren, zoals stokstaartjes, maki's en kleurige papegaaitjes. Na het bezoek gaan we smullen van pannenkoeken. Gaat u mee?

KERSTMARKT IN LEUVEN

De feestdagen komen eraan en dat betekent dat er weer gezellige kerstmarkten plaatsvinden. Wij reizen graag samen met u af naar het Belgische Leuven. Hier vindt één van de oudste en gezelligste kerstmarkten van België plaats. De kerstmarkt heeft een authentieke sfeer, dankzij unieke streekproducten en traditionele lekkernijen.



MOOIE TOURRITTEN

Natuurlijk organiseren we ook in het najaar mooie tourritten door de omgeving. Wat denkt u van een tour door de polder, langs de rivieren de Merwede en de Waal? Of door Kralingen en Rotterdam-Noord? Rijdt u één van deze dagen gezellig mee?

BEZOEK *tuincentrum*

Ook de tuincentra maken zich op voor de winter- en kerstperiode, met prachtige presentaties en sfeervolle kerstshows. We plannen verschillende bezoeken aan tuincentra: we gaan in oktober naar bloem- en tuincentrum AVRI en bezoeken in november Intratuin Rhoo.



DAGJE *winkelen*

Zin om een dagje te winkelen? Ga met ons mee naar winkelcentrum Arendshof in Oosterhout, de Ridderhof in Ridderkerk, de Koperwiek in Capelle aan den IJssel, Sterrenburg in Dordrecht of Westfield in Leidschendam. Aan keuze geen gebrek!

DE DAG VAN *vandaag*

Herfst – een kleurrijk en soms stormachtig seizoen. Veel mensen ervaren het als een voorrecht om in een land te wonen waar vier seizoenen het jaar kleuren. Elk seizoen met eigen accenten. Dat is lang niet overal ter wereld het geval. Zomer, herfst, winter, lente...

Tegelijkertijd mopperen mensen weleens dat de seizoenen zich soms vermengen. Bijvoorbeeld als er herfstige regenbuien vallen op kille zomerdagen. Of als de herfsttijd ongewoon zacht en zonnig is. Maar ook omdat de middenstand ons graag met flinke vaart het jaar door stuwt: in augustus liggen er al pepnoten in de winkels en kort na nieuwjaarsdag glanzen de paaseitjes de kopers toe. Blijf dan maar eens met je gedachten bij de dag van vandaag!



Het is een hele kunst om de dag van vandaag te waarderen zoals deze zich presenteert. Met de mooie en moeilijke dingen die er kunnen zijn. Aan de gewone en tegelijk zo bijzondere alledaagse dagen willen de Vrienden van Waardeburgh graag kleur geven. Zoals het afscheid van de zomer wordt verzacht door schitterende kleuren van de herfstbomen, gestreeld door najaarszonlicht, willen we ons inzetten. Kleur geven aan grijze dagen is zeker niet eenvoudig. We hebben het nodig dat iedereen meedenkt wat we kunnen betekenen, hoe we wat licht door de herfstbladeren kunnen laten schijnen.

Dit jaar hebben we van alles kunnen bekostigen. Zoals een prachtige **muurschildering in Overslydrecht** en fijne **duofietsen** die gebruikt kunnen worden door de bewoners van alle vier de locaties. **Muzikale middagen** vol zomergezelligheid voor cliënten in de wijk. We staan altijd open voor suggesties!

Vrienden van Waardeburgh

Wilt u ons steunen in onze activiteiten? Word dan Vriend (=donateur) of geef eenmalig een bijdrage. Bij de recepties van Parkzicht, Pedaja en De Waard liggen folders met informatie. Of kijk even op de website www.waardeburgh.nl. Doet u mee?



Spoorwegmuseum

Het Spoorwegmuseum in Utrecht is echt een belevenis. Er is een levensecht station, een voormalig seinhuisje, oude locomotieven en wagons, een speciale tentoonstelling over het postvervoer per trein en nog veel meer. Natuurlijk genieten we tijdens dit dagje uit ook van een lekkere lunch.

SJUTTUL

Voor alle uitstapjes en arrangementen geldt: u wordt thuis opgehaald en weer teruggebracht door de Sjuttul, onze vervoersdienst. Ook voor het bezoeken van activiteiten in de wijk of in één van onze zorgcentra kunt u gebruik maken van de Sjuttul. U kunt de Sjuttul reserveren door te bellen met de gratis Seniorenzorglijn: 0800 - 456 0 456.

DIALECT

door Werkgroep Dialect, Historische Vereniging Sliedrecht

ZAE TER DA EVE ND

Pas geleeje liepe m'n vrouw en ik 's zaeterdassaeves zô om een uur of acht deur de Kaarekbuurt. Wat ons toe opviel, was dà me gêên kip tegekwanne. 't Was hêelemael een uitgesturreve buurt. We liepe toe zô wat mè mekaar te filesefere over hoe 't vroeger was, in onze jonge jaere. Toe zag 't 'r wel een bietjie anders uit om die tijd.

D'n hêelen dijk liep toe vol mè jongeloi die aals mor heen en weer koiërde, zeg mor zô 'n bietjie van waer Piet Vermaos nou zit tot de Grôôte Kaarek, deur de Kaarekstraet over 't Langeveldplaaïn en weer trug. Onderwaail gavve me onze ôdige goed de kost, want 't was de ontmoetingsplaets van de week voor de jongeloi. De maaidemart noemde me 't wel-is gekscherende weg.



D'r was gêên spraoke van baldaodighaaid, lae staon dà me wat kepot maakte. De pliesie liep trouwes ok te koiëre en hiew de zaak een bietjie in de gaote, mor hoefde aailijk nooit op te treeje. 'k Mot 'r wel bij zegge, dat de pliesies toe ok nog echte gezagsdraogers wazze. We wazze zôdigezeed nog van ze ontzien. Tegewoordig zegge me: 'De pliesie is je vriend', mor daer hadde me toe nò nooit van gehoord.

Neeje, 't was gewoon gezellig en ik denk dà mêênig Slierechs paortie daer de êeste kontakte hê legge met as gevolleg een lang en gelukkig huwelijksleve. Eerlijk gezeed, ok wij hebbe mekaar daer lere kenne en 'k kà je verzekere dà 'k 't'r nooit spijt van hê gehad.

MEZIKTENT

Wat 'r 's zaeterdassaeves ok met een zekere regelmaat trugkwam, wazze de concerte van de plaetselijke meziekurrepse in de meziektent. De 'Harmonie' en 'Crescendo'. Dan was 't om de meziektent op 't Dokter Langeveldplaaïn een hêele drukte, tja, wat wil ie. Van een disco hadde me toe nò nooit gehoord en meziek maake in 't openbaar was verbôdige. 't Zal de jeugd van tegewoordig ongelôdfelijk in d'r ore klinke as ik zeg dat as ie 't waogde om op straet te mondfluite, de pliesie d'r as de kippe bij was om ie fluit af te pakke.

Om de meziektent was toe ok al een grasveld en in dà gezon stinge bordties mè 'Verboden op het gras te lopen'. Wee je gebêente as ie 't toch dee en de pliesie zag 't! Wat ok nie moech, was lôdope as de meziek speulde. Dan mos d'n hêele meute stilstaon en de pliesie zag toe, dat 't ok echt gebeurde. 'k Denk as respect voor de ten gehore gebrochte meziekstukke. Daer mò je nou is om komme.



'k Ziet 't plaain nóg voor me. Jaop Mijnster, beter bekend as 'Jaop d'n domenee', mè z'n **ijscokarrechie**, Aoi Kop, mè z'n kissie voor z'n buik, mè sjeklao, **segaore** en segrette. Jôost van der Zwaon, beter bekend as Jôost de Puts, mè z'n **petatkraem**, en dan was 't'r allicht ok nog een **haeringboer**. Mense nog is an toe, wat was 't toe 's zaeterdagssaeves nog gezellig op straet. Êên en aander duurde zô tot een uur of tien en dan gonge me aamel zô lieverlee weer op huis aan. De jongeloi van tegewoordig gaon om die tijd pas op stap. Voor ons was 't tien uur, haalef ellef, thuis weze en dà vonge me hêel gewoon!

VRIJETIJSBESTEEJING

Hoe besteejde me vroeger toch onze vrije tijd? We hadde gêên tillevisie, gêên computer, bromfietse wazze d'r nò nie, lae staon dà jongeloi een ootochie hadde. Neeje, we mosse ons aage mor zien te vermaoke met hêel êênvoudige dinger. Zellef ben 'k aan de revier grôôt geworre, dus die bôôj ons al genogt mogelijkheeje voor vertier. Nou mot ik zegge, dat de vaert op de revier toe netuurlijk veul rustiger was as nou. Denk mor is aan de sleepvaart. Een sleepbôôt met een stuk of vier kaste d'r achter, die strôômopwaerts gong, dà ging zô hard nie. D'r wier í mijn jonge jaere zellefs nog gezaaild deur de beroepsvaart.

Zwemme, dà deeje me netuurlijk ok in de revier. Die kò je toe nog gerust overzwemme. Wà me ok deeje, was kassiepicke. We zwomme dan naer een gelaoje kast toe, die strôômopwaerts gong, pakke 'm vast in 't gangboord en klomme aan boord. We voere dan mee tot zô'n bietjie bij de gasfebriek en dan zwomme me strôômofwaerts weer trug. Dà me dikkels onder de koolteer thuis kwamme, hoef 'k netuurlijk niet te vertelle.

LERING EN VERMAOK

Ok zatte me dikkels 'Overdiep'. Zô noemde we de zandplaetjies aan d'n overkant van de revier. Dat was om zô mor is te zegge onze 'Riviërao'. Je ziet dat tegewoordig weer een bietjie trugkomme. Allêên, we komme d'r nie meer zwemmende, mor met een speedbôôt. Die speedbôôte lijkene me trouwes hêelemael niks. As ie ziet hoe hard die dinger gaon en wà voor klappe dà ze maoke op 't waoter, dan motte die loi d'r wel wandelende niere aan overhouwe. 'k Noemp 't wel-is de bromfietse van 't waoter. As ik kijk hoeveel d'r vaere, denk ik wel-is, waer mot 't naer toe met de wêeld. Rijker kenne me nie meer worre, dus dan mot 'r geminderd worre. Nou, daer heb ik mor een zwaer hôôd in.

Mor ik begon dut stuksie vanuit de gezellighaaid van vroeger. D'r is nou netuurlijk ok best veul goeds en gezelligs op te noeme, want d'n aaremoei, die d'r toe ok was, daer hoeve me ommers gêên van aalle naer trug te verlange. Wat ik van vroeger wel mis, is de rust en d'n êênvoud waermee we toe leefde. Tegewoordig mot aalles haos-ie-bochie. 't Is daerom toch wel goed om die dinge uit d'n ouwe dôôs is op te haole, hee. Tot lering en vermaak!

Jan van der Vlies



THEMAMAALTIJDEN

Samen
**GENIETEN
 VAN EEN
 VERRASSEND
 MENU**

Wat is het fijn om naar uit te kijken: samen genieten van een heerlijke maaltijd én elkaars gezelschap. De komende herfst- en wintermaanden staan er verrassende themamaaltijden op het menu. U bent van harte uitgenodigd. We wensen u alvast gezellige en smakelijke avonden toe.

LOCATIES

De themamaaltijden worden om 17.30 uur geserveerd in de restaurants van onze vier locaties: **Parkzicht, Overslydrecht, De Waard** en **Pedaja**. U bent welkom vanaf 17.00 uur.

PRIJS

De themamaaltijd – bestaande uit een voorgerecht, hoofdgerecht en dessert – kost €14,35 voor leden van Waardeburghplus; niet-leden betalen €15,40. Voor enkele themamaaltijden geldt een meerprijs, zoals vermeld. De prijs is **inclusief één consumptie**.

AANMELDEN

Wilt u graag genieten van een themamaaltijd? Meldt u zich dan aan bij de **receptie** of **restaurantieve dienst** van het desbetreffende zorgcentrum. Aanmelden kan van maandag tot en met vrijdag en tot uiterlijk de maandag voorafgaand aan de themamaaltijd.

VERVOER

Heeft u geen vervoer naar en van het restaurant? Informeer naar de mogelijkheden om gebruik te maken van de **Sjuttul**. Bel hiervoor met de **gratis Seniorenzorglijn: 0800 - 456 0 456** (bereikbaar van maandag tot en met vrijdag van 8.30 tot 16.30 uur).

<i>data</i>	PARKZICHT (0184) 48 08 00	OVERSLYDRECHT (0184) 49 35 71	DE WAARD (078) 692 15 15	PEDAJA (0184) 61 77 22
OKTOBERFEST	6 okt	13 okt	6 okt	14 okt
STAMPPOTTEN	20 okt	27 okt	20 okt	28 okt
SNERTAVOND	3 nov	10 nov	3 nov	11 nov
WILDMENU	17 nov	24 nov	18 nov	25 nov
ENGELS MENU	1 dec	8 dec	1 dec	9 dec

In aanloop naar Kerstmis zijn er geen themamaaltijden, omdat dan de kerstdiners gaan plaatsvinden. Meer informatie daarover ontvangt u nog.

oktoberfest

Aardappelsalade
 Jachtschnitzel met spek & ui
 Rösti
 Rauwkost & zuurkool

Warme appelstrudel & ijs met slagroom

Stamppotten

Boerengroentesoep

Stamppot zuurkool
 Stamppot boerenkool & spekjes
 Speklapje & rookworst

Vlaflap

Snertavond

Korting € 3,-

Roggebrood & spek

Erwtensoepp

Advocaatbavarois & slagroom

Wildmenu

Gebonden bospaddestoelensoepp

Wildragout
 Rode kool
 Gebakken aardappelen / puree
 Appelcompote

Bitterkoekjespudding

engels menu

Pasteitje rundvlees

Captains dinner & piccaililly

Warme custard

BUIG

SCHOUDERS

1. Ga **recht**op zitten op een stoel.
2. Trek uw schouders op tot uw oren zonder uw hoofd te bewegen.
3. Rol uw schouders naar **achter**en en naar **beneden**, waarbij u uw schouderbladen samentrekt. Doe dit **15x**.
4. Herhaal deze oefening.

Deze oefening is belangrijk voor een goede houding en mobiliteit in uw schouders en bovenrug.



HEUPEN

1. Houd u vast aan een tafel of rugleuning en ga rechtop staan.
2. Houd uw rechterbeen **recht** terwijl u deze naar achteren **strekt**.
3. Beweeg rustig terug in de startpositie. Doe dit **15x**.
4. Maak vervolgens **15x** dezelfde beweging met uw linkerbeen.
5. Herhaal deze oefening.

Let op dat uw lichaam rechtop blijft tijdens deze oefening!



ARMEN

1. Ga rechtop **zitten** op een stoel. Borst naar voren, schouders naar achteren.
2. Houd een gewicht (bijv. flesjes water) in beide handen en laat uw armen **langzaam** opzij zakken.
3. Buig uw **ellebogen**, breng de gewichten omhoog naar uw schouders en duw ze boven uw hoofd.
4. Laat de gewichten weer zakken. Doe dit **15x**.
5. Herhaal deze oefening.

Let op dat u uw rug niet hol trekt! U kunt eventueel ook één arm tegelijk bewegen. Deze oefening versterkt uw schouder- en ruggspieren, die belangrijk zijn voor dagelijkse activiteiten.

Handige tip!

BENEN

1. Ga rechtop staan met uw voeten op **heupbreedte** uit elkaar.
2. Houd uw blik naar voren en uw lichaam recht.
3. Stap met uw rechterbeen **zijwaarts** uit en zet het linkerbeen ernaast. Doe dit **15x**.
4. Stap vervolgens met uw linkerbeen zijwaarts uit en zet het rechterbeen ernaast. Doe dit ook **15x**.
5. Herhaal deze oefening.

Het gaat elke week stukken beter!



DE GROTE

Waardeburgh Bewegchallenge



U hoort het steeds vaker: bewegen is belangrijk! Maar dat is voor sommige mensen makkelijker gezegd dan gedaan. Zeker met de natte, gure maanden voor de deur.

Grote kans dat u liever niet naar buiten gaat. Daar hebben wij, samen met onze fysiotherapeut Lianne, een oplossing voor bedacht: De **'Grote Waardeburgh Bewegchallenge'**! Een kalender met oefeningen voor elke dag die u in uw eigen omgeving kunt doen.

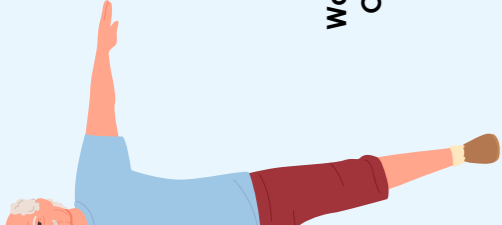
HOE WERKT HET?

Haal de kalender uit het midden van deze SAMEN. Hang hem goed zichtbaar op in een kamer waar u voldoende ruimte heeft om te bewegen. Bij elke doordeweekse dag staan vier oefeningen beschreven. Volg de pijlen en doe de oefeningen een voor een op uw eigen tempo. In het weekend rust u lekker uit óf herhaalt u uw lievelings oefeningen. Wij wensen u veel beweegplezier!

VERTEL HET ONS!

Welke oefening vindt u het leukst? En welke wilt u zo snel mogelijk achter de rug hebben? Wij vinden het leuk als u ons een berichtje stuurt! Ons mailadres is communciatie@waardeburgh.nl.





DE GROTE

Waardeburgh Bewegingchallenge

Wat goed dat u meedoet met de Grote Waardeburgh Bewegingchallenge! Op deze kalender treft u 20 oefeningen, verdeeld over 5 dagen, aan. Op dag 6 en 7 kiest u zelf uw favoriete oefeningen of u neemt een of twee rustdagen. Alles op uw tempo. Twijfelt u of een van de oefeningen wel geschikt voor u is? Vraag het gerust aan een van de Waardeburgh fysiotherapeuten. Zij helpen u waar ze kunnen. Ready? Go!



MAANDAG

HEUPEN

1. Ga **staan** bij een stevig object, zoals tafel of aanrecht. Houd goed vast.
2. Hef uw rechterbeen **zijwaarts** en plaats terug. Doe dit **15x**.
3. Hef vervolgens uw linkerbeen op dezelfde wijze **15x**.
4. Herhaal deze oefening.

Let op dat u uw standbeen niet op slot zet!

KUITEN

1. Ga met uw benen volledig gestrekt, op **heupbreedte** uit elkaar staan.
2. Steun tegen muur of houd vast aan stoel om balans te houden.
3. Kom **omhoog** op uw **tenen**, houd uw benen gestrekt en controleer de beweging terug naar startpositie. Doe dit **15x**.
4. Herhaal deze oefening.

Lekker hè, actief bezig zijn!

KNIEËN

1. Ga **rechttop** zitten op een stoel. **Schouderbladen** naar achteren en naar beneden.
2. **Strek** de rechterknie **recht vooruit**, houd vast, en buig terug naar de beginpositie.
3. **Strek** vervolgens de linkerknie recht vooruit, houd vast, en buig terug naar de beginpositie. Doe dit **15x**.
4. Herhaal deze oefening.

Houd uw rug continu recht.

ARMEN

1. Ga in een rechte, stabiele houding zitten.
2. Houd uw ellebogen recht, maak met uw rechterarm **voorwaarts** een **grote cirkel**, waarbij u zo ver mogelijk naar voren reikt.
3. Herhaal deze beweging met uw linkerarm. Doe dit **15x**.
4. Herhaal de oefening, maar maak nu een cirkel **achterwaarts**.

Het draaien van uw armen helpt bij de lenigheid en mobiliteit van de schoudergordel en bij een goede houding. Dit is belangrijk bij aankleden, wassen en reiken naar voorwerpen.



Let's move!

ROMP

1. Ga **rechttop** zitten op een stoel
2. Draai uw lichaam naar links en trek uzelf met uw handen verder. U voelt **rek** in uw romp.
3. Houd deze positie vast.
4. Draai nu naar rechts. Doe dit **15x**.
5. Herhaal deze oefening.

HEUPEN

1. Ga staan bij een stevig object, zoals tafel of aanrecht. Houd goed vast.
2. Hef uw **rechterbeen** tot maximaal 90 graden.
3. Zet het been terug. Doe dit **15x**.
4. Hef vervolgens uw **linkerbeen** op dezelfde wijze **15x**.
5. Herhaal deze oefening.

ARMEN

1. Ga rechttop zitten. **Strek** uw armen vooruit.
2. Trek uw **ellebogen** naar achteren terwijl u uw **schouderbladen** naar elkaar toe 'knijpt' en naar beneden beweegt. Doe dit **15x**.
3. Herhaal deze oefening.

Houd borst omhoog, schouders laag en romp recht.

TENEN

1. Ga rechttop zitten op een stoel met uw voeten **plat** op de grond.
2. Hef uw **tenen** langzaam van de grond en houd uw **hielen** op de grond. Houd 10 seconden vast. Doe dit **15x**.
3. Herhaal deze oefening.

ARMEN

1. Ga rechttop zitten op een stoel **zonder** gebruik te maken van de rugleuning.
2. Stoot uw **rechterarm** naar voren.
3. Breng uw rechterarm terug en stoot **tegelijker tijd** met uw **linkerarm** naar voren. Doe dit **15x** in een vast tempo.
4. Herhaal deze oefening.

Probeer de snelheid te verhogen met behoud van evenwicht en een recht postuur.

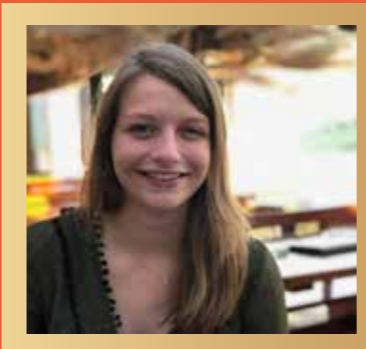
Wat doet u het goed!

SCHOUDERS

1. Houd uw armen **ontspannen** langs uw lichaam of op een tafel.
2. Trek uw schouders op naar uw oren en houd dit kort vast.
3. Ontspan uw schouders. Doe dit **15x**.
4. Herhaal deze oefening.

WOENSDAG

haar op zolder



Enkele medewerkers van Waardeburgh vertellen in blogs wat hun werk inhoudt, hoe het er in het dagelijks leven op onze locaties aan toegaat en wat hen bezighoudt. Wij en zij ontvangen erg mooie reacties op de persoonlijke verhalen. Graag delen we in SAMEN een blog met u. **Activiteitenbegeleidster Sarah Goedhart schreef over de haardracht. Opgestoken of los, wat vindt u?**

Sarah: 'Haar, je hebt het in alle soorten en maten. Van lang tot kort, van krullen tot steil en van blond tot donker. In het verpleeghuis is er één kleur die de boventoon voert en dat is grijs. En meteen moet ik aan het bekende nummer denken 'Ik heb eerbied voor jouw grijze haren' van Gert Timmermans. De mensen zijn trots op hun grijze haren en dat mogen ze ook zijn.

Bij de mannen zie je nog een andere trend: het bekende monnikenkapsel, zo noem ik het maar even. Een kale plek op het hoofd met daaromheen een rand met haar. Vroeger zag je nog weleens een toupetje, maar dat wordt eigenlijk niet meer gedragen.

De dames dragen het haar voornamelijk kort. Vaak in de krul of met een mooie slag in model geknipt door de kapper, in of aan huis. Er zijn slechts een paar dames die lange haren hebben. Dit moet elke dag netjes opgestoken worden. In een vlecht of in een knot.

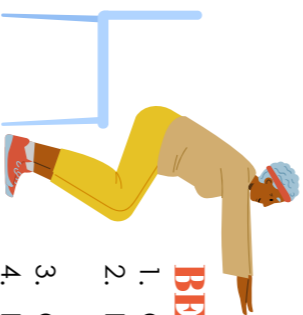
Ik heb weleens begrepen dat het haar los dragen pas iets van de laatste tijd pas is. Volgens een oudere dame is de trend begonnen met Máxima, want zij draagt haar haren vaak los. Lang, los haar wordt door veel ouderen geassocieerd met luizen en luizen zijn vies. Toen ik in Pedaja kwam werken, hoorde ik regelmatig dat ik mijn haar 'op zolder' moest doen. Want los haar was toch niks. Zo kwam het dat een bewoner mijn haar deed: een mooie vlecht, met aan de onderkant een strik.

Ook als het opgestoken haar van een bewoner niet goed zit, krijg ik dat te horen. 'Sarah, doe mijn haar eens goed, het zit zo los.' En dat doe ik dan ook. Voorzichtig haal ik het uit elkaar, waarna ik er een degelijk knotje van maak. Tot slot maak ik er een foto van om te laten zien hoe het eruit ziet. Vaak met goedkeuring, maar af en toe moet het toch echt wat netter. Als het mij dan echt niet lukt, is er gelukkig altijd nog een kapster in huis!

BLOGGEN, WAT IS DAT?

De moderne tijd brengt nieuwigheden met zich mee en ook nieuwe woorden. Zoals 'bloggen'. U heeft er wellicht nog nooit van gehoord, maar misschien toch wel, via bijvoorbeeld een familielid. Bloggen is feitelijk de moderne versie van het bijhouden van een dagboek. Een dagboek dat niet verstopt wordt of zelfs 'op slot' gaat, maar juist met anderen wordt gedeeld via internet. Zo geven de bloggers een kijkje in hun leven.

VRIDAG



BENEN

1. Ga voor een stoel staan met uw knieën **licht** gebogen.
2. Laat uw lichaam rustig zakken alsof u wilt gaan zitten, maar ga **niet** zitten op de stoel.
3. Ga weer staan. Doe dit **15x**.
4. Herhaal deze oefening.

HEUPEN

1. Ga op een stoel zitten.
2. Til uw rechterbeen op, waarbij u uw knie **gebogen** houdt.
3. Zet uw been weer terug in de startpositie. Doe dit **15x**.
4. Maak de beweging vervolgens **15x** met uw linkerbeen.
5. Herhaal deze oefening.

HOUDING

1. Ga met uw rug en billen tegen een muur staan.
2. Leun met uw **bovenrug** tegen de muur. Maak uw onderrug niet hol.
3. Druk uw **schouderbladen** tegen de muur
4. Beweeg als laatste uw **hoofd** tegen de muur. Houd vast en doe dit **15x**.
5. Herhaal deze oefening.

ARMEN

1. Ga rechtop **staan**. Borst naar voren, schouders naar achteren.
 2. Houd een gewicht (bijv. flesjes water) in beide handen en laat uw armen **zijwaarts** zakken.
 3. Buig uw ellebogen, breng de gewichten omhoog naar uw schouders en duw deze daarna boven uw hoofd.
 4. Laat de gewichten weer zakken tot schouderhoogte. Doe dit **15x**.
- Let op dat u uw rug niet hol trekt! U kunt eventueel ook één arm tegelijk bewegen. Deze oefening versterkt uw schouder- en ruggspieren, die belangrijk zijn voor dagelijkse activiteiten.**

Geniet van een welverdiend weekend!



ZATERDAG & ZONDAG

Relax! Of, als u het niet kunt laten, herhaal uw favoriete oefeningen van deze week. **Geniet van uw weekend!**





Een volle agenda,
voor elk wat wils **GEZELLIGE
HERFSTMAANDEN**

Nog even en de klok wordt weer verzet. Buiten kleuren de bladeren al langzaam naar geel, rood en bruin: de herfst is in aantocht. Na een mooie zomer gaan we ook in het najaar fijne momenten tegemoet. Muziek, bingo, bloemschikken en aan het einde van het jaar natuurlijk speciale kerstvieringen: de agenda's van De Waard, Pedaja, Overslydrecht en Parkzicht zijn goed gevuld. We delen graag een aantal tips. Daarnaast zijn er de wekelijks terugkerende activiteiten. U bent van harte welkom!

activiteiten **ZORGCENTRUM DE WAARD**



OKTOBER

U kunt bij ons komen genieten van de regelmatige activiteiten. **Jan Zweep** zal het podium opnieuw gaan vullen met allerlei gezellige meezingers van vroeger. Er vallen mooie prijzen te winnen bij de **bingo**. Komt u graag een **bloemstuk** maken? U bent van harte welkom!

WOENSDAG 23 NOVEMBER

Seniorenorkest de Wipmolen

Seniorenorkest De Wipmolen zal na een lange tijd weer optreden. Het zal een heus feest zijn. Zien wij u ook?

DECEMBER *kerstviering*

Rond de Kerstdagen houden we een kerstviering. Op de website van Waardeburgh zullen we de exacte datum melden. Het is nog wat vroeg... maar alvast fijne feestdagen en een gelukkig nieuwjaar gewenst!



WOENSDAGMIDDAG 19 OKTOBER

Seniorenorkest de Wipmolen

Seniorenorkest De Wipmolen uit Alblasserdam treedt voor ons op. Het belooft een gezellige, muzikale middag te worden! U bent van harte welkom om hierbij aanwezig te zijn.

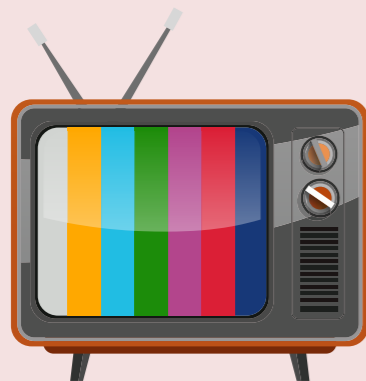
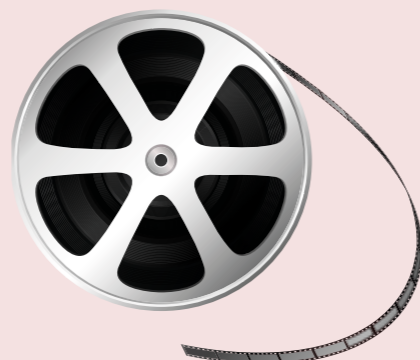


Ook hebben we elke dag een **KOFFIEOCHTEND** in de zaal waar u van harte voor bent uitgenodigd.

NOVEMBER

bingo- of filmmiddag

Op elke 1e en 3e donderdag van de maand organiseren we de bingomiddag. Er zijn leuke prijzen te winnen en het is altijd gezellig druk. Voelt u zich welkom om mee te spelen!



Elke 2e donderdag van de maand staat de **FILMMIDDAG** op de planning. Elke maand zorgen we ervoor dat u een mooie film kunt zien. Van **natuurfilm** of **comedy** tot **geschiedenis/documentaire**.



12 - 16 DECEMBER

thema'week 'advent'

In de themaweek 'Advent' organiseren we allerlei activiteiten die te maken hebben met dit thema. Zo kunnen we ons op een mooie manier voorbereiden op de Kerstdagen.



ZATERDAG 1 OKTOBER *shantykoor ahoy*

Shantykoor Ahoy komt optreden. Het koor is rond 1998 opgericht door een aantal enthousiast zingende watersporters. Zij bedachten dat het zingen van zeemansliedjes samen in een clubje zeker zo leuk is. Inmiddels bestaat het shantykoor uit zo'n dertig zingende leden, vier accordeonisten, ondersteund door twee geluidstechnici en een dirigent. Ahoy komt ons verrassen met mooie zeemansliedjes en shanty's in het Nederlands, maar ook in andere talen.

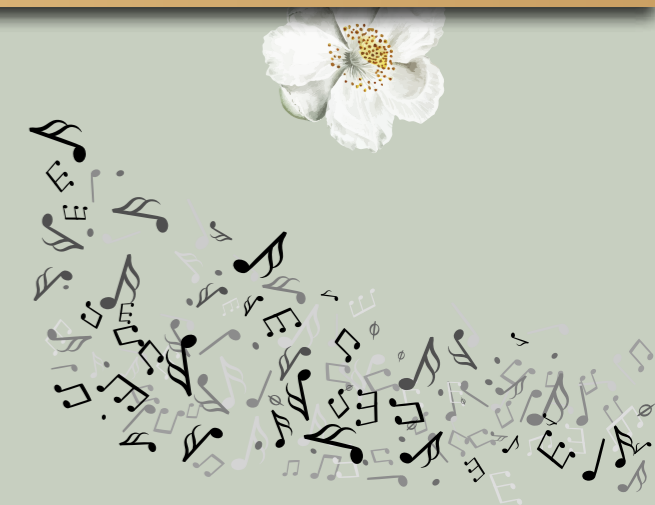
WOENSDAG 2 NOVEMBER *dankdag*

Samen met bewoners en medewerkers willen we stilstaan bij al het mooie en goede dat we elke dag weer krijgen van onze Hemelse Vader. 'Rondom de Bijbel' zal's middags in het teken staan van deze Dankdag.



ZATERDAG 5 NOVEMBER
optreden Paul Clifton

Zanger/entertainer Paul Clifton, een goede bekende van ons huis, komt een gezellige middag verzorgen. Komt u ook?



ZATERDAG 3 DECEMBER *Sinterklaasfeest*

Michel en Tejo verzorgen een interactief en muzikaal Sinterklaas programma. Dit alles met een flinke surprisedoos vol humor, herinneringen en nostalgie. Uiteraard vereert de échte Sint ons ook nog met een bezoek.



WOENSDAG 26 OKTOBER

optreden Francis van Broekhuizen

Francis van Broekhuizen, bekend van tv, komt voor ons zingen. Met haar prachtige sopraanstem zingt deze unieke en ontwapende dame heel veel liedjes van vroeger. Het optreden is **van 14:30 tot 16:00 uur**. U betaalt slechts € 4,50 entree voor dit unieke optreden. Mis het niet!

IEDERE MAANDAGMIDDAG
Quizmiddag waarbij er steeds een ander onderwerp centraal staat.



WOENSDAG 26 OKTOBER *borrelmiddag*

U bent van harte welkom om een hapje en een drankje te nuttigen. We maken er een gezellige middag van!

IEDERE DONDERDAGOGHTEND (10.00-11.30 uur)

Handwerken, u bent van harte welkom op de tweede verdieping!

MAANDAG 5 DECEMBER *Sinterklaas*

Gezellige Sinterklaasviering, met natuurlijk wat lekkers erbij.



kerststukje

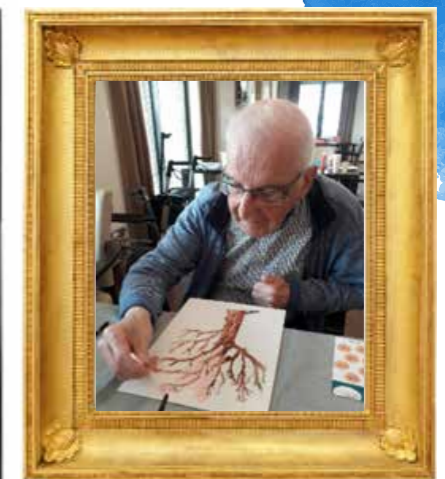
Het is bijna Kerstmis. Samen maken we prachtige kerststukjes. Doet u mee?

WOENSDAG 21 DECEMBER



KONINGS DAG

Op Koningsdag kwam Troubadour **Anouk Balins**



SCHILDEREN

Genoeg **creativiteit** in Parkzicht!



biesbosch

Op woensdag 25 mei brachten we met bewoners een bezoek aan de **Biesbosch**. Na de wandeling uiteraard aan de taart!

COMFORTABEL ZITTEN & GEMAKKELIJK OPSTAAN

Ieder mens is uniek. Op het gebied van ideeën, wensen en ervaringen. Maar ook op het gebied van lichaamsmaten. Onze kleding en schoenen kopen we op maat. Is het dan niet vreemd dat we allemaal in dezelfde maat zitmeubelen zitten?

Vooralsouderen en mensen met gezondheidsproblemen brengen vaak lange tijd zittend door. Veel zitmeubelen zijn daarvoor niet geschikt, omdat ze het lichaam onvoldoende ondersteunen. Dat leidt tot fysieke klachten en afnemende mobiliteit. Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat het menselijk lichaam het meest gebaat is bij een zitmeubel dat past bij de lichaamsbouw. En met de mogelijkheid om veel van houding te veranderen. Veel klachten worden dan voorkomen.

FAUTEUIL OP MAAT

Onze leverancier Fitform maakt iedere fauteuil exact op maat van de gebruiker. Niet in S-M-L of XL, maar op de centimeter nauwkeurig. Zodat altijd de meest optimale zithouding wordt gewaarborgd. Dankzij de vele verstelmogelijkheden kunt u in een Fitform-fauteuil iedere dag goed zitten, fijn relaxen, heerlijk uitrusten en gemakkelijk opstaan.

Gezond zitten is belangrijk voor iedereen. Daarom is er voor elk interieur een Fitform-fauteuil. Dankzij een ruime keuze uit modellen, bekleding, kleuren en accessoires is vrijwel elke wens te vervullen.

gratis nekkussen

ZorgComfort Alblasserwaard geeft u naast een passend advies ook een cadeaubon voor een gratis nekkussen! Deze kunt u ophalen in de winkel.



Middeldiepstraat 60, 3361 VT Sliedrecht
t. (0184) 41 16 11
www.zorgcomfort-alblasserwaard.com
Openingstijden: ma t/m vrij 09.30 - 17.30 uur

AANMELDEN UITSTAPJES

Wilt u graag deelnemen aan één of meerdere uitstapjes van Waardeburghplus? Gezellig! U kunt zich op verschillende manieren aanmelden.

VIA HET FORMULIER

Vul uw gegevens in en geef op de achterzijde aan met welk(e) uitstapje(s) u mee wilt. Lever uw inschrijfformulier uiterlijk **vrijdag 16 september** in bij de receptie van één van onze zorgcentra.

VIA DE WEBSITE

Stuur uw aanmelding uiterlijk **vrijdag 16 september** in via de website www.waardeburgh.nl/uitstapjes.

TELEFONISCH

U kunt zich vanaf **donderdag 22 september** telefonisch aanmelden via de **gratis Seniorenzorglijn: 0800 - 456 0 456**.

Op basis van de ingekomen formulieren worden de inschrijvingen evenredig verdeeld. In de week van **19 t/m 22 september** nemen onze medewerkers telefonisch contact met u op om uw deelname te bevestigen.

AANMELDFORMULIER UITSTAPJES* WAARDEBURGH NAJAAR 2022

NAAM:

ADRES:

WOONPLAATS:

TELEFOONNUMMER:

WAARDEBURGHPLUS LID: JA/NEE

REIST SAMEN MET:

NAAM*:

* Let op: deze persoon dient zich apart aan te melden.

BIJZONDERHEDEN:

Wilt u dit formulier **uiterlijk vrijdag 16 september** bij de receptie van één van onze zorgcentra inleveren?

* Zie uitstapjes aan de achterzijde



DATUM

TIJD UITSTAPJE








○ Dinsdag 4 oktober 2022	13.30 - 16.30	Tour langs de Merwede en de Waal & langs Woudrichem, Brakel, Gameren en Zaltbommel
○ Woensdag 5 oktober 2022	09.00 - 16.00	Dagtocht Oudenbosch met bezoek aan de Basiliek en lunch & vliegtuigspotten bij airport Seppe
○ Dinsdag 11 oktober 2022	12.00 - 16.30	Tour langs de Giessen, Ammerse Boezem & de Lek
○ Woensdag 19 oktober 2022	09.00 - 15.00	Bezoek aan bloem- en tuincentrum AVRI in winter- & kerstsfeer
○ Vrijdag 21 oktober 2022	09.30 - 15.00	Pannenkoeken eten bij Koeckers in Den Hout
○ Dinsdag 25 oktober 2022	12.00 - 16.30	Tour Gorinchem (inclusief Biesbosch)
○ Woensdag 26 oktober 2022	09.00 - 15.00	Winkelen in De Koperwiek, Capelle aan den IJssel
○ Dinsdag 1 november 2022	08.45 - 16.30	Bezoek Orchideeënhoeve Luttelgeest & een pannenkoek eten
○ Donderdag 3 november 2022	13.30 - 16.30	Tour Bergambacht, Stolwijk & Polsbroek
○ Woensdag 9 november 2022	12.00 - 16.30	Tour door de polder
○ Vrijdag 11 november 2022	09.00 - 15.00	Bezoek Spoorwegmuseum inclusief lunch
○ Woensdag 16 november 2022	13.30 - 16.30	Rondrit Kralingen & Rotterdam-Noord
○ Donderdag 17 november 2022	11.00 - 14.30	Pannenkoeken eten in restaurant De Oude Maas in Barendrecht
○ Dinsdag 22 november 2022	13.00 - 16.30	Bezoek aan Intratuin Rhoon in winterse sfeer
○ Vrijdag 25 november 2022	11.00 - 16.00	Winkelen in de Arendshof, Oosterhout
○ Dinsdag 29 november 2022	13.30 - 16.30	Rondrit Rotterdam-Zuid
○ Vrijdag 9 december 2022	09.30 - 16.00	Winkelen in winkelcentrum Westfield, Leidschendam
○ Dinsdag 13 december 2022	11.00 - 22.30	Bezoek aan de kerstmarkt in Leuven (België)

ACTIVITEITEN KALENDER


















































































najaar 2022

LEGENDA

rolstoelvriendelijk			inclusief gebak
geschatte loopafstand 500 m. of meer			inclusief lunch of diner
inclusief rolstoelvervoer			inschrijven via bedrijfsbureau tot 5 dagen van tevoren
inclusief één consumptie			inclusief Sjtutlvervoer



UITSTAPJES

Tour langs de Merwede ,de Waal en Woudrichem, Brakel, Gameren en Zaltbommel	4 okt	13.30 - 16.30	€ 16,00	 
Dagtocht Oudenbosch met bezoek Basiliek en lunch & vliegtuigspotten bij airport Seppe	5 okt	09.00 - 16.00	€ 37,00	      
Tour langs de Giessen, Ammerse Boezem en de Lek	11 okt	12.00 - 16.30	€ 28,00	    
Bezoek bloem- en tuincentrum AVRI in winter- en kerstseer	19 okt	09.00 - 15.00	€ 12,00	  
Pannenkoeken eten bij Koeckers in Den Hout	21 okt	09.30 - 15.00	€ 48,00	     
Tour Gorinchem (inclusief Biesbosch)	25 okt	12.00 - 16.30	€ 28,00	  
Winkelen in De Koperwiek in Capelle aan den IJssel	26 okt	09.00 - 15.00	€ 12,00	  
Bezoek aan de Orchideeënhoef in Luttelgeest en een pannenkoek eten	1 nov	08.45 - 16.30	€ 57,00	      
Tour Bergambacht, Stolwijk & Polsbroek	3 nov	13.30 - 16.30	€ 16,00	   
Tour door de polder	9 nov	12.00 - 16.30	€ 28,00	     
Bezoek Spoorwegmuseum incl. lunch	11 nov	09.00 - 15.00	€ 55,00	      
Rondrit Kralingen en Rotterdam-Noord	16 nov	13.30 - 16.30	€ 16,00	  
Pannenkoeken eten in restaurant De Oude Maas in Barendrecht	17 nov	11.00 - 14.30	€ 29,00	     
Bezoek Intratuin Rhon in winterse sfeer	22 nov	13.00 - 16.30	€ 8,50	  
Winkelen in de Arendshof Oosterhout	25 nov	11.00 - 16.00	€ 10,50	   
Rondrit Rotterdam-Zuid	29 nov	13.30 - 16.30	€ 16,00	   
Winkelen in winkelcentrum Westfield in Leidschendam	9 dec	09.30 - 16.00	€ 13,00	  
Bezoek kerstmarkt Leuven (België)	13 dec	11.00 - 22.30	€ 32,00	    

SPEL - CREATIEF- FILM  

Quizmiddag	Pedaja	1e ma vd mnd	14.30 - 16.30 uur	€ 3,00
Geheugenfitness	Parkzicht	elke ma	14.30 - 16.00 uur	€ 1,50
Gymnastiek	Parkzicht	elke ma	11.00 - 11.30 uur	€ 1,50
Bloemschikken	De Waard	elke ma oneven weken	14.30 - 16.00 uur	€ 3,00
Bingo	Parkzicht	1e woe vd mnd	14.30 - 16.00 uur	€ 3,00
Bingo	Pedaja	2e & 4e do vd mnd	14.30 - 16.00 uur	€ 3,00
Bingo	De Waard	2e & 4e do vd mnd	14.30 - 16.00 uur	€ 3,00
Spelmiddag	Parkzicht	elke do	14.30 - 16.00 uur	€ 3,00
Handwerken	Parkzicht	elke do even weken	10.00 - 11.30 uur	€ 1,50
Kleuren voor volwassenen	Parkzicht	elke vrij	10.30 - 11.00 uur	gratis
Bistromiddag	De Waard	19, 26 okt, 16, 30 nov, 7, 14, 21, 28 dec	14.30 - 16.00 uur	€ 3,00
Bloemschikken	Pedaja	1e woe vd mnd	14.30 - 15.30 uur	€ 3,00
Creatieve activiteit	Parkzicht	12 okt, 9 nov	14.30 - 16.00 uur	€ 3,00
Creatieve activiteit kerst	Parkzicht	22 dec	14.30 - 16.00 uur	€ 3,00
Filmmiddag	Parkzicht	30 nov	14.30 - 16.00 uur	€ 1,50
Kerststuk maken	Parkzicht	21 dec	14.30 - 16.00 uur	€ 3,00
Quizmiddag	Parkzicht	10, 17, 24 okt, 7, 14, 28 nov, 12, 19, 26 dec	14.30 - 16.00 uur	€ 3,00

MUZIEK - KOOR - OPTREDEN  

Zingen bij het orgel	Pedaja	2e woe vd mnd	14.30 - 15.30 uur	gratis
Optreden Zangkoor de Notenbalk	Parkzicht	elke do	10.15 - 11.15 uur	gratis
Zangmiddag met Jan Zweep	De Waard	elke do even weken	14.30 - 16.00 uur	€ 3,00
Het Hollandse lied	Pedaja	4e do vd mnd	14.30 - 15.30 uur	€ 3,00
Optreden Shantykoor Ahoy	Overslydrecht	1 okt	14.30 - 16.00 uur	€ 3,00
Optreden Francis van Broekhuizen	Parkzicht	26 okt	14.30 - 16.00 uur	€ 4,50
Optreden Seioresorkest De Wipmolen	Pedaja De Waard	19 okt 23 nov	14.30 - 16.00 uur 14.30 - 16.00 uur	€ 3,00 € 3,00
Optreden Paul Clifton	Overslydrecht	5 nov	14.30 - 16.00 uur	€ 3,00






OVERIGE  

Weekopening tijdens koffieochtend	Parkzicht	elke ma	10.00 - 10.30 uur	gratis
Koffieochtend in de recreatiezaal	Parkzicht	elke ma t/m vrij	09.30 - 10.30 uur	koffie € 0,50
Rondom het Woord	Pedaja	elke di	14.30 - 15.30 uur	gratis
Broodmaaltijd	Parkzicht	elk di	17.00 - 18.30 uur	€ 3,70
Rondom het Woord	Parkzicht	elke di	15.00 - 16.00 uur	gratis
Voorlezen in de recreatiezaal	Parkzicht	elke woe	10.30 - 11.15 uur	€ 1,50
Borrelmiddag	Parkzicht	2e woe vd mnd	14.30 - 16.00 uur	€ 3,00
Bibliotheek (boeken ruilen)	Parkzicht	elke do oneven weken	11.00 uur	gratis
Weeksluiting	Parkzicht	elke vrij	14.30 - 16.00 uur	gratis
Extra borrelmiddag	Parkzicht	26 okt	14.30 - 16.00 uur	€ 3,00
Dankdienst	Parkzicht	2 nov	14.30 - 16.00 uur	gratis
Sinterklaasfeest	Overslydrecht	3 dec	14.30 - 16.00 uur	gratis
Sinterklaasviering	Parkzicht	5 dec	14.30 - 16.00 uur	€ 3,00
Kerstviering	Parkzicht	23 dec	14.30 - 16.00 uur	€ 3,00








ALBLASSERDAM - DE WAARD, DE ALBLASHOF IB

Dagbesteding	De Theetuin	elke ma t/m vrij	10.00 - 16.00 uur	divers	  
Spellenclub	Recreatiezaal	elke di	09.00 - 11.30 uur	koffie € 0,50	 
Brei- en haakcafé	Recreatiezaal	elke di	09.30 - 11.00 uur	koffie € 0,50	 
Spellenclub incl. lunch	Recreatiezaal	laatste di vd mnd	09.00 - 13.30 uur	€ 9,75	 
Biljarten	1e verdieping	elke ma t/m za i.o.m. deelnemers	14.00 - 16.00 uur	€ 0,50	 
Op de koffie	Binnenplein aanleunwoningen	elke do	inloop v.a. 09.45 uur	koffie € 0,50	  
Bingo	Waardsche Hof	12 okt, 9 nov, 14 dec	14.30 - 16.00 uur	€ 3,00	  

ALBLASSERDAM - MFC MAASPLEIN, MAASSTRAAT 30

Op de koffie	Recreatiezaal	elke ma t/m vrij	09.30 - 11.00 uur	koffie € 0,75	
Spellenclub	Recreatiezaal	elke vrij	14.00 - 16.00 uur	koffie € 1,00	
Bingo	Recreatiezaal	13 okt, 10 nov, 8 dec	19.15 - 21.30 uur	€ 4,00	  

SLIEDRECHT - HOFSTEE, ELZENHOF 17B

Op de koffie	Recreatiezaal	elke ma t/m vrij	14.00 - 17.00 uur	koffie € 0,50	
Klaverjasclub	Recreatiezaal	elke ma t/m vrij	13.30 - 16.30 uur	koffie € 0,50	
Crea- & beacafé	Recreatiezaal	elke do even weken	09.30 - 11.30 uur	koffie € 0,50	
Brei- & haakcafé	Recreatiezaal	elke vrij	14.00 - 17.00 uur	koffie € 0,50	
Bingo	Recreatiezaal	12 okt, 9 nov	14.15 - 16.00 uur	€ 6,00	  
Sintbingo	Recreatiezaal	30 nov	14.15 - 16.00 uur	€ 6,00	  

SLIEDRECHT - HOOGHE LIJSTER, LIJSTERWEG 27

Quizmiddag	Recreatiezaal	10 okt, 21 nov	14.00 - 16.30 uur	koffie € 0,50	
Spellenclub	Recreatiezaal	17 okt, 14 nov, 12 dec	14.30 - 16.30 uur	koffie € 0,50	
Bijbelkring	Vergaderzaal	28 okt, 25 nov, 23 dec	10.00 - 12.00 uur	koffie € 0,50	

SLIEDRECHT - PARKZICHT & OMGEVING, LIJSTERWEG 27

Biljarten	1e verdieping	datum & tijd i.o.m. deelnemers	spel € 0,50	
Op de koffie	Recreatiezaal	elke ma t/m za 10.00 - 11.00 uur	koffie € 0,50	
In beweging - fitness	Fysioruimte Parkzicht	elke di 13.00 - 17.00 uur	€ 1,50 ***	
		elke do 09.30 - 17.00 uur	€ 1,50 ***	
Brei- & haakcafé	Recreatiezaal	elke do 10.15 - 11.00 uur	koffie € 0,50	
Kookclub de Smaakmakers	Recreatiezaal	10 okt, 5 dec 14.30 - 21.30 uur	kosten boodschappen	

SLIEDRECHT - RONDEEL, ZUIDERZEE STRAAT 110

Op de koffie	Recreatiezaal	elke ma 14.30 - 16.30 uur	koffie € 0,50	
Music Maestro!	Recreatiezaal	3e di vd mnd 14.30 - 16.00 uur	€ 2,50 ***	
Brei- & haakcafé	Recreatiezaal	elke do 13.30 - 16.00 uur	koffie € 0,50	
Jokerclub	Recreatiezaal	elke vrij 14.00 - 17.00 uur	koffie € 0,50 **	
Kookclub de Smickelclub	Recreatiezaal	5, 19 okt, 2, 16, 30 nov, 14, 28 dec 11.00 - 13.30 uur	kosten boodschappen	

SLIEDRECHT - TUINFLUITER, KIEVITLAAN

Biljarten	Recreatiezaal	elke ma & vrij 16.00 - 18.00 uur	koffie € 0,50	
Brei- & haakcafé	Recreatiezaal	elke ma 14.00 - 16.00 uur	koffie € 0,50	
Klaverjasclub Tuinfluitertjes	Recreatiezaal	elke woe 20.00 - 23.15 uur	koffie € 0,50 *	
Crea- & beacafé	Recreatiezaal	elke do even weken 09.30 - 11.30 uur	koffie € 0,50	
Herfsbingo	Recreatiezaal	7 okt 14.30 - 16.30 uur	€ 3,50	

Sintbingo	Recreatiezaal	11 nov 14.30 - 16.30 uur	€ 3,50	
Kerstmiddag	Recreatiezaal	17 dec 14.30 - 16.30 uur	€ 3,50	

SLIEDRECHT - DELTABORGH, LEK STRAAT

Bingo	1e verdieping	1e do vd mnd 14.00 - 16.00 uur	€ 5,00	
-------	---------------	--------------------------------	--------	--

HARDINXVELD-GIESSENDAM - PEULENHOF, VENUS STRAAT 1A

Brei- & haakcafé	Recreatiezaal	elke ma 13.30 - 16.30 uur	koffie € 0,50	
		elke ma 19.00 - 21.00 uur	koffie € 0,50	
Op de koffie	Recreatiezaal	elke ma, woe & vrij 10.00 - 11.30 uur	koffie € 0,50	
Biljarten	Recreatiezaal	elke di & do 15.00 - 17.00 uur	spel € 0,50	
Aan Tafel	Recreatiezaal	3e woe vd mnd 12.00 - 13.30 uur	€ 10,50	
Bingo	Recreatiezaal	5 okt 14.00 - 16.30 uur	€ 6,00	
Kerstbingo	Recreatiezaal	21 dec 14.00 - 16.30 uur	€ 6,00	
In beweging	Recreatiezaal	4, 11, 18 okt, 1, 8, 15, 22, 29 nov, 6, 13 dec 14.45 - 15.45 uur	contributie	
Quilten	Recreatiezaal	13 okt, 10 nov, 8 dec 20.00 - 22.00 uur	koffie € 0,50	

HARDINXVELD-GIESSENDAM - PEDAJA, CLAVERSWEER 1

Dagbesteding	Huiskamer	elke di t/m vrij 10.00 - 16.00 uur	divers	
--------------	-----------	------------------------------------	--------	--


PAPENDRECHT - GERBRANDY, P.S. GERBRANDY STRAAT 31

Themamaalijd	Zalmschouw	3e do vd mnd 17.30 - 19.30 uur	divers	
Bingo	Recreatiezaal	28 okt, 25 nov 14.00 - 16.00 uur	€ 3,00	


PAPENDRECHT - SCHOORSTEEGT, SCHOORWEG 4

Dagbesteding	Steegt 1	elke ma t/m vrij 10.30 - 16.30 uur	divers	
Dagbestedingplus	Steegt 2	elke di, do & vrij 10.30 - 16.30 uur	divers	
Aan Tafel	Steegt 2	elke woe 12.30 - 14.00 uur	€ 9,00	
High tea	Schoorsteegt	24 okt 14.30 - 16.00 uur	€ 6,00	

WOORDZOEKER



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



behaaglijk
beukenootje
binnen
blaadjes
boom
bos
bruin
egel

eikeltjes
geel
gezellig
guur
haardvuur
hagel
herfst
herfststorm

kastanjes
koud
laarzen
oranje
paddenstoel
paraplu
regen
regenjas

rood
soep
stoofpot
struik
thee
vogels
worm

Maak zo veel mogelijk verschillende, bestaande, Nederlandse woorden van de overgebleven letters plus één klinker naar keuze. Wie maakt de meeste woorden?

OPLOSSING

Stuur de oplossing van de puzzel uit deze uitgave **uiterlijk 31 oktober 2022** naar het **redactieadres (zie colofon)** of ga naar **www.waardeburgh.nl/oplossing**.

Uit de inzendingen met de juiste oplossing worden drie winnaars getrokken. Deze winnaars ontvangen ieder een leuk **spel** voor de donkere herfstavonden!

WINNAARS PUZZEL VOORJAAR 2022

De heer/mevrouw T. de Vormer uit Sliedrecht
Mevrouw J. Loeve-Bakker uit Hardinxveld-Giessendam
De heer/mevrouw A.J. Mol-den Toom uit Sliedrecht

Gefeliciteerd met uw prijs!