

SAMEN

NUMMER 13, VOORJAAR 2022

VOOR EN DOOR



**HET
VOORJAAR
HANGT IN DE
LUCHT!**

‘ZWAAIEN, ZOLANG HET KAN’
blog fysiotherapeute Lianne

WE GAAN ER WEER OP UIT
met Waardeburghplus

INTERVIEW CEES VAN HERPEN, TECHNISCHE DIENST
‘Ik haal veel voldoening uit mijn werk’

tips om te bewegen op muziek

inhoud

NUMMER 13, VOORJAAR 2022

voorwoord	
nieuws	2
samen aan tafel	4
meditatie	5
uit de wijk	6
dialect	7
interview	8
samen erop uit	10
lijf en leden	14
vrienden van waardeburgh	15
thema maaltijden	16
lianne blogt	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,
Cees van Herpen, Angrid van Herwijnen,
Renee Nobel, Esther Raatgever,
Fleur de Ruiters, Anne Sulaiman,
Lianne Speelman, Arie Sprong,
Arda Verhoeven, Liza Verwoerd

eindredactie

Debbie van Eeuwijk
Anne Sulaiman
Judith Leijfens

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

wat het VOORJAAR ons brengt



Het voorjaar hangt in de lucht! En dat zorgt voor frisse energie. Dat kan eenieder meer dan goed gebruiken, na opnieuw een sobere winter. De pandemie laat diepe sporen na. Ondanks die somberheid overheerst bij mij de trots. Het maakt me trots te zien dat we inmiddels in staat zijn om snel in te grijpen als dat nodig is en dat we vooral kijken naar wat er wél kan. Het maakt me trots dat er – ondanks de niet-zichtbare glimlach en 1,5 meter afstand tot elkaar – beslist geen sprake is geweest van een gevoel van verwijdering. Het gevoel van saamhorigheid is zelfs groter dan ooit. Dat geeft ons kracht!

Het voorjaar is traditioneel het moment voor een grote schoonmaak. De grondige voorjaars schoonmaak zoals onze moeders, grootmoeders en overgrootmoeders kenden, is niet meer gebruikelijk. Tegenwoordig is de grote schoonmaak meer een spreekwoordelijk begrip, die een nieuw begin symboliseert of nieuwe plannen inluidt. Schoonmaken doen we immers elke dag en hoewel onze medewerkers daarvoor álle waardering verdienen, is het feit dat we schoonmaken niet nieuwswaardig. Onze plannen zijn dat zeker wel. In de voorgaande uitgaven van SAMEN informeerde ik u over onze zoektocht naar oplossingen voor de sterk stijgende zorgvraag in onze regio. Eén van de mogelijke oplossingen is om mensen met dementie in de wijk te laten wonen. Recent is een werkgroep gestart met de opdracht hierop een visie te ontwikkelen. Tot deze werkannex studiegroep behoren onder meer mensen uit de zorg, activiteitenbegeleiders, een architect, een vastgoedontwikkelaar

en een innovator. Vanuit ieders expertise onderzoeken zij samen wat er in de toekomst haalbaar is in de wijk.

Dit voorjaar zetten we ook een volgende stap in het lopende onderzoek naar een mogelijke samenwerking met ouderenzorgorganisatie Present. Er zijn recent vier werkgroepen gevormd, die de zorgkwaliteit, de bedrijfsvoering, de strategie en de cultuur en identiteit van beide organisaties in beeld brengen. Op het moment dat u dit leest, zijn die verkenningen afgerond. Uiteraard houden we u op de hoogte van deze en andere ontwikkelingen. Oplossingen en veranderingen zullen echter niet zo snel zichtbaar zijn als de kleurrijke krokussen die nu hun kopjes opsteken en voor een fijn voorjaarsgevoel zorgen.

Het voorjaar is het seizoen van groei en bloei. Een goed moment voor de aanleg van een prachtige beleeftuin bij Parkzicht. De beleeftuin is speciaal ingericht voor mensen met dementie. De tuin nodigt uit om buiten te zijn en prikkelt op allerlei manieren de zintuigen. We hopen dat onze cliënten veel plezier en ontspanning gaan ervaren in de nieuwe tuin. En er gebeurt meer in en om Parkzicht. Zo is de bouw van de loopbrug die de tweede en derde etages van Parkzicht met elkaar gaat verbinden, al in volle gang. Als alles volgens planning verloopt, zal de brug voor de zomer klaar zijn.

Het voorjaar gaat ons dus volop moois brengen. Laat de lente maar komen... we kijken ernaar uit!

Gijsbert Buijs
Bestuurder a.i.

extra SJUTTUL

In februari heeft Waardeburgh een nieuwe elektrische Sjuttul aangeschaft. Met de komst van deze extra Sjuttul kunnen we u nog beter van dienst zijn met Sjuttul-ritten.

Wilt u bijvoorbeeld naar uw bridgeclub, een verjaardag of de kapper, maar heeft u geen vervoer? Als lid van Waardeburghplus kunt u tegen een kleine vergoeding gebruik maken van de Sjuttul. De Sjuttul rijdt binnen de gemeentegrenzen van **Hardinxveld-Giessendam, Sliedrecht, Papendrecht** en **Alblasserdam**. Kijk voor meer informatie op www.waardeburgh.nl/sjuttul of bel het Bedrijfsbureau via de **gratis Seniorenzorglijn (0800) 456 0 456** (bereikbaar van maandag tot en met vrijdag van 8.30 uur tot 16.30 uur).



CONTRIBUTIE WAARDEBURGHPLUS

Als lid van Waardeburghplus ontvangt u ieder kwartaal het magazine **SAMEN**. Daarnaast kunt u gebruikmaken van allerlei voordelen, zoals onze vervoersdienst **Sjuttul**, korting op **zorgalarmering** en meer.

De jaarlijkse contributie voor het lidmaatschap bedraagt voor 2022 € 22,50. Wij verwachten dit bedrag rond 1 april van uw bankrekening af te schrijven onder vermelding 'Lidmaatschap Waardeburghplus 2022'.

De prijzen voor de zorgalarmering en de maaltijden zijn licht gestegen. Het actuele overzicht kunt u vinden op www.waardeburgh.nl/waardeburghplus. Ook kunt u het overzicht opvragen bij het Bedrijfsbureau, via de **gratis Seniorenzorglijn (0800) 456 0 456** (bereikbaar van maandag t/m vrijdag van 8.30 uur tot 16.30 uur).



GEERTJE MORÉE VAN CAPPELLEN NIEUWE VOORZITTER RAAD VAN TOEZICHT

Geertje Morée van Cappellen is per 1 januari 2022 benoemd als nieuwe voorzitter van de Raad van Toezicht van Waardeburgh. Met de benoeming van Morée van Cappellen is de Raad van Toezicht weer compleet.

Mevrouw Morée van Cappellen is 61 jaar. Ze heeft als verpleegkundig bestuurder veel kennis en ervaring in de ouderenzorg. Momenteel is zij directeur thuiszorg bij Laurens en onder andere lid van de kerngroep Zorg Thuis van branchevereniging Actiz. Over haar nieuwe functie bij Waardeburgh zegt Morée van Cappellen: "Toezichthouden is een mooi vak. Mijn drijfveer is om een bijdrage te leveren aan toekomstbestendige ouderenzorg."

"We zijn verheugd met de benoeming en kijken uit naar haar komst," aldus waarnemend voorzitter Joanne Quist. "Geertje kent de zorgsector goed, ze heeft veel ervaring in de thuiszorg en als toezichthouder in de regio. Ze neemt een grote hoeveelheid kennis mee. Met de uitdagingen waar de zorgsector en dus ook Waardeburgh zich de komende jaren voor gesteld zien, zijn we blij dat we als Raad van Toezicht weer compleet zijn. We zien uit naar een mooie samenwerking."



SAMIEN AAN TAFEL *nu in alle locaties!*

LOCATIES & DATA

U bent van harte welkom op de volgende locaties en dagen:

Parkzicht

woensdag 25 mei
woensdag 22 juni

Overslydrecht

zaterdag 9 april
zaterdag 7 mei

De Waard

data volgen via website

Pedaja

data volgen via website

In Overslydrecht wordt Samen Aan Tafel al jaren drukbezocht. Daarom gaan we deze avonden nu ook op andere locaties organiseren.

WAT IS HET PRECIËS?

Samen Aan Tafel is 'gewoon' een gezellige avond uit met lekker eten. De koks van Waardeburch serveren een drie gangen-verrassingsmenu. Dus u hoeft niet te kiezen, de kok doet dit voor u! U zit met meerdere personen aan een grote tafel.

U ontmoet nieuwe mensen en kunt zo makkelijker met hen in gesprek.

KOSTEN

Samen aan Tafel kost €12,30 (incl. 1 consumptie). U kunt zich tot uiterlijk drie dagen vooraf opgeven bij de receptie van de locatie waar u wilt gaan eten. Zien wij u tijdens Samen Aan Tafel?

MEDITATIE

door Esther Raatgever, geestelijk verzorger



groeien NAAR HET LICHT

Gisteren liep ik door de tuin, om snoeihout te rapen en gras te maaien. Overal waren al bloemen. Madeliefjes, vergeet-mij-nietjes, krokussen en ga zo maar door. Boven mijn hoofd cirkelden twee grote buizerds. Het leek of ze samen aan het dansen waren. Het mannetje deed zijn best om indruk te maken op het vrouwtje. Wat een genieten, het voorjaar is begonnen! Tijd van nieuw leven. Een tijd waar je blij van wordt!

Wat gebeurt er voordat alles gaat groeien? De prachtige narcis was ooit een bol. Een bol die in de grond gestopt werd, in het donker. Daar scheurde de bol open en een steel wurmde zich door de donkere grond heen naar het licht, naar boven. De bol was niet meer, die moest eerst kapot, zodat de narcis kon groeien.

We leven nu niet alleen in het voorjaar, maar ook in de veertig dagen voor het Paasfeest. Er is geen betere tijd om te leven naar Pasen toe. Ook Jezus gaat de weg van donker naar licht. Jezus gaat de weg naar Golgotha. Als een Lam dat geslacht wordt. Daar zal Hij sterven. Maar het is niet voor niets. Door het donker van de dood heen staat Jezus weer op, Hij leeft! Hij heeft gewonnen van de dood. Net als de narcis waar de bol eerst van kapot moest gaan, om te zorgen dat de bloem naar het licht kan groeien.

Elke keer als het lente wordt, mogen we zien dat God zijn schepping nog steeds de moeite waard vindt, dat Hij nog steeds naar ons omkijkt en van ons houdt. En zitten we in het donker, dan mogen we weten dat Jezus daar al geweest is en dat het donker niet meer de baas kan zijn. Dat haalt het verdriet niet weg, maar geeft wel uitzicht en hoop. Door Jezus' sterven en opstaan, mogen wij groeien naar het licht. Om eens voor altijd bij Hem te zijn.

Hoe donker het ook soms kan zijn in uw of mijn leven, elk voorjaar opnieuw mogen we weer zien dat donker niet het laatste woord heeft. Elke Pasen opnieuw mogen we zien dat de dood niet het laatste woord heeft. Wat een prachtig geschenk van God voor ons.

Als u nu eens gaat wandelen en u ziet alle prachtige voorjaarsbloemen die zich keren naar licht, kijkt u dan ook eens naar de zon en denk dan aan de Hemelse Vader die dit alles maakte en nooit los zal laten. En aan Zijn Zoon die ervoor gezorgd heeft dat we altijd in dit licht mogen leven, ook al voelt het soms donker.

Aanstaande zondag is het zondag Reminiscere. Dat betekent: "Gedenk Uw barmhartigheden". Laten we blij zijn en genieten van al het mooie dat God ons gegeven heeft. Van zijn licht en van de hoop die Hij ons gegeven heeft door zijn zoon Jezus.

WONDER

In juni 2021 konden wij langzaam weer starten met onze activiteiten in de wijk. Wat hadden wij elkaar gemist en wat fijn dat wij weer met elkaar kunnen zijn. Voorzichtig aan werd het aantal activiteiten uitgebreid. Na de mededeling van de avondlockdown moesten de avondactiviteiten in de wijk weer stoppen, evenals een grote activiteit in een zorgcentrum waar op dat moment corona was.

De activiteiten zijn voorzichtig weer opgestart. Met het voorjaar en de zomer in aantocht hopen wij uiteraard dat wij dit kunnen voortzetten en elkaar nog steeds kunnen ontmoeten bij de activiteiten in de wijk, groot of klein, overdag of 's avonds.

Graag tot ziens!

**IS HET GEEN WONDER
ZOALS ALLES GROEIT
EN ZELFS NA EEN WINTER
ZO PRACHTIG OPBLOEIT
HET BLIJFT TOCH BIJZONDER
DAT WARMTE EN LICHT
BIJ PLANT, DIER EN MENS
DIT WONDER VERRICHT**

IRMA MOEKESTORM
www.knipoog.nu



'n Paor jaer hebbe me, toe 'k nog school gong, in de 'Prins van Oranje' geweund, dat was hêel vroeger 'n kefeechie gewist. Jammer dat 't afgebroke is, mor zô gaot 't nou êemel met 'n hōp ouwe gebouwe en huize. 't Was 'n grōt huis, want wat onze voorkaomer was, dat was vroeger zeker de gelagkaomer gewist, je kon d'r mè paerd en waoge wel in rondsraie. Vaoder was klompemaaker en hij hà z'n waarekplaets in 't onderhuis. Net as 'n hōp klaaine aige baosies. Vroeger was 't lange daege maoke en waainig verdiene.

de PARRELE VINKER 2

Achter de voordeur was 'n brêje gang, met aan de linkerkant een trap naer bovene, want op de boveverdieping weunde een gezin mè drie jonges. Daer trokke wij netuurlijk dikkels mee op. Bove was 't net zô grōt as beneeje en daer weer bove was nog een zolder, waer de buurman 'n paor ringe gemaakt had, want êen van die jonges was aan de turrenverêeniging 'Sport Staalt Spieren'. Die verêeniging bestaat dus aal zô 'n zestig jaer, as tie d'r nog is. Dat weet 'k nie, want 'k ben al jaere van d'n dijk. Mor afijn, over die fijne bure zemme 't 'n aander keertie nog wel-is hebbe, in ellek geval hadde ze 'n kennis, of meschie was 't wel familie van heullie, die as parrelevinker op de revier voer. Êen van de buurjonges gong wel-is mee aan boord en toe me grōte vekansie hadde, moch ik ok 'n keertie mee.

Sjongejonge, dat was wat! We mosse 's òches om acht uur op Haareveld weze dus brōd mee en om zes uur op pad, want 't was 'n hêelen tippel van Baanhoek naer 't Lange Veer. We wazze mooi op tijd en konne eerst nog hellepe om de bōt te laoje. 'k Keek m'n ôoge uit, want 't was 'n gloednieuw moterbōtje, vol mè kroijenierswaere en 'n weegschaol en van aalles. Die bōtjes van die parrelevinkers wazze opvaallend gestreept geschilderd, omdà ze dan goed opviele voor de schippers. Dus... wij de revier op en al gaauw hadde me beet, want 'r sting op 'n grōte sleebōt iemand te zwaie. Zōdoende lagge me aal gelijk opzij vastgemaakt.

D'n dag begon goed, want naedat de sleebōt voorzien was van brōd, tebak en nog zô 't êen en 't aander liet de parrelevinker z'n bōtje afzakke en bij de twêede kast van de sleep mos tie weer vast maoke. Naedat 'r gehandeld en betaold was, wier d'r op de leste van de vier kaste ok nog geroope. D'n baos zee, dat ie docht dà wij 'm geluk broche. 'k Vongk 't mor raor dat aal die loi gelijk afrekende, want as ik voor m'n moeder boodschope deej, dan zee ze mêestal: "Laet 't mor opschrijve hoor!" Dat gong bij schippers zeker anders.

Mè zô 'n moterbōtje gong 't hêel wat makkelijker om langsij te komme dan vroeger, toe ze 't nog met 'n roeibōtje deej, want dat was uitkijke geblaeze. Laeter gong 'k wel-is mee sleepie pikke, as we is 'n daegchie gonge vaere. Mor 'k zat dikkels í m'n rats of dat 't wel goed zou gaon. Mor nou met 'n motertie voere ze gewoon net zô hard as de sleep en ze lagge 't herculesse zô om d'n bolder, makkelijk zat.

We hadde 'n pracht van 'n dag en de schipper was tevreeje, hij hà goed verkocht. Daer kwam nog bij, dà me 's middas om 'n uur of vier bij Slierefruit terecht gekomme wazze, waer me afgezet wiere en toe was 't nò mor 'n kippe-endjie tot verbij d'n Tollesteegt. 't Is t'r laeter nooit meer van gekomme, mor 'k hà best graeg nog is meegegaon, want 't was in êen woord: 'n PRACHTDAG!

Cees van Herpen (62) is medewerker Technische Dienst:

'ELKE DAG IS EEN AVONTUUR'

Cees was al bijna 25 jaar werkzaam als zorgmedewerker en teamleider in Waardeburgh zorgcentrum De Waard in Alblasterdam toen hij in 2004 een bijzondere stap zette: hij werd medewerker Technische Dienst. Die functie vervult hij inmiddels alweer 18 jaar met heel veel plezier. 'Ik haal veel voldoening uit mijn werk.'

De werkdag van Cees begint met het doornemen van de ingeleverde reparatiebonnen. "De zorg, de keuken of andere afdelingen geven daarmee aan wat er gerepareerd of gedaan moet worden", legt hij uit. "Dat pakken we zo snel mogelijk op, als het kan dezelfde dag nog. Onze andere prioriteit ligt bij het verhelpen van storingen en alarmeringen in onze huizen en in de wijken." Als medewerker van de Technische Dienst (hierna: TD) moet Cees van alle markten thuis zijn. "We doen alles wat nodig is om het verpleeghuis te laten functioneren op het gebied van techniek, water en elektra", zo vat Cees de werkzaamheden samen. "We zijn eigenlijk een mva: manusje van alles. Als mensen een vraag hebben, bellen ze de TD."

'IK HAD GEEN RECHTERHANDEN'

Cees had vast twee rechterhanden, toen hij in 2004 zijn functie als verzorgende inruilde voor die van TD'er? "Niet echt", bekent hij lachend. "Sterker nog, als ik vroeger een lekke band moest lappen, zei mijn zoon 'hier komt bloed aan te pas'. Echt handig was ik niet, ik heb het vak vooral in de praktijk geleerd. Wel had ik veel kennis van systeembeheer en computers, want die taak combineerde ik al met mijn werk als ziekenverzorger en teamleider in De Waard. Dat conflicteerde af en toe, hoewel het ook een tijd was waarin we als team vanzelfsprekend alle taken

oppakten in het huis. Als verzorgende roerde ik bijvoorbeeld ook weleens in de pannen. Toen ik de overstap naar de TD maakte, liep ik eerst een tijdje met collega's mee. Door veel vragen te stellen, heb ik veel geleerd. Ook had ik een handig naslagwerk. Dat ligt nog steeds in mijn bus, af en toe zoek ik iets op."

'Mijn ervaring in de zorg komt nog steeds van pas'

LEUK OM DINGEN TE MAKEN

Eén van de eerste grote klussen die Cees oppakte, was het maken van een grote kast om alle filapparatuur en toebehoren te bewaren. "Die kast hangt er nog altijd", vertelt hij met bescheiden trots. "En dat geeft me dus veel voldoening. Het is leuk om dingen te maken, zeker als het iets blijvends is waar collega's elke dag plezier van hebben. Binnen het team ben ik de enige met een achtergrond in de zorg. Dankzij mijn jarenlange verzorging van ouderen weet ik bijvoorbeeld wat de reden kan zijn van bepaald gedrag. Die ervaring komt nog steeds van pas. Mijn collega's hebben allemaal een technische achtergrond en komen uit een andere werkomgeving. Leo (hoofd TD) was installateur, Erik was elektricien, Jan werkte eerder als CV-onderhoudsmonteur, Pieter van D. was timmerman en Pieter de J. was werkzaam als schilder. Samen met mijn kennis op gebied van systeembeheer en telefonie heeft het TD-team dus alle technische kennis en ervaring die nodig is."

STORINGSDIENST

Iedere TD'er heeft een huis waarvoor hij verantwoordelijk is. Cees heeft De Waard in zijn geboortedorp Alblasterdam onder zijn hoede. Hij kent het huis als zijn broekzak en draait zijn hand niet meer om voor technische vragen. Beurtelings hebben de TD'ers bovendien een week lang 24-uurs storingsdienst. "Dat kon vroeger best een drukke week zijn, maar tegenwoordig worden we niet vaak meer 's nachts gebeld", vertelt Cees. "Dat komt vooral omdat we goed inzicht hebben gekregen in de meest voorkomende storingen." De vragen die tijdens zo'n storingsdienst binnenkomen, zijn net zo divers als Cees' dagelijkse werk. "Een brandalarm dat afgaat, een bus die een lekke band heeft, een kapot bed, strooien bij vorst of sneeuwruimen, een keuken die plots zonder gas zit... het kan echt van alles zijn", zo somt Cees een aantal voorbeelden op.

'De sprinklerinstallatie ging af... het water stroomde over de trappen'

INCIDENTEN

Situaties die Cees het meest zijn bijgebleven, zijn de grotere en gelukkig eenmalige klussen. "Zo werd ik 's nachts gebeld door een medewerkster in Parkzicht. Ze hoorde geruis, of ik wilde komen. Bleek er een waterleiding gesprongen! Ook heb ik eens onder de grond gekropen met een tekening in de hand, om kabels te trekken bij Parkzicht. En die keer dat per ongeluk een sproeikopje kapot werd

gestoten en de hele sprinklerinstallatie werd geactiveerd... het water stroomde over de trappen." Ook corona laat zijn sporen na bij Cees. "Wat ik het moeilijkste vond, was het opruimen van inboedels van cliënten. Dat was emotioneel een té zware belasting. Toen er tientallen foto's van bewoners op de herdenkingstafel stonden, kwam dat enorm binnen." Ondanks die moeilijke tijd en het feit dat Cees de zestig is gepasseerd, denkt hij nog niet aan stoppen met werken. "Dit werk is veel te leuk om daar al mee bezig te zijn. Ik weet nooit wat de dag gaat brengen. Elke dag is een avontuur!"



SAMIEN ER OP UIT

→ met Waardeburgplus

Wat kijken we ernaar uit om gezellig met elkaar op stap te gaan! Hopelijk kunnen we vanaf dit voorjaar weer uitstapjes organiseren, uiteraard rekeninghoudend met wat veilig kan en mag. Er is volop leuks om naar uit te kijken: bezoekjes aan historische steden, interessante rondleidingen en rondvaarten en ook een gezellig dagje winkelen of een rit langs een mooie route. Een overzicht van alle uitstapjes vindt u op pagina 28. De voorpret begint nu al, want we lichten hier enkele uitstapjes nader toe. Veel plezier!

Alle uitstapjes zijn gepland onder voorbehoud van maatregelen rond het coronavirus. Op het moment dat we deze SAMEN samenstellen, is nog niet bekend welke maatregelen er in het voorjaar zijn en of de genoemde locaties weer toegankelijk zullen 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**.



StedenBEZOEK

Zin om een dagje richting een mooie stad te gaan? We plannen bezoeken aan Haarlem, het Belgische Gent, Delft en Scheveningen, waar u naar eigen wens en op eigen gelegenheid de stad kunt verkennen, gezellig kunt winkelen of misschien een terrasje kunt pakken.



Bloesentocht DOOR DE BETUWE

Na de winterperiode vindt er in de Betuwe een metamorfose plaats. De vele appel-, peren- en kersbomen komen er prachtig tot bloei. Tijdens de bloesentocht rijden we door een sprookjesachtige omgeving met molens, boerderijen, kerktorens en de bloesembomen. Onderweg pauzeren we bij een leuk restaurantje, waar we gaan smullen van een pannenkoek en twee consumpties.

OPENLUCHTMUSEUM Arnhem

We nemen u mee op reis door de tijd. Van twee eeuwen geleden tot heel recent. Het Nederlands Openluchtmuseum in Arnhem vangt de geschiedenis: in authentieke gebouwen, voorwerpen en ware verhalen. De mensen van het museum lijken zo uit het verleden te zijn weggelopen. Trots op hun erfgoed, inspireren ze ons met hun bijzondere verhalen. We komen er vast ogen te kort!





ZANDVERHALEN EN BEZOEK AAN *Elburg*

In Elburg bezoeken we Zandverhalen: één van 's werelds grootste binnenzandprojecten. Met zo'n 4000 m3 zand, tientallen sluisdeuren, duizend jaar oude olijfbomen, botters en beeldhouwwerken, zijn de verhalen van onze cultuur van bijbels en botters verbeeld. De zandsculpturen zijn in zeer verfijnde details uitgevoerd door specialisten vanuit de gehele wereld. Tip: het museum is niet verwarmd, om de zandsculpturen goed te houden. Trek dus iets warm aan op frisse lentedagen. Aansluitend bezoeken we de charmante vestingstad Elburg. Binnen de muren van de vesting lijkt de tijd te hebben stilgestaan. Via de middeleeuwse stadspoort wandelen we de Hanzestad in. Verdwalen is haast onmogelijk: het stratenplan is rechthoekig, rechtaan. Er zijn leuke winkels en restaurants, waar u eventueel op eigen gelegenheid/kosten kunt lunchen.



Floriade 2022

Eens in de tien jaar wordt de wereldtuinbouwtentoonstelling Floriade georganiseerd en dit jaar is het weer zover. De Floriade is als het theater van de natuur. We zien en leren er over de natuur, om er weer eens bij stil te staan dat bloemen, planten, bomen, groenten en fruit belangrijk zijn in ons dagelijks leven. Er is muziek, we kunnen een tochtje in de kabelbaan maken en u kunt op eigen gelegenheid wat eten en drinken. Gaat u gezellig mee?

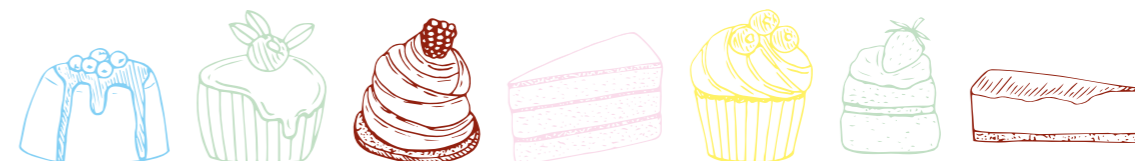


KLEURENPRACHT IN *Keukenhof, LISSE*

Denken we aan lente, dan denken we aan bloemen. En waar kunnen we nu beter genieten van een kleurenpracht dan in Keukenhof, Lisse? Keukenhof is het allermooiste lentepark ter wereld! Het park heeft een rijke geschiedenis. Eeuwenlang maakte het deel uit van het landgoed van Slot Teylingen. In de 15de eeuw werd er gejaagd voor de keuken van het kasteel van Jacoba van Beieren. Daar komt de naam 'Keukenhof' vandaan. In 1949 nam de burgemeester van Lisse samen met een aantal bloembollenkwekers het initiatief voor een bloemententoonstelling op het landgoed, een jaar later ging het lentepark open. Iedere lente trekt Keukenhof nu bezoekers uit de hele wereld voor het fleurigste dagje uit. Gaat u met ons mee? Bent u minder goed ter been, dan kunt u bij Keukenhof een scootmobiel huren voor een meerprijs van € 10,00. U kunt dit doorgeven als u zich aanmeldt voor dit dagje uit.

BEZOEK AAN *Den Briel* MET RONDELEIDING

Op 1 april 1572, tijdens de Tachtigjarige Oorlog, veroverden de watergeuzen het stadje Den Briel. De vesting van Brielle is één van de best bewaard gebleven verdedigingswerken in ons land. We beginnen met koffie en gebak, waarna we gaan genieten van een rondleiding. Daarna kunt u op eigen gelegenheid nog even wandelen of ergens iets nuttigen.



Middelburg EN RONDVAART VEERSE MEER

We bezoeken de stad Middelburg, hoofdstad van de provincie Zeeland. Middelburg is ontstaan in de 9e eeuw en was ten tijde van de VOC de tweede stad van ons land. Nu is het de vijfde monumentenstad van Nederland en een bezoek meer dan waard. Er is gelegenheid om te winkelen en op eigen gelegenheid de lunch te gebruiken. Om 14.00 uur maken we een boottocht op het Veerse Meer. Het meer telt volop onbewoonde eilandjes en is een paradijs voor surfers, kanoërs en zeilers. Na de boottocht kunt u nog een korte wandeling maken door Veere of een lekker ijsje nuttigen, waarna we weer huiswaarts gaan.



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

BEWEGEN OP MUZIEK

Muziek stimuleert het bewegen, bewegen op muziek zorgt voor een verbetering van het geheugen, muziek heeft invloed op het brein en uw ontwikkeling én kan zelfs een bijdrage leveren aan uw gezondheid en kwaliteit van leven. Hoe gebruikt u muziek tijdens het bewegen? We delen een aantal tips.

In de middeleeuwen was lopen vooral dé manier om van A naar B te komen. Wandelen werd gezien als een praktische bezigheid, niet als een vorm van ontspanning. De meeste boeren kwamen in hun leven niet verder dan het nabijgelegen dorp en de lokale markt. Het idee van een wandeling door de natuur als ontspannende bezigheid werd pas populair in de achttiende eeuw. In de negentiende eeuw werden mensen zich steeds meer bewust van de gezondheidsvoordelen van een goede wandeling. Aan het einde van de negentiende eeuw kreeg wandelen steeds meer een sociaal karakter. Dat brengt ons in het nu: wandelen is één van de populairste activiteiten in de buitenlucht!

MUZIEK TIJDENS HET WANDELEN: RITME!

Om het wandelen nog leuker te maken (en u misschien wel uit te dagen) kunt u eens proberen om te lopen op een ritme. Een ritme rond de 100 slagen per minuut is een fijn wandeltempo. Stem het lopen en uw stappen af op het ritme van de muziek. U kunt natuurlijk met een koptelefoon op lopen; veel leuker is het om zélf te zingen!

HANDIG: EEN METRONOOM

Als muziek luisteren of zingen lastig is, dan helpt een metronoom erg goed. Het is een licht en klein apparaatje wat u in uw hand houdt tijdens het lopen of aan uw kleding vastmaakt. Het voordeel van een metronoom is dat het tempo heel eenvoudig hoger of lager ingesteld kan worden, wat bij muziek lastiger is.

VANZELF BEWEGEN

Niet alleen wandelen, ook andere vormen van bewegen of oefeningen zijn heel erg goed met muziek uit te voeren. Vaak gaat bewegen op muziek als vanzelf. Zo kan het zijn dat u met uw hoofd gaat bewegen zodra u een liedje hoort. Herkenbaar?

meer tips

Luister naar uw lievelingsliedje(s).

Beweeg samen.

Alles is mogelijk: staand, zittend, lopend, fietsend.

Zet tijdens de afwas een muziekje op.



NIEUWE PLANNEN

nieuwe ideeën

Samen met u zien we uit naar de lente! Wat fijn als alles weer gaat groeien en bloeien. Als we iets ontdekt hebben in deze periode, dan is het hoe bijzonder en kostbaar het gewone leven is. We kunnen volop plannen maken, maar het leven loopt vaak anders. Nu alles weer groen wordt, de bomen uitlopen en de vogels zingen, doet dat je hart goed. Een nieuw begin, meer licht in onze dagen.

EROP UIT MET NIEUWE FIETSEN

Als Vrienden worden we ook steeds opnieuw aangespoord plannen aan te passen. Het is fijn dat er vanuit de locaties aanvragen voor nieuwe materialen komen, waarmee het leven wat veraangenaamd kan worden. Recent zijn er verscheidene fietsen aangeschaft die speciaal zijn toegerust voor senioren voor wie het fietsen-van-vroeger geschiedenis is geworden. Met deze nieuwe vervoersmiddelen kunnen zij weer genieten van het buitenleven. Fijn dat er medewerkers, vrijwilligers en bezoekers zijn die samen met hen de pedalen in beweging brengen.

IDEE VOOR DE WIJKEN?

Ook zoeken we naar mogelijkheden om iets te betekenen voor Waardeburgh-cliënten die in de wijken wonen. Heeft u een idee, dan horen we dat graag!



ALLE BEETJES HELPEN

Stichting Vrienden van Waardeburgh is blij met alle donateurs die iets bijdragen voor het goede doel. De kerstmarkt werd vanwege de aangescherpte coronamaatregelen anders ingericht. Geen kraampjes, wel muntjes waarmee ontvangers naar allerlei winkels konden gaan om iets leuks uit te zoeken. Bijzonder dat ook de Vrienden van Waardeburgh onder 'winkels' werd geschaard. Velen bedachten ons met een of meer decembermuntjes. Alle beetjes helpen! Wilt ook u, ook jij aansluiten bij de groep donateurs: hartelijk welkom. Kijk even op de website of haal bij één van de recepties een folder op. Het wordt lente, alles gaat weer groeien. De Vrienden groeien mee!

THEMAMAALTIJDEN

Zullen we weer gezellig samen eten?

Wat is het fijn om naar een gezellige avond uit te kijken, waarop we samen genieten van een heerlijke maaltijd én elkaars gezelschap. De coronamaatregelen zetten al regelmatig een streep door alle plannen, maar onze koks laten zich niet ontmoedigen. De komende lentemaanden staan er weer heerlijke themamaaltijden op het menu! U bent van harte uitgenodigd. We wensen u alvast smakelijke avonden toe!

LOCATIES EN TIJDEN

De themamaaltijden worden geserveerd in de restaurants van onze vier locaties: Parkzicht, Overslydrecht, De Waard en Pedaja. U bent welkom in onze restaurants vanaf 17.00 uur; de themamaaltijd begint om 17.30 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 restauratieve dienst van het desbetreffende zorgcentrum. Aanmelden kan van maandag tot en met vrijdag en tot uiterlijk de maandag voorafgaand aan de themamaaltijd.

KOM MET DE SJUTTUL

Heeft u geen vervoer naar en van het restaurant? Maak dan gebruik van de Sjuttul. Bel hiervoor minimaal één werkdag vooraf met de gratis Seniorenzorglijn: (0800) 456 0 456 (bereikbaar van maandag tot en met vrijdag van 8.30 tot 16.30 uur).



GROOTMOEDERS MENU

Groentesoep
-
Stoofpot
Puree
Rode kool
-
Rijstepap

CHINEES MENU

Chinese tomatensoep
-
Nasi en bami
Foe yong hai (ei)
Pangang (geroosterd vlees)
Tjap tjoy (groenten & vlees uit de wok)
-
Lychees met ijs

ASPERGES KLASSIEK

Gebonden aspergesoep
-
Beenham en ei
Asperges
Aardappelen
-
Koffie met zoet

GRIEKS MENU

Ouzo
-
Soufaki (vleesspiesje van de grill)
Moussaka (ovenshotel)
Stifado (runderstoofpot)
-
Griekse yoghurt

ITALIAANS MENU

Minprijs € 3,-

Bruschetta
-
Lasagne
Rauwkost
-
Panna cotta

ASPERGES MET ZALM

Meerprijs € 3,-

Gebonden aspergesoep
-
Asperges
Zalm
Krielaardappeltjes
-
Verse aardbeien

Eventuele wijzigingen zullen we tijdig bekendmaken. Vanzelfsprekend nemen we coronamaatregelen zorgvuldig in acht.

	PARKZICHT (0184) 48 08 00	OVERSLYDRECHT (0184) 49 35 71	DE WAARD (078) 692 15 15	PEDAJA (0184) 61 77 22
data GROOTMOEDERS MENU	7 april	-	7 april	8 april
CHINEES MENU	21 april	28 april	21 april	22 april
ASPERGES KLASSIEK	5 mei	12 mei	-	13 mei
ITALIAANS MENU	19 mei	26 mei	19 mei	27 mei
ASPERGES & ZALM	2 juni	9 juni	2 juni	10 juni
GRIEKS MENU	16 juni	23 juni	16 juni	24 juni



Lianne blogt
**'ZWAAIEN,
 ZOLANG ALS
 HET KAN'**

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. Fysiotherapeute Lianne houdt in haar blog een pleidooi voor het zwaaien.

Lianne: "Laatst had ik een verjaardagsfeestje. We zouden met het hele gezelschap op pad gaan, stond in de uitnodiging. Altijd leuk, een verrassing. Ik was erg benieuwd wat we gingen doen en wat bleek: er stond een oude tram voor ons klaar voor een rondrit door Rotterdam.

Dat je best een attractie bent als je in zo'n tram zit, bleek later. Mensen bleven staan om te kijken wat er nu toch weer voorbijkomt op het bestaande traject. Nu heb ik van huis uit meegekregen dat als je iemand tegenkomt en diegene kijkt je aan, dan zeg je even gedag. Kun je diegene niet aanspreken, bijvoorbeeld vanwege de afstand, dan zwaai je. Dus dat is wat ik deed. **Zwaaien, naar iedereen die keek.**

Wat mij opviel, is dat als je naar iemand zwaait die je niet kent, er eerst een verbaasde blik volgt. Daarna een glimlach en vervolgens wordt er terug gezwaid. Zwaaien is belangrijk voor mij. Het is een begroeting of teken van afscheid op afstand. Een teken dat je iemand opmerkt, dat je zelf opgemerkt wordt. Zo herinner ik me een verhaal van een aantal jaren terug. Mijn zus ging op bezoek bij mijn oma, die toen 97 jaar was. Oma stond al op het balkon te wachten toen mijn zus kwam aanrijden. Zodra ze mijn zus zag, **begon ze te zwaaien** en mijn zus zwaaide zo enthousiast als mogelijk terug. Mijn zus had een tompouce voor oma

meegenomen, omdat oma daar zo van geniet. Een beetje vergeetachtig en in de war was ze soms, mijn oma, maar niet toen ze zag wat mijn zus had meegebracht. Na haar bezoek liep mijn zus het parkeerterrein over naar haar auto en daar stond ze weer op het balkon, onze oma, om te zwaaien. Mijn zus en oma zwaaiden naar elkaar alsof hun leven ervan afhing. Dat zal best wat verbaasde blikken hebben opgeleverd, maar het maakte hen niks uit, want ze zwaaiden zolang het nog kon.

Het **zwaaien bleef**, zelfs tot op het laatst, toen haar geheugen afscheid had genomen van het heden. Soms een verbaasde blik, maar altijd gevolgd door een glimlach en het terug zwaaien."



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.

**WAARDEBURGH
 VIERT HET VOORJAAR!**
een gezellig gevulde agenda

Muziek, spelletjes, quizen en optredens: in De Waard, Pedaja, Overslydrecht en Parkzicht worden de komende maanden volop 'ouderwets gezellige' activiteiten georganiseerd. Daarnaast zijn er ook wekelijks terugkerende activiteiten waarbij u altijd welkom bent. Onze activiteitenbegeleiders zetten een aantal aanraders op een rij. Het belooft een fijn voorjaar te worden!

activiteiten DE WAARD

APRIL Op **zaterdag 9 april** komt kindergroep 'Hadassah' voor u optreden. Zij zullen u een mooie muzikale middag bezorgen!

Natuurlijk gedenken we deze maand ook een aantal feestdagen: **Goede Vrijdag** en **Pasen**. **Gea Janssens** zorgt voor een Paasviering.



Iedere **woensdagmiddag** is er de **Bistromiddag**. Samen doen we een spelletje en genieten van een hapje en een drankje. U bent van harte welkom! Daarnaast is er **iedere ochtend** een **koffieochtend** in de zaal. U bent van harte uitgenodigd.

JUNI

Om de week op **donderdagmiddag** is er een **muziekmiddag** met **Jan Zweep**. De andere week is er **Bingo** op donderdag. Bent u er nog niet bij geweest? Kom een keertje kijken!



activiteiten ZORGCENTRUM PEDAJA



APRIL

Sinds januari hebben we het op de afdelingen elke week over een andere **provincie** gehad. We knutselden, bakten iets lekkers, bekeken een film of speelden een quiz rondom een provincie. We sluiten dit thema feestelijk af in de week **van 4 tot 9 april**. Tijdens deze themawEEK organiseren we allerlei leuke activiteiten rond de **12 provincies**.



MEI

Wist u dat we **elke maandagmiddag** een **thema-quiz** organiseren? Zo gaan we vaak terug naar de tijd van vroeger. Ook verschillende landen komen aan bod. Of wat dacht u van een quiz over de **seizoenen** en **feestdagen**? In mei staat het thema **'oorlog en bevrijding'** centraal. Kom eens kijken om de sfeer te proeven of om gezellig mee te doen met de quiz. U bent van harte welkom.



Eén keer in de twee weken op **donderdag** organiseren we een gezellige **bingomiddag**. U maakt kans op leuke prijzen, vaak passend bij een thema of seizoen. Het is altijd een gezellige middag! We vinden het erg leuk om nieuwe mensen te verwelkomen. Komt u eens kijken?

JUNI

activiteiten VERPLEEGHUIS OVERSLYDRECHT



APRIL

Woensdag 27 april - Oranje Boven

Op deze dag vierten we de 55ste verjaardag van Koning Willem-Alexander. Tijdens de **koffieochtend** starten we met een heerlijke oranjepouce van Bakker Van der Grijn. Aan het einde van de ochtend kunt u in de recreatiezaal genieten van een **Koningsdagconcert** van **muziekvereniging Crescendo** Sliedrecht. Crescendo bestaat al meer dan 125 jaar en verzorgt dit concert al jarenlang voor ons. We kijken er al naar uit!

**Zaterdag 14 mei
De Dordtse Lijsters**

Het vrolijke koor De Dordtse Lijsters, dat is opgericht in 1997, bestaat uit ongeveer dertig zangeressen en vijf muzikanten.

Ze brengen **Nederlandstalige muziek** van toen en nu en ook **zeemansliedjes**.

De liedjes worden afgewisseld met leuke acts, die opgevoerd worden door enkele koorleden. Dit maakt De Dordtse Lijsters extra bijzonder!

MEI



JUNI

Zaterdag 18 juni - Gezelligheidskoor 'De Klinkers'

Onder leiding van dirigent **Hendrik-Jan van Dijkhuizen** zingt Gezelligheidskoor **'De Klinkers'** vierstemmig populaire **popliedjes**, zowel Nederlands- als Engelstalig. Het koor wordt begeleid door een pianist, een gitarist en een percussionist. We gaan samen genieten van liedjes als 'Het kleine café aan de haven', 'Droomland' en 'Als de klok van Amemuiden'.



activiteiten ZORGCENTRUM PARKZICHT

MAART

Vanaf 14 maart ThemawEEK Spanje

In de week van 14 maart organiseren we de themawEEK 'Spanje'. We gaan u verrassen met allerlei leuke activiteiten. Olé!



APRIL

Woensdag 13 april - borrelmiddag

We gaan samen genieten van een lekker 'borreltje'! Zoals een **advocaatje** met slagroom, een **wijntje** of een **biertje**. Natuurlijk voorzien we u ook van een lekker **hapje**. Gasten zijn van harte welkom, deelname kost hen € 3,00 per persoon.

Vrijdag 15 april - Goede Vrijdag

Op vrijdag 15 april is het **Goede Vrijdag**. Onze geestelijke verzorger verzorgt een dienst om deze dag te gedenken.

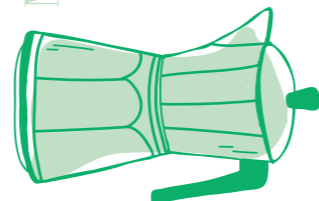
Woensdag 4 en donderdag 5 mei

Op 4 en 5 mei hebben we een aangepaste activiteit. We gaan het hebben over de **Bevrijding** en staan samen stil bij vrijheid.

Woensdag 18 mei - creatieve activiteit

Doet u mee aan een creatieve activiteit? Samen maken we iets moois. Natuurlijk is het ook gezellig als u alleen **koffie** komt drinken.

MEI



JUNI



Vanaf 13 juni - themawEEK Kraamtijd

In de week van 13 juni organiseren we de themawEEK 'Kraamtijd'. We genieten van een gezellige **baby-moeder-middag**, bekijken mooie **doopjurken** en halen herinneringen op met het vragen spel 'Kletsplotje ukkepukkepot'. Een **kraamverzorgende** komt een presentatie geven. Bent u erbij?



VOORUITBLIK

Donderdag 7 juli - Playbackshow

In de volgende uitgave van SAMEN informeren we u over het **zomerprogramma**, maar noteer **7 juli** alvast. Verschillende medewerkers zullen een mooi optreden verzorgen. Ze imiteren onder andere André van Duin, Willeke Alberti en Dorus. Deze playbackshow wilt u vast niet missen!

EVEN VOORSTELLEN!

Mijn naam is **Linda van Houwelingen**. Ik ben 42 jaar oud en moeder van twee zoons: Danny (14 jaar) en Dylan (11 jaar). Sinds 16 september ben ik werkzaam bij de **activiteitenbegeleiding** van Zorgcentrum Parkzicht. Als we elkaar nog niet hebben ontmoet, hoop ik snel kennis te maken!



RECEPT VOOR SANGRIA

Om alvast in Spaanse sferen te komen voor het **themawEEKEND Spanje**, delen we hieronder het recept voor een overheerlijke Sangria. Cheers!

INGREDIËNTEN

75 cl (lichte) rode wijn
250 ml Spa rood
2 el suiker
sap van 1 sinaasappel
partjes appel
schijfjes sinaasappel
schijfjes grapefruit
schijfjes citroen
ijsklontjes
(125 ml brandy of Grand Marnier)



BEREIDEN

Doe het fruit in een grote kan
Schenk het sinaasappelsap erbij
Voeg de suiker, rode wijn en eventueel de brandy of Grand Marnier toe
Doe de Spa rood erbij
Roer alles goed door
Schenk ik grote wijnglazen met ijsklontjes
Proost!

DEMENTIE, WAT NU?

Hulpmiddelen die u of uw naaste bij dementie ondersteunen

Bij dementie kunnen de hersenen informatie niet meer goed verwerken. Mensen met beginnende dementie krijgen geheugenproblemen en krijgen later ook problemen met denken en taal. Als de ziekte erger wordt, verliest iemand met dementie steeds meer de regie over zijn of haar eigen leven. Dagelijkse handelingen worden moeilijker en de persoon wordt steeds afhankelijker van de hulp van anderen. Goede hulpmiddelen verhogen de kwaliteit van leven van iemand met dementie. Ook ontlasten ze zorgverleners en mantelzorgers. Ontdek welke hulpmiddelen bij dementie handig kunnen zijn en waar u rekening mee moet houden bij de aanschaf en het gebruik.



DE BBRAIN GEHEUGENKLOK is speciaal ontworpen voor personen die aan dementie lijden en hun naasten. De klok draagt bij aan een beter tijdsbesef, wat de gebruiker meer grip op de dag geeft.



De BBrain muzikspeler is dankzij de eenvoudige functies gemakkelijk te bedienen. De muzikspeler beschikt over een moderne DAB+ digitale radio. De muzikspeler is inclusief een gratis USB-stick, om alle favoriete liedjes te kunnen beluisteren.



Door het ergonomische ontwerp van de **Uccello waterkoker** schenkt u probleemloos en veilig heet water in. Het handige kantelmechanisme is zeer geschikt voor mensen met beperkte kracht en mobiliteit. De contrasterende kleuren helpen bij het onderscheiden van de verschillende delen van de waterkoker.

ZorgComfort Alblasserwaard geeft u graag meer informatie over deze en andere hulpmiddelen. Laat u gerust eens informeren over de mogelijkheden.



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

AAN MEL DEN

UIT STAP JES

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 18 maart** in bij de receptie van één van onze zorgcentra.

VIA DE WEBSITE

Stuur uw aanmelding uiterlijk **vrijdag 18 maart** in via de website www.waardeburgh.nl/uitstapjes.

TELEFONISCH

U kunt zich vanaf **donderdag 24 maart** 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 **21 t/m 24 maart** nemen onze medewerkers telefonisch contact met u op om uw deelname te bevestigen.

AANMELDFORMULIER UITSTAPJES* WAARDEBURGH VOORJAAR 2022

NAAM:

ADRES:

WOONPLAATS:

TELEFOONNUMMER:

WB+ LID: JA/NEE

REIST SAMEN MET:

NAAM*:

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

BIJZONDERHEDEN:

Wilt u dit formulier **uiterlijk vrijdag 18 maart** bij de receptie van één van onze zorgcentra inleveren?

* Zie uitstapjes aan de achterzijde



DATUM



TIJD

UITSTAPJE



○ Maandag 4 april 2022	13.30 - 16.30	Tour door de polder, langs de Graafstroom & de Lek
○ Woensdag 6 april 2022	09.00 - 17.00	Keukenhof
○ Donderdag 7 april 2022	10.00 - 16.00	Bloesemtocht de Betuwe & pannenkoeken eten
○ Vrijdag 8 april 2022	10.00 - 16.00	Bloesemtocht de Betuwe & pannenkoeken eten
○ Dinsdag 12 april 2022	10.00 - 16.00	Bloesemtocht de Betuwe & pannenkoeken eten
○ Woensdag 13 april 2022	10.00 - 16.00	Bloesemtocht de Betuwe & pannenkoeken eten
○ Donderdag 14 april 2022	12.00 - 16.30	Tour door de polder
○ Dinsdag 19 april 2022	13.30 - 16.30	Tour langs de rivieren, Schoonhoven–Bergambacht
○ Vrijdag 22 april 2022	09.30 - 19.00	Zandverhalen en een bezoek aan Elburg
○ Maandag 25 april 2022	12.00 - 16.30	Tour langs de Merwede en de Linge
○ Dinsdag 26 april 2022	09.15 - 17.45	Haarlem
○ Donderdag 28 april 2022	09.15 - 17.45	Haarlem
○ Vrijdag 6 mei 2022	09.15 - 17.00	Openluchtmuseum Arnhem
○ Dinsdag 10 mei 2022	12.00 - 16.30	Tour langs de Waal
○ Donderdag 12 mei 2022	11.00 - 16.00	Winkelen Ikea Breda
○ Dinsdag 17 mei 2022	10.00 - 16.30	Winkelen winkelcentrum Westfield Leidschendam
○ Woensdag 18 mei 2022	10.30 - 15.00	Brunchen bij familierestaurant Bergsche Plas
○ Donderdag 19 mei 2022	13.30 - 16.30	Tour langs Kinderdijk en Bergambacht
○ Dinsdag 24 mei 2022	09.30 - 17.30	Bezoek aan den Briel met rondleiding
○ Woensdag 25 mei 2022	12.00 - 16.30	Tour door de polder, langs Graafstroom en Lek
○ Maandag 30 mei 2022	13.30 - 16.30	Tour Bergambacht, Stolwijk en Polbroek
○ Dinsdag 31 mei 2022	10.00 - 15.30	Scheveningen (rolstoelbus ingezet)
○ Woensdag 1 juni 2022	10.00 - 15.30	Scheveningen
○ Donderdag 2 juni 2022	10.00 - 15.30	Scheveningen
○ Woensdag 8 juni 2022	09.15 - 18.00	Middelburg met rondvaart over het Veerse meer
○ Donderdag 9 juni 2022	12.00 - 16.30	Tour langs de rivieren de Merwede en de Waal & langs Woudrichem, Brakel, Gameren en Zaltbommel
○ Vrijdag 10 juni 2022	09.15 - 18.00	Middelburg met rondvaart over het Veerse meer
○ Dinsdag 14 juni 2022	13.30 - 16.30	Tour IJsselstein en Lopik
○ Woensdag 15 juni 2022	09.30 - 17.00	Gent
○ Vrijdag 17 juni 2022	09.30 - 17.00	Gent
○ Maandag 20 juni 2022	12.00 - 16.30	Tour Bergambacht, Stolwijk en Polbroek
○ Dinsdag 21 juni 2022	13.00 - 17.00	Winkelen in de Ridderhof in Ridderkerk
○ Donderdag 23 juni 2022	10.00 - 16.00	Delft
○ Dinsdag 28 juni 2022	09.00 - 17.00	Floriade
○ Donderdag 30 juni 2022	09.00 - 18.00	Floriade

ACTIVITEITEN KALENDER

voorjaar 2022

LEGENDA

- rolstoelvriendelijk 
- geschatte loopafstand 500 m. of meer 
- inclusief rolstoelvervoer 
- inclusief Sjuttulvervoer 
- inclusief één consumptie 
-  inclusief gebak
-  inclusief lunch of diner
-  warme lunch tegen betaling
-  inschrijven via bedrijfsbureau tot 3 dagen van tevoren
-  inschrijven via bedrijfsbureau tot 8 dagen van tevoren

Alle activiteiten zijn gepland onder voorbehoud van maatregelen rond het coronavirus. Houd onze actuele berichtgeving in de gaten.



UITSTAPJES

Tour door polder, langs Graafstroom & Lek	4 apr	13.30 - 16.30 uur	€ 12,00	
Keukenhof	6 apr	09.00 - 17.00 uur	€ 38,00	
Bloesemtocht Betuwe & pannenkoeken	7 apr	10.00-16.00 uur	€ 24,00	
Bloesemtocht Betuwe & pannenkoeken	8 apr	10.00-16.00 uur	€ 24,00	
Bloesemtocht Betuwe & pannenkoeken	12 apr	10.00-16.00 uur	€ 24,00	
Bloesemtocht Betuwe & pannenkoeken	13 apr	10.00-16.00 uur	€ 24,00	
Tour door de polder	14 apr	12.00 - 16.30 uur	€ 20,00	
Tour langs de rivieren, Schoonhoven – Bergambacht	19 apr	13.30 - 16.30 uur	€ 12,00	
Zandverhalen en bezoek Elburg	22 apr	09.30 - 19.00 uur	€ 47,00	
Tour langs de Merwede en de Linge	25 apr	12.00 - 16.30 uur	€ 20,00	
Haarlem	26 apr	09.15-17.45 uur	€ 25,00	
Haarlem	28 apr	09.15-17.45 uur	€ 25,00	
Openluchtmuseum in Arnhem	6 mei	09.15-17.00 uur	€ 62,00	
Tour langs de Waal	10 mei	12.00 - 16.30 uur	€ 20,00	
Winkelen Ikea Breda	12 mei	11.00-16.00 uur	€ 10,00	
Winkelen in winkelcentrum Westfield in Leidschendam	17 mei	10.00-16.30 uur	€ 12,00	
Brunchen familierestaurant Bergsche Plas	18 mei	10.30-15.00 uur	€ 38,00	
Tour langs Kinderdijk en Bergambacht	19 mei	13.30 - 16.30 uur	€ 12,00	
Bezoek aan den Briel met rondleiding	24 mei	09.30-17.30 uur	€ 28,00	
Tour door polder, langs Graafstroom & Lek	25 mei	12.00 - 16.30 uur	€ 20,00	
Tour Bergambacht, Stolwijk en Polbroek	30 mei	13.30 - 16.30 uur	€ 12,00	
Scheveningen (rolstoelbus ingezet)	31 mei	10.00-15.30 uur	€ 13,00	
Scheveningen	1 jun	10.00-15.30 uur	€ 13,00	
Scheveningen	2 jun	10.00-15.30 uur	€ 13,00	
Middelburg met rondvaart over het Veerse meer	8 jun	09.15-18.00 uur	€ 38,00	
Tour langs Merwede, Waal, Woudrichem, Brakel, Gameren en Zaltbommel	9 jun	12.00 - 16.30 uur	€ 20,00	
Middelburg met rondvaart over het Veerse meer	10 jun	09.15-18.00 uur	€ 38,00	
Tour IJsselstein en Lopik	14 jun	13.30 - 16.30 uur	€ 12,00	

Gent	15 jun	09.30-17.00	€ 30,00	
Gent	17 jun	09.30-17.00	€ 30,00	
Tour Bergambacht, Stolwijk en Polbroek	20 jun	12.00 - 16.30	€ 20,00	
Winkelen in de Ridderhof in Ridderkerk	21 jun	13.00 - 17.00	€ 6,00	
Delft	23 jun	10.00 - 16.00	€ 13,00	
Floriade	28 jun	09.00 - 17.00	€ 63,00	
Floriade	30 jun	09.00 - 18.00	€ 63,00	

SPEL - CREATIEF- FILM

Quizmiddag	Pedaja	1e ma vd mnd	14.30 - 15.30 uur	€ 3,00
Geheugenfitness in de recreatiezaal	Parkzicht	elke ma	14.30 - 15.30 uur	€ 1,50
Gymnastiek	Parkzicht	elke ma	10.45 - 11.15 uur	€ 1,50
Bingo	Parkzicht	1e woe vd mnd	14.30 - 16.00 uur	€ 3,00
Handwerken	Parkzicht	do even weken	10.30 - 11.15 uur	€ 1,50
Bloemschikken	Pedaja	6 apr, 4 mei, 1 jun	14.30 - 15.30 uur	€ 3,00
Bistromiddag	De Waard	6, 13, 20 apr, 11, 18 25 mei, 1, 8, 15, 22, 29 jun	14.30 - 16.00 uur	€ 3,00
Bingo	Pedaja	7, 21 apr, 19 mei, 2, 16 jun	14.30 - 16.00 uur	€ 3,00
Bloemschikken	De Waard	11, 25 apr, 23 mei, 20 jun	14.30 - 16.00 uur	€ 3,00
Filmmiddag	Pedaja	14 apr, 12 mei, 9 jun	14.30 - 16.00 uur	€ 3,00
Bingo	De Waard	28 apr, 12 mei, 9, 23 jun	14.30 - 16.00 uur	€ 3,00




























MUZIEK - KOOR - OPTREDEN 

Rondom het Woord	Pedaja	elke di	14.30 - 15.30 uur	gratis
Zingen bij het orgel	Pedaja	2e woe vd mnd	14.30 - 15.30 uur	gratis
Het Hollandse lied	Pedaja	4e do vd mnd	14.30 - 15.30 uur	€ 3,00
Zangkoor de Notenbalk Parkzicht		elke do	10.30 - 11.15 uur	gratis
Optreden kindergroep Hadassah	De Waard	9 april	14.30 - 16.00 uur	€ 3,00
Rondom het Woord	De Waard	26 apr, 10, 24 mei, 14, 28 jun	14.30 - 16.00 uur	€ 3,00
Zangmiddag Jan Zweep	De Waard	7, 21 apr, 5, 19 mei, 2, 16, 30 jun	14.30 - 16.00 uur	€ 3,00






OVERIGE 

Koffieochtend in de recreatiezaal	Parkzicht	ma t/m vrij	09.30 - 10.30 uur	koffie € 0,50
Weekopening tijdens koffieochtend	Parkzicht	elke ma	10.00 - 10.30 uur	gratis
Rondom het Woord	Parkzicht	elke di	15.00 - 16.00 uur	gratis
Voorlezen in de recreatiezaal	Parkzicht	elk 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 (hal)	do oneven wkn	11.00	gratis
Weeksluiting	Parkzicht	elke vrij	14.30 - 16.00 uur	gratis
Paasviering	Parkzicht	15 apr	14.30 - 16.00 uur	
Paasviering	Pedaja			
Paasviering o.l.v. Gea Janssens	De Waard	12 apr	14.30 - 16.00 uur	€ 3,00
Koningsdagviering	Parkzicht	27 apr	10.30 - 11.15 uur	€ 3,00
Pinksterviering o.l.v. Gea Janssens	De Waard	31 mei	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 woe	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	13 apr, 11 mei, 8 jun	14.30 - 16.00 uur	€ 3,00	  
Optreden The Dutch Vocals	Recreatiezaal	16 apr	14.30 - 16.00 uur	€ 3,00	  
Zingen met Gijs Zonnenberg	Recreatiezaal	21 mei	14.30 - 16.00 uur	€ 3,00	  
Bioscoop: André Rieu Love in Maastricht	Recreatiezaal	18 juni	14.30 - 16.00 uur	€ 3,00	  

ALBLASSERDAM - MEC 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	14 apr, 12 mei, 9 jun	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		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	6 apr, 4 mei, 1 jun	14.15 - 16.00 uur	€ 6,00	  

SLIEDRECHT - HOOGHE LIJSTER, LIJSTERWEG 27

Spellenclub	Recreatiezaal	4 apr, 2, 30 mei, 27 jun	14.30 - 16.30 uur	koffie € 0,50	
Bijbelkring	Vergaderzaal	8 apr, 6 mei, 3 jun	10.00 - 12.00 uur	koffie € 0,50	
Quizmiddag bewoners Hooghe Lijster	Recreatiezaal	23 mei	14.00 - 16.30 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 & za	10.00 - 11.00 uur	koffie € 0,50	
In beweging - fitness	Fysioruimte Parkzicht	elke di	14.00 - 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 Smickelclub	Recreatiezaal Rondeel	6, 20 apr, 4, 18 mei, 1, 15, 29 jun	11.00 - 13.30 uur	kosten boodschappen	
Kookclub de Smaakmakers	Recreatiezaal Tuinfluter	25 apr, 20 jun	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	
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 **	
Music Maestro!	Recreatiezaal	19 apr, 17 mei, 21 jun	14.30 - 16.00 uur	€ 2,50 ***	

SLIEDRECHT - TUINFLUTER, 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 Tuinfluterjes	Recreatiezaal	elke woe	20.00 - 23.15 uur	koffie € 0,50 *	
Crea- & beacafé	Recreatiezaal	do even wkn	09.30 - 11.30 uur	koffie € 0,50	
Voorjaarsbingo	Recreatiezaal	8 apr	14.30 - 16.30 uur	€ 3,50	
Oranjebingo	Recreatiezaal	6 mei	14.30 - 16.30 uur	€ 3,50	

* + kosten lidmaatschap clubgeld Klaverjassen ** + kosten lidmaatschap Jokervereniging *** + kosten lidmaatschap Waardeburchplus

SLIEDRECHT - DELTABORGH, LEKSTRAAT

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

HARDINXVELD-GIESENDAM - PEULENHOF, VENUSSTRAAT 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 t/m vrij	10.00 - 11.30 uur	koffie € 0,50	
Biljarten	Recreatiezaal	elke di & do	15.00 - 17.00 uur	spel € 0,50	
In beweging	Recreatiezaal	5, 12, 19 apr, 10, 17, 24, 31 mei, 7, 14, 21, 28 jun	14.45 - 15.45 uur	contributie	
Bingo	Recreatiezaal	6 apr, 4 mei,	14.00 - 16.30 uur	€ 6,00	
Quilten	Recreatiezaal	21 apr, 19 mei	20.00 - 22.00 uur	koffie € 0,50	
Aan Tafel	Recreatiezaal	20 apr, 18 mei, 15 jun	12.00 - 13.30 uur	€ 10,50	

HARDINXVELD-GIESENDAM - PEDAJA, CLAVERSWEER 1

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

PAPENDRECHT - GERBRANDY, P.S. GERBRANDY STRAAT 31

Themamaaltijd	Zalmschouw	21 apr, 19 mei, 16 jun	17.30 - 19.30 uur	divers	
Bingo	Recreatiezaal	29 apr, 24 jun	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 ma, di, do, vrij	10.30 - 16.30 uur	divers	
Aan Tafel	Steegt 2	elke woe	12.30 - 14.00 uur	€ 8,75	

