

# SAMMIEN

NUMMER 17, VOORJAAR 2023

VOOR EN DOOR



## WEET WAT U EET

Zo eet u gezond na uw 70ste

## HET IS WEER TIJD VOOR...

De grôte schônmaak

We  
vieren het  
voorjaar!

## NAAR *buiten!*

Gezellig op pad met Waardeburghplus

## UW MENING TELT

Doe mee aan **het lezersonderzoek!**

# inhoud

NUMMER 17, VOORJAAR 2023

<b>voorwoord</b>	
<b>nieuws</b>	<b>2</b>
<b>meditatie</b>	<b>4</b>
<b>dialect</b>	<b>5</b>
<b>activiteiten in de wijk</b>	<b>6</b>
<b>lijf &amp; leden</b>	<b>8</b>
<b>vrienden van waardeburgh</b>	<b>11</b>
<b>themamaaltijden</b>	<b>12</b>
<b>eropuit met waardeburghplus</b>	<b>14</b>
<b>lezersonderzoek</b>	<b>16</b>
<b>samen aan tafel</b>	<b>19</b>
<b>activiteiten uitgelicht</b>	<b>20</b>
<b>aanmelden uitstapjes</b>	<b>25</b>
<b>activiteitenkalender</b>	<b>27</b>
<b>kleuren voor volwassenen</b>	<b>33</b>
<b>prijspuzzel</b>	<b>34</b>

## COLOFON

### redactionele bijdragen van

Joke van den Berg, Monica van den Berg,  
Philip Besemer, Sarah Boelen,  
Monique Breedijk, Gijsbert Buijs,  
Esther van Gent, Angrid van Herwijnen,  
Bianca Kuiper, Renee Nobel,  
Lianne Speelman, Arda Verhoeven.

### eindredactie

Anne Sulaiman  
Antoniet Verrips

### fotografie

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

# IN DE REGIO



**In deze SAMEN maak ik met u een uitstapje naar de regio. Waardeburgh werkt met veel organisaties in de regio samen. Graag vertel ik u meer over wat 18 zorgorganisaties hier in de omtrek met elkaar doen.**

Drie jaar geleden hebben we de VVT Alliantie Waardenland opgericht. VVT staat voor Verzorging, Verpleging en Thuiszorg. Het werkgebied van dit samenwerkingsverband loopt van Zwijndrecht tot en met Vianen en Leerdam. Zowel Drechtsteden als de Alblasserwaard vallen hier dus in. Alle 18 organisaties die op het gebied van VVT werkzaam zijn, doen mee in de Alliantie. Ook onze grootste financier is aangesloten. De bedoeling is om samen de grote uitdaging in de ouderenzorg aan te gaan. We weten dat het aantal ouderen wat zorg nodig heeft de komende jaren hard zal groeien, terwijl het aantal medewerkers in de zorg afneemt. Dit is het gevolg van de naoorlogse geboortegolf. Binnen de Alliantie werken we met elkaar aan oplossingen om deze vraagontwikkeling op te vangen. Zo bouwen we samen aan de zorg van morgen!

In de vorige editie heb ik u al verteld over onze samenwerking met wooncorporatie Woonkracht 10 in Papendrecht. We werken daar aan de ontwikkeling van een Zorgzame buurt, een buurt waarin zorg op natuurlijke wijze ontstaat en niet helemaal afhankelijk is van professionele zorgverleners. Er zijn echter meer projecten waar we actief in zijn. Zo hebben we als Alliantie de atlas WoonZorgwijzer ontwikkeld waarin we op wijkniveau kunnen inzien hoe de bevolking zich ontwikkelt, welke voorzieningen in de

buurt zijn en meer. Zo kunnen we goed inspelen op wat een wijk of dorp nodig heeft.

Daarnaast stellen we onze expertise op het gebied van 'digitale toegang' ter beschikking aan de regio. Wanneer u bij Waardeburgh zorg krijgt en u niet meer in staat bent om zelf de deur open te maken, kunnen we op eenvoudige wijze een app installeren waarmee u toegang kunt geven aan onze zorgverleners. Straks beschikt iedereen in de regio over deze mogelijkheid.

Een derde project waar we actief in zijn, gaat over digitale zorg thuis. In de coronaperiode kwamen we erachter dat we een deel van de zorg die we nu thuis verlenen ook op afstand kunnen doen. Dit betekent dat u voor een aantal controles niet meer naar het ziekenhuis of de huisarts hoeft, maar dat we dat digitaal kunnen doen. Ook instructies over bijvoorbeeld oogdruppelen of zelf goed een steunkous aantrekken kunnen via internet worden gegeven. U kunt op uw eigen tijd deze instructies volgen en de verpleegkundige kan in dezelfde tijd veel meer cliënten helpen doordat ze geen reistijd heeft.

Bovenstaande thema's werken we vaak samen uit met onze collega's van zorgorganisatie Present, die meer het oostelijk deel van de Alblasserwaard bedienen. Deze samenwerking krijgt steeds meer vorm. Daarover vertel ik u graag meer in de komende editie.

**Gijsbert Buijs**  
Bestuurder a.i.



## MAALTIJDTHUIS VOOR MENSEN MET EEN LAAG INKOMEN

**Maakt u gebruik van Waardeburgh MaaltijdThuis en heeft u een laag inkomen? Dan kan het zo zijn dat u recht heeft op een tegemoetkoming in de kosten.**

Pensioengerechtigden in de Drechtsteden met een laag inkomen die aangewezen zijn op maaltijdvoorziening kunnen recht hebben op bijzondere bijstand voor de meerkosten van maaltijdvoorziening. Met deze regeling kunt u per maaltijd maximaal € 2,00 vergoed krijgen voor maximaal 337 maaltijden per jaar.

### MEER INFORMATIE

Denkt u in aanmerking te komen voor deze bijzondere bijstand? Dan kunt u een aanvraag indienen bij de **Sociale Dienst Drechtsteden** via telefoonnummer **078 - 770 8910** of website **www.socialedienstdrechtsteden.nl**. Als u hulp nodig heeft bij het aanvragen, neem dan contact op met het **Bonkelaarhuis** via telefoonnummer **0184 - 42 05 39**.

## OP PAD MET 'DE TAS'

### Handige hulpmiddelen in de thuiszorg

Met zorg en ondersteuning thuis kunnen cliënten zo lang mogelijk in hun eigen vertrouwde omgeving blijven wonen. Steeds vaker blijkt dat een hulpmiddel een eerste mooie oplossing kan zijn voordat er verdere zorg nodig is. Sinds kort nemen de wijkverpleegkundigen van Waardeburgh daarom de tas met handige hulpmiddelen mee naar intakegesprekken.

In deze koffer zitten verschillende hulpmiddelen. Op basis van iemands zorgvraag wordt besproken of en welke hulpmiddelen er ingezet zouden kunnen worden. Denk bijvoorbeeld aan lange schoenlepel waarmee iemand zelf de schoenen kan aantrekken of een bril waarmee iemand zelf de ogen kan druppelen. Voorheen waren dergelijke zorgvragen een indicatie om een zorgmedewerker langs te sturen; nu blijven cliënten dankzij het hulpmiddel zelfredzaam. Goede begeleiding is daarbij wel essentieel.

Daarom staan de medewerkers van Waardeburgh paraat om te helpen met oefenen, om vragen te beantwoorden en om snel te kunnen schakelen als er meer zorg nodig is.



## Beleeftuin VOOR PARKZICHT

Het leek even wat stiller te zijn rondom de verbouwing van zorgcentrum Parkzicht, maar niets is minder waar.

In de voorbije maanden zijn er werkzaamheden onder het terrein uitgevoerd om Parkzicht aan te kunnen sluiten om het warmtenet. Uiterlijk in de zomer zal Parkzicht volledig van het gas af zijn. In januari zijn de werkzaamheden onder het terrein afgerond en is er een start gemaakt met werkzaamheden boven de grond, namelijk de aanleg van een groene beleeftuin inclusief koffiecorner. We hopen dat bewoners van Parkzicht en hun naasten daar komende zomer al veel plezier aan kunnen beleven!



## MEDITATIE

door Philip Besemer, geestelijk verzorger

### Genesis 1:31

'God zag alles wat Hij had gemaakt: het was zeer goed.'

de

# SCHEPPING

Hoe meer je bij de schepping stilstaat, hoe meer een mens zich verwondert. De zon, de blauwe lucht en de steeds weer veranderende wolken. De bomen, de prachtige kleuren in de natuur, de zingende vogels, de dieren en de mens.

Hoe meer je erbij stilstaat, hoe meer het je verbaast hoe de kleine dingen zijn gevormd. Als je wandelt door het bos of fietst door de velden zie je een diversiteit van kleuren, van leven om je heen. Hoe elke plant, elk dier en vooral elk mens net weer op een andere manier in elkaar steekt. Hoe verbluffend mooi dat is, vergeet je vaak, omdat het al zo 'gewoon' is.

Er zijn tijden dat, wanneer je het voorjaar verwacht, een gedachte over de schepping zomaar in je kan opkomen. Als je waar ook ter wereld in de natuur of zomaar ergens bent. Het is alsof God zegt: 'Kijk eens hoe mooi! Dat heb Ik allemaal gemaakt voor jou om van te genieten en om voor te zorgen.'

In het begin was alles goed en de mens was zelfs zeer goed. Maar ondanks de vervuiling en de achteruitgang van de schepping doet de natuur nog altijd mensen verwonderd staan. Wat zouden wij zijn zonder die verscheidenheid aan pracht om ons heen, vooral ook zonder de rijkdom aan grondstoffen die in de aarde verborgen liggen.

Het is een gegeven rijkdom. Niet alleen voor de rijken, het is voor iedereen. Wanneer de gouden zonnestralen door de bladeren hun weg banen naar de bloemen die zich reikhalzend naar de warmte- en lichtbron uitstrekken, dan kunnen zorgen even verdwijnen en vind je de weldaad van Gods liefde terug in de natuur en in je hart.

In het boek Genesis lezen we hier veel uitgebreider over. Toen was alles nog veel mooier dan de dingen die er nu nog van over zijn. Toen was er ook nog het paradijs, waar wij nu alleen maar van kunnen dromen en gissen hoe prachtig het was.

We kijken uit naar de lente, wanneer het nieuwe leven uitspruit, dat uit het ogenschijnlijk dode en dorre tevoorschijn komt. Wat wij daarin aanbrengen tekent de horizon en maakt een beeld van ons leven in deze tijd. Wij mogen er op onze manier deel van uitmaken en er een bijdrage aan leveren.

Hoe geweldig zal ons hart worden geraakt wanneer, uit de hopeloosheid waarin we soms moeten leven, de beloofde nieuwe hemel en de nieuwe aarde er gaan komen. Nog veel mooier zelfs dan de oorspronkelijke ongeschonden aarde.

Meer dan een mooi plaatje zal dat zijn en om daar deel van uit te maken. Voor God is niets te wonderlijk.

## DIALECT

door Werkgroep Dialect, Historische Vereniging Sliedrecht

# GRÔÔTE SCHÔÔMAOK

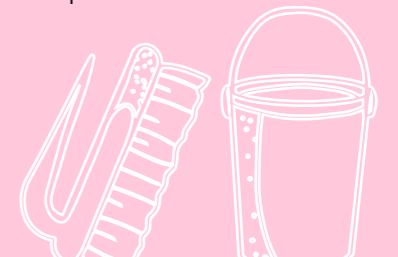
**Tegewoordig mè centraole verwaareminge in de huize hè je dat nie meer zô, mor vroeger as 't voorjaerszonnechie maor effe begon te schijne, gonge de kolekachels uit en begon de grôôte schôômaok. Aalles wier overhôöp gehaald en zee d'r mor niks van, want -'t mot êést warre, wil 't rêêje-, lag voor in moeders mond besturreve en d'r hande zatte, as ie soms in de weeg liep of d'r wat van zee, knap los. D'r wier in die tijd geveegd gedwaald en aalles wat los en vast zat, kreeg 'n soppie of wier met de vaedoek afgedaen. 't Witte zelle we mor vergete, want dat is 'n verhaol ampart. We hadde thuis een grôôte ploeg en we weunde in zô'n dijkhuis dat van achtere drie verdiepinge hôög was, mè daerbove nog 'n zolder. Ik was de jongste thuis en 'n paor zusse va me wazze d'n huis al uit, dus getrouwd. Omdat 't thuis voor moeders allêên veuls te grôôt was om 't hêêle kespel bij te houwe, kwamme die zusse hellepe met de schôômaok.**

Wat die aallemael dorse te besteke, is mè gêên pen te beschrijve. 't Lekene soms net jonge honde. Moeder hà ze aaltijd wat kort gehouwe en nou ze toch de deur uit wazze, dorse ze meer dan allêên met de raogebol te zwaaije. Nou vonge ze achter 't beschof op zolder 't onderstel van de kaainderwaoge, waer we aallemael op vollegorde in gereeye zijn. Ondanks dat, reej die nog of dat ie nieuw was. Mè zetjies vloog 't onderstel van d'n êêne kant van de zolder, naer d'n aandere kant. Dat gong net zôolang tot ie te kort bij 't trapgat kwam. De gevollige kè je wel raeje, mè veul geraos klepperde die over d'n trap naer beneejene. Moeder riep: 'Ik doch dà jullie aan 't waarek wazze of hèt 'r êên van jullie 'm soms nôôdig?' Laeter hè 'k pas begrepe waerom ze dat vroeg.

Nou hoorde bij die schôômaok ok, dat de bedde gelucht wiere. Die wazze nie zôas tegewoordig, mor ze bestinge uit 'n paor knoerharde mè strooi gevulde metrasse en daerop een tijk met eendevere (d'n bult hietende dat). Die wier d'n hêêlen dag op vier stoele in 't zonnechie gelege om te luchte. De metrasse wiere êést uitgeklopt en dan op 'n paor plankies tege de vaetebank of de muur gezet, ok al om te luchte of soms te drôôge. Omdat 'r bij de schôômaok aaltijd van bovene naer beneejene wier gewaarekt, was ik aaltijd 't êést 't haosie want mijn kaomertie lag hêêlemael op 't zolder. M'n bed mos dan drie trappe naer beneejene gesjouwd worre en 't kon mor amper deur 't trapgat.

Ons êêne zus had 'r wat op gevonge: 't Raomd opschuive zee ze, en deur 't gat naer buitene, naer ondere gaat 't uit z'n aaije.' M'n aandere zus had 'r een zwaer hôöd in en zee: 'Zou ie dat wel doen?' 'Beljaot', was 't antwoord, hij zaailt as 'n parresuut naer beneejene. 't Raomd wier opgeschove en d'n bult wier d'r mè man en macht uitgewaarekt. 't Leste wat ze zagge, was m'n moeder die mè gebalde vuiste naer bove sting te roepe: 'Dwaoze maaider, laet dat,' zee ze, maor voor ze 't gezeed had, zaailde 't ding al naer beneejene. 't Bleef effe stil en toe nae 'n doffe dreun, was 't net of 't snêeuwde. D'n heelen bult was opegeborste en de vere lagge tot op d'n dijk. M'n moeder kò je in zô'n sitewaosie beter uit de voete blijve, dus ben 'k as 'n haos d'n hort op gegaon. Of m'n zusse op d'r faolie gehad hebbe, ben 'k nooit te wete gekomme. Ze wouwe d'r nie over praote.

Arie Sprong



## Van harte welkom!

De activiteiten in de wijk zijn voor iedereen toegankelijk en de deelnemers staan er altijd voor open om nieuwe mensen te verwelkomen. Op de activiteitenkalender op pagina 30 vindt u welke activiteiten bij u in de buurt plaatsvinden. Deze keer lichten we de activiteiten in het Rondeel uit.

### ALLE ACTIVITEITEN IN HET RONDEEL

In de **recreatiezaal** van het Rondeel aan de **Zuiderzeestraat 110** in **Sliedrecht** biedt Waardeburch allerlei leuke activiteiten aan. De activiteiten zijn ontstaan vanuit de wensen van bewoners en omwonenden zelf. U bent **van harte welkom** om mee te doen! Bij de centrale ingang kunt u op de tijden van de activiteiten aanbellen op **nummer 110**. Direct links is de trap die leidt naar de recreatiezaal. Er is ook een **lift** aanwezig.

### BREI- EN HAAKCAFÉ

Op **donderdagmiddag** kunt u komen handwerken in het brei- & haakcafé. U neemt uw eigen **wol** of **katoen** mee en gaat lekker aan de slag. We wisselen **patronen** met elkaar uit en delen **tips en trucs**. Haak gerust een keer aan!

### JOKER CLUB

De week wordt op **vrijdagmiddag** goed afgesloten met een potje jokeren. Kent u het spel al? Het doel is om zoveel mogelijk kaarten kwijt te raken door setjes of rijen kaarten te vormen. **Concentratie, goed kijken** en **verbanden leggen** zijn daarbij belangrijk. Net zo belangrijk: het is altijd **erg gezellig!**



### KOOKCLUB 'DE SMICKELCLUB'

Eens in de twee weken op **woensdag** wordt er samen **gekookt** en **gegeten**. Vrijwilligers **Corry Hoekwater** en **Carla Borsje** staan om **11.00 uur** klaar met de boodschappen. Na een kop koffie gaan we aan de slag! Iedereen doet waar hij of zij goed in is, of juist wat hij of zij wil leren. Onder het koken wordt volop gepraat en gelachen. En dan: aan tafel! Tijdens het eten verzinnen we meteen het **menu** voor de volgende keer.

### MUSIC MAESTRO!

Zingen maakt blij! Elke **derde dinsdag** van de maand zingen we onder leiding van pianiste en organiste **Thea Verhagen**. We pakken het serieus aan en beginnen met stemoefeningen. Daarna worden er allerlei liederen gezongen. Het repertoire bestaat uit **klassieke, geestelijke** en **oud Hollandse liederen**. Zo af en toe treden we op. In november 2022 nog voor de bewoners van Overslydrecht, samen met de broers **Joost Trouw** (dwarsfluit) en **Ad Trouw** (piano).



### OP DE KOFFIE



Het is vaste prik: elke **maandagmiddag** komen we bij elkaar voor een kop **koffie of thee** en praten we gezellig bij. Komt u ook een keer? De koffie staat klaar.



**VOEL U GOED  
MET GOEDE VOEDING**

Dat gevarieerd en gezond eten belangrijk is voor onze gezondheid weten we allemaal. Elke levensfase heeft daarbij zo zijn eigen aandachtspunten. We delen graag info en tips over gezonde voeding na uw 70ste – inclusief een lekker recept.

**CALCIUM VOOR STERKE BOTTEN**

Met het ouder worden, worden de botten brozer. Vooral veel vrouwen krijgen op latere leeftijd te maken met botontkalking. U zorgt goed voor uw botten door voldoende calcium in te nemen. Calcium is namelijk de belangrijkste bouwstof voor botten. **Melk, melkproducten** en **kaas** zijn rijk aan calcium. Net als **graanproducten, noten, peulvruchten** en **groene groente** zoals **boerenkool** en **spinazie**.

**Tip**

Neem dagelijks een vitamine D supplement in. Vitamine D zorgt ervoor dat calcium beter wordt opgenomen in uw lichaam. Het advies is om 20 microgram per dag in te nemen in de vorm van een supplement.



**LET EXTRA OP EIWIT**

Wist u dat vanaf jongvolwassen leeftijd de spiermassa en spierkracht al afneemt? Dat gaat weliswaar heel geleidelijk, maar als u eenmaal de 70 bent gepasseerd gaat u dat wel voelen. Bijvoorbeeld met het traplopen of het opstaan uit een stoel. Het goede nieuws is dat u op elke leeftijd dit proces kunt vertragen door te blijven bewegen én door genoeg eiwit in te nemen. Eiwit zit vooral veel in **melk(producten), eieren, vis** en **vlees**. Maar ook in **vleesvervangers** zoals **peulvruchten, noten** en **tofu**.

**ZUINIG MET ZOUT**

Te veel zout kan op elke leeftijd een hoge bloeddruk en schade aan de nieren veroorzaken. Bij het ouder worden gaat de werking van de nieren echter achteruit. Hierdoor verwijderen de nieren het zout minder goed uit het lichaam. Het is daarom extra verstandig om heel zuinig met zout om te gaan. Om gerechten goed op smaak te brengen, kunt u **verse** en **gedroogde kruiden** gebruiken. Ook de frisse smaak van **citroen** en **limoen** geeft gerechten een flinke oppepper.

**VEZELRIJKE VOEDING**

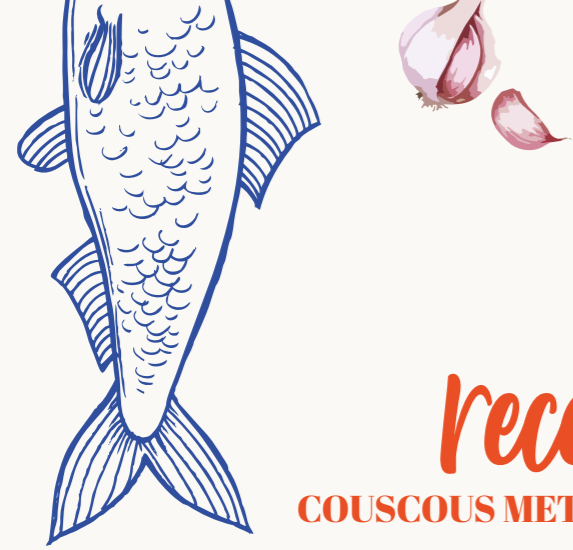
Veel ouderen hebben problemen met de stoelgang. Voor een goede stoelgang is het belangrijk om veel vezels te eten: eet dus volop **groente, fruit** en **volkorenproducten**, zoals **volkorenbrood, volkorenpasta** en **zilvervliesrijst**.

Het is belangrijk om daarbij **voldoende water** te drinken. Heeft u er moeite mee om voldoende te drinken? Maak drinkmomenten dan onderdeel van de dagelijkse routine en een vast onderdeel bij de maaltijd. Simpel maar effectief: zet een kan water op tafel zodat u er telkens aan herinnerd wordt om te drinken.

**ETEN MET SMAAK**

Proeft u uw eten minder goed? U bent niet alleen! Naarmate we ouder worden, neemt het aantal smaakpapillen af. De impact van smaakverlies kan groot zijn. Misschien heeft u veel minder zin om te eten. Toch heeft uw lichaam voldoende voedingsstoffen en calorieën nodig. We delen graag een aantal tips voor meer eetlust:

- **Frisse gerechten** kunnen de eetlust stimuleren, zoals bijvoorbeeld wat sap of fruit.
- **Varieer** met verschillende smaken in de maaltijd. Combineer zoet, bitter, zout zuur en umami (hartig). En breng gerechten extra op smaak met kruiden, jus of saus.
- Om voldoende te eten kan het ook helpen om **meerdere kleinere maaltijden** verspreid over de dag te eten.
- Elke dag even **naar buiten** en **bewegen** kan de eetlust ook opwekken. En zoals u net heeft gelezen, is bewegen ook nog eens goed om uw spierkracht op peil te houden. Dat is dubbele winst!
- Woont u alleen? Wellicht kunt u af en toe met familie, een vriend of vriendin eten. Of kom eens gezellig eten in een van de **restaurants** van Waardeburgh-



# recept

## COUSCOUS MET GEGRILDE VIS & GROENTE

### INGREDIËNTEN (VOOR 2 PERSONEN)

- 1/4 bouillontablet met minder zout
- 150 gram volkoren couscous
- 1 ui
- 1 teentje knoflook,
- 1 gele paprika
- 1 aubergine
- 1 courgette
- 2 - 3 theelepels ras el hanout
- 1/2 theelepel komijnzaad
- 3 eetlepels olie
- 2 stukjes vis, bijvoorbeeld kabeljauw of koolvis

Ook nodig: grillpan of grill

### BEREIDING

Breng 200 ml water aan de kook en los hierin het stukje bouillontablet op. Doe de couscous in een kom, schenk de bouillon over de couscous en roer dit met een vork door. Laat de couscous afgedekt 10 minuten wellen.

Pel de ui en de knoflook en snijd het in snippers. Maak de rest van de groente schoon. Snijd de paprika in stukken en de courgette en aubergine in dunne plakken.

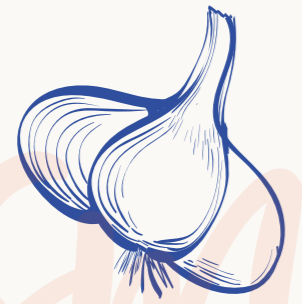
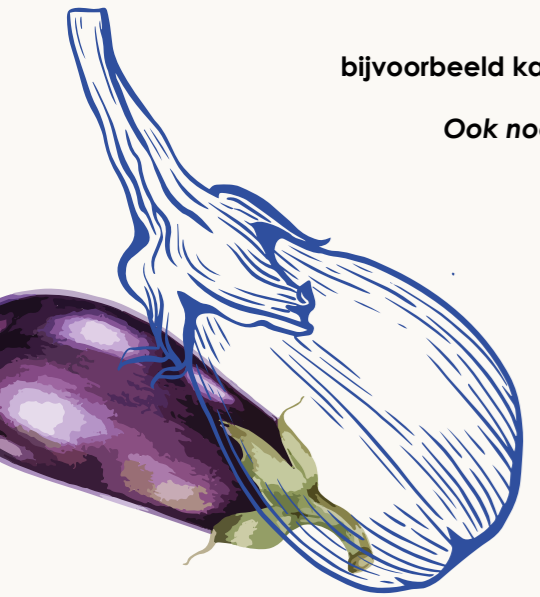
Fruit de ui en de knoflook met ras el hanout en het komijnzaad in 1 eetlepel olie zacht. Bak de paprika mee. Meng dit door de couscous.

Bestrijk de plakken courgette en aubergine met een beetje olie en grill ze in een grillpan gaar.

Bestrijk de stukken vis met een beetje olie en strooi er wat ras el hanout over. Grill de vis in enkele minuten gaar.

Meng de groente door de couscous en leg de stukken vis erop.

Bron: Voedingscentrum



eet smakelijk!



# NIEUWE lente, NIEUWE KANSEN

Zo'n winter met ijs en sneeuw... met schaatsen, koek en zopie en opwarmen bij een gloeiende haard. Herinneringen aan vroeger maken soms dat je verlangt naar 'échte winter'.

Deze winter was dat anders. Vanwege de hoge energieprijzen hoopten velen op milde temperaturen. Inmiddels is het voorjaar in zicht, de kans op temperaturen onder nul neemt af. Op school zingen de kinderen: 'Weet je dat de lente komt, alles loopt weer uit!'

### NIEUWE VERZOEKEN

Ook wij als Vrienden van Waardeburch gaan aan de slag! Momenteel zijn we betrokken bij een scheepsbeleefplek in Parkzicht. Dat wordt een mooie beleving voor iedereen met herinneringen aan het leven aan boord van een (binnenvaart)schip. Andere plannen passend bij een levendige woonsituatie worden ook besproken.

Stichting Vrienden van Waardeburch staat ook altijd open voor nieuwe verzoeken van bewoners en thuiswonende cliënten. Voorwaarde is dat het omzaken of activiteiten gaat die voor groepen cliënten van waarde zijn én die niet bekostigd (kunnen) worden uit de reguliere gelden. Ook zijn we altijd in gesprek met de medewerkers van de

activiteitenbegeleiding en het management om te vernemen waaraan behoefte is.

### NIEUWE DONATEURS

Om onze rol te kunnen blijven vervullen, zijn donateurs nodig. In de begintijd van de Vrienden verbleven de mensen uit onze doelgroep verscheidene jaren in één van de zorgcentra van Waardeburch. De binding met de Vriendenstichting ontstond haast vanzelf. Dat is veranderd. Veel mensen ontvangen nu langere tijd thuis zorg en hulp. Ook voor hen willen wij wat (blijven) betekenen, al is onze zichtbaarheid minder vanzelfsprekend. We zoeken naar goede mogelijkheden om bij te dragen aan het welzijn van zelfstandig wonende cliënten. Heeft u een idee? We horen graag van u!

**WORD OOK vriend VAN WAARDEBURGH**

Wilt u ons werk steunen? Graag, uw bijdrage is hartelijk welkom! U kunt zich aanmelden als donateur via de website [www.waardeburch.nl/vrienden](http://www.waardeburch.nl/vrienden) of via het inschrijfformulier bij de recepties. We hopen dat u mee wilt denken en geven, zodat we van betekenis kunnen blijven.

# de lente OP HET BORD

We kijken er elk jaar reikhalzend naar uit: het aspergeseizoen! De komende maanden staat 'het witte goud' maar liefst twee keer op het menu. En natuurlijk bedachten onze koks nog veel meer heerlijke 3-gangen diners. Komt u ook weer gezellig eten en genieten? We verwelkomen u graag.

## 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 € 16,85 voor leden van Waardeburghplus; niet-leden betalen € 18,00. 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.

## 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).

data	PARKZICHT (0184) 48 08 00	OVERSLYDRECHT (0184) 49 35 71	DE WAARD (078) 692 15 15	PEDAJA (0184) 61 77 22
GROOTMOEDERS MENU	-	13 apr	13 apr	14 apr
CHINEES MENU	20 apr	-	-	28 apr
KLASSIEKE ASPERGES	3 mei	11 mei	11 mei	12 mei
ITALIAANS MENU	-	25 mei	25 mei	26 mei
ASPERGES MET ZALM	1 jun	8 jun	8 jun	9 jun
GRIEKS MENU	15 jun	22 jun	22 jun	23 jun

\* In 2023 wordt de keuken van Parkzicht verbouwd. Tijdens deze periode zullen er geen themamaaltijden kunnen plaatsvinden. Zodra de startdatum bekend is, zullen we deelnemers aan de themamaaltijden hierover informeren.





EROPUIT

## Samen eropuit met Waardeburghplus

Het voorjaar lokt ons naar buiten! De komende maanden staan er dan ook weer veel leuke uitjes gepland. Wat dacht u van vliegtuigspotten, een boottocht over het Veerse meer of een prachtige bloesemtocht? Een overzicht van alle uitstapjes vindt u op pagina 26. Hier lichten we enkele uitstapjes aan u toe. We wensen u veel plezier!

Voor alle uitstapjes 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**.



### Bloesemtochten

Wat is er in het voorjaar mooier dan alle bomen die weer tot bloei komen?! Dit voorjaar worden er maar liefst **vier verschillende bloesemtochten** georganiseerd. Afwisselend met een stop voor koffie en **gebak** of voor een lekkere **pannenkoek**. Rijdt u met ons mee?



### Vliegtuigspotten OP SCHIPHOL

Wist u dat er per dag maar liefst ruim **1300 vluchten** vertrekken en aankomen op luchthaven Schiphol?! Een middag vliegtuigspotten garandeert dus dat er genoeg te zien is. Herkent u het toestel dat zo schijnbaar moeiteloos de lucht in schiet?



### MIDDELBURG MET boottocht OVER HET VEERSE MEER

Ga met ons mee naar Middelburg, het kleine Amsterdam van Zeeland! Heerlijk dwalen door de **pittoreske steegjes** en langs de **statige grachtenpanden**. In combinatie met een boottocht over het Veerse Meer wordt het een compleet dagje uit. Wist u trouwens dat het Veerse Meer is ontstaan bij de aanleg van de twee Deltawerken Zandkreekdam en Veerse Gatdam?



### KLOMPENMAKERIJ IN Dussen

Zodra u **klompenmakerij Den Dekker** in Dussen binnenstapt, bent u terug in de tijd. Al **sinds 1871** wordt het oude ambacht op deze plek met liefde beoefend. De klompenmakerij is in 2002 geheel vernieuwd, maar wel compleet in oude stijl. In de werkplaats verandert klompenmaker Peter voor uw ogen een blok hout in een mooi gevormde klomp. Komt dat zien!



### Tourritten DOOR DE REGIO

Dit voorjaar staan er weer verschillende tourritten in de regio gepland. Een tocht langs de **rivieren**, langs de **bollenvelden** op de **Zuid-Hollandse eilanden** of door de **polder**... Er is keuze genoeg! Ook stadse tours staan op de planning. Wat dacht u van een rit door **Rotterdam-Zuid**?



### ORANJEHOTEL Scheveningen

Het 'Oranjarahotel' was de bijnaam voor de **Scheveningse gevangenis** tijdens de Tweede Wereldoorlog. Ruim 25.000 mensen hebben in het Oranjarahotel gevangen gezeten, waaronder ook **'Soldaat van Oranje'** Erik Hazelhoff Roelfzema. Tijdens uw bezoek kunt u de dienstvertrekken en cellen bekijken en komen de vele aangrijpende verhalen van de gevangenen van toen tot leven.



### DAGJE Deventer

Deventer, de eeuwenoude Hanzestad, gelegen aan de rivier de IJssel en met een rijke historie. En die geschiedenis ziet u anno 2023 nog overal terug! In de **schitterende monumenten**, de **mooie pleinen** en de **oude musea**. Deventer biedt ook volop mogelijkheden voor wie gezellig wil **winkelen** of wil genieten van een **café** of **restaurant**.



### Militair museum SOESTERBERG

Op de plek waar ruim 100 jaar geleden de luchtmacht werd opgericht, staat het Nationaal Militair Museum. Hier ontdekt u het verhaal van de **Nederlandse krijgsmacht** en ziet u met eigen ogen topstukken van de **Nederlandse land- en luchtmacht**. In de bijzondere tentoonstelling 'de klas van 45' beleeft u de oorlog door de ogen van een kind en ontdekt u de waargebeurde verhalen van Cor, Jack, Ad, Corrie en Frits. Wandel door scènes uit hun levens en maak het mee alsof u er zelf bij was.



# LEZERSONDERZOEK MAGAZINE SAMEN

Beste lezer,

Elk kwartaal ontvangt u het magazine SAMEN.

In dit magazine vindt u een overzicht van alle activiteiten waar u aan kunt deelnemen. Daarnaast vindt u onder meer informatie over gezond ouder worden en blijft u op de hoogte van wat er binnen Waardeburgh speelt.

We zijn benieuwd naar uw mening over het magazine. Zowel over de inhoud van de artikelen als over de opmaak. Ook horen we graag al uw suggesties en verbeterpunten.

Doet u mee met ons lezersonderzoek?

U kunt onderstaande vragenlijst tot en met zondag 30 april invullen en afgeven bij de receptie van één van onze locaties. U kunt de vragenlijst ook digitaal invullen via [www.waardeburgh.nl/lezersonderzoek](http://www.waardeburgh.nl/lezersonderzoek). Als deelnemer aan het onderzoek maakt u kans op een VVV cadeaubon ter waarde van € 25,-.

De uitkomsten van het onderzoek delen we in de herfsteditie van het magazine. Met de resultaten gaan wij aan de slag om het magazine nog beter op uw wensen en informatiebehoeften af te stemmen. Alvast hartelijk bedankt voor uw medewerking!

Redactie magazine SAMEN

MAAK  
KANS OPEEN  
CADEAUBON  
VAN €25,-!

## ALLEREERST...

1. Wat is uw leeftijd?

.....

2. Wat is uw geslacht?

Man / Vrouw

3. Op welke manier bent u betrokken bij Waardeburgh?

- Ik ben lid van Waardeburghplus
- Ik krijg thuiszorg van Waardeburgh
- Anders, namelijk...

.....  
.....

4. Hoe vaak neemt u deel aan de uitstapjes van Waardeburghplus?

- Regelmatig
- Af en toe
- (Vrijwel) nooit

5. Hoe vaak neemt u deel aan de activiteiten in de wijk?

- Regelmatig
- Af en toe
- (Vrijwel) nooit

6. Hoe vaak neemt u deel aan de activiteiten in de zorgcentra?

- Regelmatig
- Af en toe
- (Vrijwel) nooit

7. Hoe leest u het magazine SAMEN?

- Ik lees elke editie van begin tot eind
- Ik lees altijd bepaalde rubrieken
- Ik blader het magazine door
- Ik lees het magazine (vrijwel) nooit

8. Wat vindt u van de huidige verschijningsfrequentie van vier keer per jaar?

- Te vaak
- Precies goed
- Te weinig

## OVER DE INHOUD...

9. Wat vindt u van de onderwerpen in magazine SAMEN?

Geef een cijfer op een schaal van 1 tot 10 waarbij 1 = heel negatief en 10 = heel positief  
1 / 2 / 3 / 4 / 5 / 6 / 7 / 8 / 9 / 10

10. Welke rubrieken waardeert u in het magazine? *Kruis maximaal 6 onderwerpen aan.*

- Voorwoord
- Nieuws
- Meditatie
- Activiteiten in de wijk
- Interview met bewoners/cliënten van Waardeburgh
- Interview met medewerkers/vrijwilligers van Waardeburgh
- Samen eropuit (uitstapjes uitgelicht)
- Vrienden van Waardeburgh
- Themamaaltijden
- Lijf & Leden
- Dialect
- Activiteiten zorgcentra uitgelicht
- Activiteitenkalender
- Kleurplaat voor volwassenen
- Prijspuzzel

UW  
MENING  
TELT!

11. Welke rubrieken of onderwerpen in het magazine spreken u niet of minder aan?

.....  
 .....

12. Over welke onderwerpen zou u graag meer willen lezen?

.....  
 .....

**OVER DE VORMGEVING...**

13. Hoe aantrekkelijk vindt u de huidige vormgeving van het magazine?

Geef een cijfer op een schaal van 1 tot 10 waarbij 1 = heel onaantrekkelijk en 10 = heel aantrekkelijk

1 / 2 / 3 / 4 / 5 / 6 / 7 / 8 / 9 / 10

14. Wat vindt u van het kleurgebruik in het magazine?

- Ik vind de kleuren vaak te fel
- Ik vind de kleuren vaak te flets
- Ik vind het prima zo

15. Wat vindt u van de leesbaarheid van het magazine?

- Ik vind het magazine goed leesbaar
- Ik vind het magazine niet goed leesbaar

16. Wat vindt u van de opmaak van de activiteitenkalender?

- Ik vind het duidelijk en overzichtelijk
- Ik vind het onoverzichtelijk

17. Hoe kunnen we de vormgeving in uw ogen verbeteren?

.....  
 .....

18. Heeft u nog andere opmerkingen over het magazine?

.....  
 .....

**TOT SLOT...**

19. Wilt u kans maken op de VVV cadeaubon ter waarde van € 25,-? Vul dan uw gegevens in.

Naam .....

E-mailadres .....

Telefoonnummer .....

20. We willen in het voorjaar graag een inspiratiesessie met lezers houden om dieper in te gaan op wensen en verbeterpunten. Wilt u meedenken over de koers van het magazine en deze sessie bijwonen? Zo ja, vul dan uw gegevens in.

Naam .....

E-mailadres .....

Telefoonnummer .....



# SAMIEN AAN TAFEL

Samen Aan Tafel is 'gewoon' een gezellige avond uit met lekker eten. De koks van Waardeburgh serveren een drie gangen-verrassingsmenu. U hoeft dus niet zelf 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.

Samen Aan Tafel kost € 13,95 per persoon (inclusief 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 bij Samen Aan Tafel?

## DATA EN LOCATIES

**PARKZICHT**

woensdag 26 april  
 woensdag 24 mei  
 woensdag 21 juni

**OVERSLYDRECHT**

zaterdag 29 april  
 zaterdag 27 mei  
 zaterdag 10 juni

**PEDAJA**

vrijdag 30 juni

**DE WAARD**

donderdag 20 april  
 zaterdag 13 mei  
 vrijdag 30 juni



*Samen aan tafel; want als je samen eet, smaakt het eten beter. Komt u ook? We heten u graag welkom op een van onze Waardeburgh locaties.*



Dit voorjaar staan er weer allerlei leuke activiteiten op het programma. Van muzikale optredens tot verrassende themaweken. Ook kijken we ernaar uit om weer fijne buitenactiviteiten te organiseren! Daarnaast zijn er natuurlijk de wekelijks terugkerende activiteiten waarbij u van harte welkom bent.

### NIEUW TEAM

In zorgcentrum De Waard is sinds kort een nieuw team van activiteitenbegeleiders van start. Annet, Arda en Jop bedenken en organiseren met veel plezier allerlei activiteiten.

Ook zijn zij sinds eind december 2022 met bewoners in gesprek om met elkaar na te denken over een aansprekend en gevarieerd activiteitenprogramma.

Met het samenstellen van dit magazine was de nieuwe planning met activiteiten nog niet bekend. In de volgende editie van SAMEN hopen we het nieuwe programma met u te kunnen delen.

Houd ondertussen de weeklijsten op locatie en op de website [www.waardeburgh.nl/de-waard](http://www.waardeburgh.nl/de-waard) in de gaten!



### PAASFEEST

**donderdag 6 april**

Met elkaar mogen we het Paasfeest vieren. Dat doen we met een Passie & Paasviering op donderdag 6 april. In de week ervoor **zingen** we ook bij het **orgel** Passie & Paas liederen.



### DAMES VAN ORANJE

**eind april**

We sluiten de maand af met de 'Oranje weken'. We hopen de welbekende 'dames van Oranje' te verwelkomen voor een bezoek en de wekelijkse activiteiten krijgen een **Oranje tintje**.



### KONINGS DAG

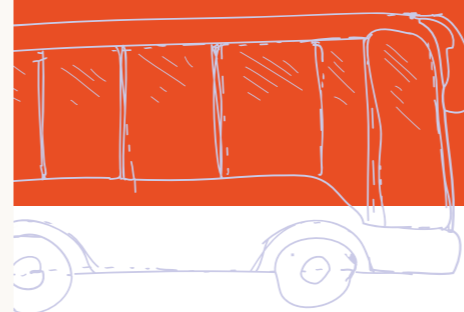
**donderdag 27 april**

Op koningsdag worden de bewoners van Pedaja door het **oranjecomit ** weer getraakteerd met een mooi **concert**. Wie er komt optreden blijft nog even een **verrassing**...

### DE PADEN OP, DE LANEN IN

**hele maand mei**

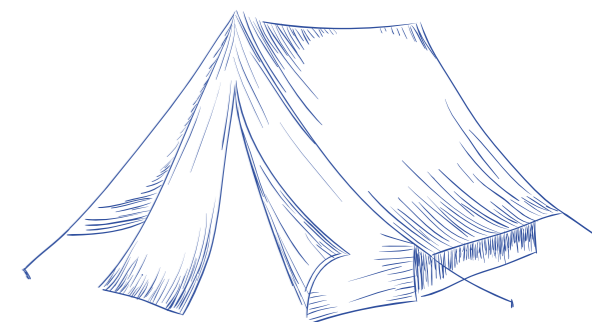
In deze echte voorjaarsmaand hopen we weer verschillende **uitjes** te organiseren voor onze bewoners door met de **(rolstoel-)bus** op pad te gaan. Ook zullen we in mei **bevrijdingsdag**, **Hemelvaart** en **Pinksteren** met elkaar vieren.



### VAKANTIEWEEK

**begin juni**

De vakantietijd breekt aan. Om even dat gevoel op te roepen organiseren we begin juni een 'vakantieweek'. Hopelijk werkt het weer een beetje mee en kunnen we dagelijks in **de tuin** genieten van het **buitenleven**. Misschien zetten we zelfs nog wel een **tentje** op.





**EB & VLOED,  
SCHIPPERSKOOR**

**zaterdag 11 maart**

Deze middag belooft een **feestje** te worden! De bewoners van Overslydrecht worden getraakteerd op een optreden van schipperskoor Eb & Vloed. Het koor zingt een mix van **Nederlandse, Duitse** en **Engelse** liedjes.



**KONINGS DAG**

**donderdag 27 april**  
Overslydrecht kleurt **oranje!** We hopen Koningsdag mee te vieren met **lekkere hapjes** en **vrolijke muziek**.



**PASSIE & PASEN**

**woensdag 5 april**

De wekelijkse activiteit 'Rondom de Bijbel' staat deze keer in het teken van Passie & Pasen. Met elkaar zullen we het **lijden**, maar ook de **opstanding** van **koning Jezus** herdenken. Dat doen we met **lezingen, gedichten** en **muziek**.

**SHANTYKOOR DE ADMIRALITEIT**

**zaterdag 13 mei**

Shantykoor De Admiraliteit komt zingen en spelen voor de bewoners van Overslydrecht. Elke keer weer blijkt dat de shanty - **het zeemannielied** - een muziekuiting is die mensen aanspreekt. Overal waar de koorleden komen, proberen zij een lach op de gezichten te toveren. Wij zien ernaar uit!



**THEMAWEEK SLIEDRECHT**

**ma 13 t/m vr 17 maart**

Deze themaweek blijft dicht bij huis... Sliedrecht! Test uw kennis over ons mooie dorp tijdens de **quiz** en luister naar **verhalen** over oud-Sliedrecht tijdens een presentatie van **Wout van Rees** van de **Historische vereniging** van Sliedrecht.

**FOTO-EXPOSITIE SLIEDRECHT**

Tijdens de themaweek is er ook een wel heel speciale foto-expositie. De foto's van Sliedrecht zijn namelijk gemaakt door niemand minder dan **activiteitenbegeleider Fleur de Ruiter**. Komt u haar talent bewonderen? Ongetwijfeld roepen de foto's ook veel herkenning en verhalen op!



**PASSIE & PASEN**

**vrijdag 7 april**

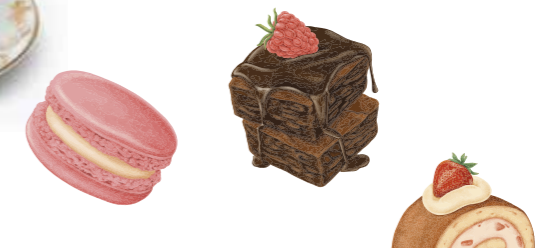
Deze dag hopen we met elkaar Passie & Pasen te vieren. De viering wordt verzorgd door de **geestelijk verzorger** van Parkzicht.



**KINDERKOOR**

**woensdag 5 april**

Het christelijk kinderkoor **Laudate Deum** uit Sliedrecht komt optreden in Parkzicht. Het optreden staat in het teken van **Pasen**.



**THEMAWEEK ENGELAND**

**ma 5 t/m vrij 9 juni**

Deze week waant u zich niet in Parkzicht, maar in Engeland! Alle activiteiten krijgen een Engels tintje. Met als hoogtepunt een uitgebreide **Engelse high tea**.

# SPLIT RIDER

## Unieke **ELEKTRISCHE ROLSTOEL!**

Met de SplitRider elektrische rolstoel kunt u weer onafhankelijk en zelfstandig op pad. De lichtgewicht elektrische rolstoel is zeer gemakkelijk op te vouwen en past in iedere auto. Naast het makkelijk opvouwen, is de SplitRider ook te splitsen in twee delen. Zo is het tilgewicht slechts 12 kg. De SplitRider is ontwikkeld om uw zelfstandigheid weer terug te winnen.

### INTUÏTIEVE JOYSTICK

De SplitRider is voorzien van een aantal unieke eigenschappen. Eén van de belangrijkste eigenschappen is dat de rolstoel zich zeer **eenvoudig** laat bedienen met de **intuïtieve joystick**.

### ELEKTRISCH OP ACCU

De **uitneembare accu** van de SplitRider is na 5 uur opladen weer vol. Met een opgeladen accu kunt u maar liefst **15 km** rijden.

### LICHTGEWICHT EN OPVOUWBAAR

De SplitRider weegt in totaal **22 kg**. Omdat het frame te splitsen is in twee delen, kan het **tilgewicht** verlaagd worden naar slechts **12 kg**.

### MET ÉÉN HAND BEDIENBAAR

Dankzij de **korte draaicirkel** is de elektrische rolstoel ook geschikt om **binnenshuis** te gebruiken.

### PAST IN ELKE AUTO

De opgevouwen SplitRider is een handzaam pakket wat in **vrijwel iedere auto** past. Met een tilgewicht van 12 kg zullen de meeste mensen de SplitRider **zelfstandig** in de auto kunnen tillen.

### MEE IN HET VLIEGTUIG

De SplitRider is goedgekeurd om mee te nemen in het **vliegtuig!**

Wilt u de **SplitRider zien en uitproberen?** Dat kan! U bent **van harte welkom** in de winkel.



Middeldiepstraat 60, 3361 VT Sliedrecht  
t. (0184) 41 16 11 / [www.zorgcomfort-alblasserwaard.com](http://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 17 maart** bij de receptie van één van onze zorgcentra.

### VIA DE WEBSITE

Stuur uw aanmelding uiterlijk **vrijdag 17 maart** in via de website [www.waardeburgh.nl/uitstapjes](http://www.waardeburgh.nl/uitstapjes).

### TELEFONISCH

U kunt zich vanaf **donderdag 23 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 **20 t/m 24 maart** nemen onze medewerkers telefonisch contact met u op om uw deelname te bevestigen.

## AANMELDFORMULIER UITSTAPJES\* WAARDEBURGH VOORJAAR 2023

NAAM: \_\_\_\_\_

ADRES: \_\_\_\_\_

WOONPLAATS: \_\_\_\_\_

TELEFOONNUMMER: \_\_\_\_\_

WAARDEBURGHPLUS LID: JA/NEE

REIST SAMEN MET DE HEER / MEVROUW\*: \_\_\_\_\_

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

BIJZONDERHEDEN: \_\_\_\_\_

Wilt u dit formulier **uiterlijk vrijdag 17 maart** bij de receptie van één van onze zorgcentra inleveren?

\* Zie uitstapjes aan de achterzijde

## DATUM







## TIJD UITSTAPJE

○ Dinsdag 4 april 2023	09.30 - 18.00	Militair Museum Soesterberg
○ Woensdag 5 april 2023	09.30 - 17.00	Tour Goeree en Overflakkee & bezoek Ouddorp
○ Woensdag 12 april 2023	11.00 - 16.30	Vliegtuigspotten Schiphol
○ Donderdag 13 april 2023	13.30 - 17.00	Tour langs de rivieren, Schoonhoven & Bergambacht
○ Dinsdag 18 april 2023	12.00 - 17.00	Tour (bollentocht) Zuid-Hollandse eilanden & lunch
○ Donderdag 20 april 2023	13.30 - 17.00	Tour (bollentocht) Zuid-Hollandse eilanden & koffie met gebak
○ Dinsdag 25 april 2023	10.45 - 16.00	Bloesemtocht & pannenkoek eten
○ Woensdag 26 april 2023	13.30 - 17.00	Bloesemtocht & koffie met gebak
○ Dinsdag 2 mei 2023	10.45 - 16.00	Bloesemtocht & pannenkoek eten
○ Woensdag 3 mei 2023	13.30 - 17.00	Bloesemtocht & koffie met gebak
○ Woensdag 10 mei 2023	09.30 - 17.00	Zandverhalen en bezoek Elburg
○ Donderdag 11 mei 2023	12.00 - 17.00	Tour IJsselstein en Lopik
○ Dinsdag 16 mei 2023	10.00 - 16.30	Oranjehotel Scheveningen
○ Donderdag 18 mei 2023	13.30 - 17.00	Tour langs de Giessen, Ammerse Boezem & de Lek
○ Dinsdag 23 mei 2023	09.30 - 17.00	Haarlem
○ Woensdag 24 mei 2023	12.00 - 17.00	Tour door de Polder
○ Woensdag 31 mei 2023	13.30 - 17.00	Tour langs Kinderdijk en Bergambacht
○ Donderdag 1 juni 2023	10.30 - 16.00	Brunchen bij familierestaurant Bergsche Plas & rondrit Rotterdam
○ Dinsdag 6 juni 2023	10.00 - 17.00	Museum De Dorpsdokter
○ Donderdag 8 juni 2023	13.30 - 17.00	Tour Kralingen
○ Dinsdag 13 juni 2023	09.30 - 17.00	Klompemaker in Dussen
○ Woensdag 14 juni 2023	13.30 - 17.00	Tour langs de Waal
○ Woensdag 21 juni 2023	09.30 - 17.30	Middelburg met boottocht over het Veerse Meer
○ Donderdag 22 juni 2023	13.30 - 17.00	Tour Rotterdam-Zuid
○ Dinsdag 27 juni 2023	09.30 - 17.00	Dagje Deventer

# ACTIVITEITEN KALENDER

## Voorjaar 2023

### 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

Militair Museum Soesterberg	4 apr	09.30 - 18.00	€ 33,00	
Tour Goeree en Overflakkee en bezoek Ouddorp	5 apr	09.30 - 17.00	€ 17,00	
Vliegtuigspotten Schiphol	12 apr	11.00 - 16.30	€ 25,00	
Tour langs de rivieren, Schoonhoven en Bergambacht	13 apr	13.30 - 17.00	€ 17,00	
Tour (bollentocht) Zuid-Hollandse eilanden met lunch	18 apr	12.00 - 17.00	€ 30,00	
Tour (bollentocht) Zuid-Hollandse eilanden met koffie en gebak	20 apr	13.30 - 17.00	€ 17,00	
Bloesemtocht met pannenkoek eten	25 apr	10.45 - 16.00	€ 30,00	
Bloesemtocht met koffie & gebak	26 apr	13.30 - 17.00	€ 17,00	
Bloesemtocht met pannenkoek eten	2 mei	10.45 - 16.00	€ 30,00	
Bloesemtocht met koffie & gebak	3 mei	13.30 - 17.00	€ 17,00	
Zandverhalen en bezoek Elburg	10 mei	09.30 - 17.00	€ 49,00	
Tour IJsselstein en Lopik	11 mei	12.00 - 17.00	€ 30,00	
Oranjehotel Scheveningen	16 mei	10.00 - 16.30	€ 38,00	
Tour langs de Giessen, Ammerse Boezem en de Lek	18 mei	13.30 - 17.00	€ 17,00	
Haarlem	23 mei	09.30 - 17.00	€ 25,00	
Tour door de Polder	24 mei	12.00 - 17.00	€ 30,00	
Tour langs Kinderdijk en Bergambacht	31 mei	13.30 - 17.00	€ 17,00	
Brunchen bij familierestaurant Bergsche Plas	1 juni	10.30 - 16.00	€ 40,00	
Museum De Dorpsdokter	6 juni	10.00 - 17.00	€ 50,00	
Tour Kralingen	8 juni	13.30 - 17.00	€ 17,00	
Klompemaker in Dussen	13 juni	09.30 - 17.00	€ 62,00	
Tour langs de Waal	14 juni	13.30 - 17.00	€ 17,00	
Middelburg met boottocht over het Veerse Meer	21 juni	09.30 - 17.30	€ 40,00	
Tour Rotterdam-Zuid	22 juni	13.30 - 17.00	€ 17,00	
Dagje Deventer	27 juni	09.30 - 17.00	€ 25,00	

SPEL - CREATIEF- FILM

Gymnastiek	Parkzicht	elke ma	11.00 - 11.30 uur	€ 1,50
Quizmiddag	Pedaja	1e ma vd mnd	14.30 - 15.30 uur	€ 3,00
Bingo	Parkzicht	1e woe vd mnd	14.30 - 16.30 uur	€ 3,00
Handwerken	Parkzicht	elke do even weken	10.00 - 11.30 uur	€ 1,50
Bingo	Pedaja	1e en 3e do vd mnd	14.30 - 16.00 uur	€ 3,00
Filmmiddag	Pedaja	2e do vd mnd	14.30 - 16.00 uur	

WINKELN/MODE

Verkoop Carma schoenen	Pedaja	12 apr	10.00 - 11.30 uur
------------------------	--------	--------	-------------------

MUZIEK - KOOR- OPTREDEN

Passie/Paasviering	Pedaja	6 apr	14.45 - 15.45 uur	gratis
Pinksterviering	Pedaja	25 mei	14.45 - 15.45 uur	gratis
Zingen bij het orgel	Pedaja	1e ma vd mnd	14.30 - 15.30 uur	gratis

OVERIGE






Koffieochtend	Parkzicht	elke ma t/m vrij	09.30 - 10.30 uur	koffie € 0,75
Rondom het Woord	Parkzicht	elke di	15.00 - 16.00 uur	gratis
Voorlezen	Parkzicht	elke di	10.30 - 11.15 uur	€ 1,50
Bibliotheek (boeken ruilen)	Parkzicht	elke do oneven weken	11.00 uur	gratis
Weeksluifing	Parkzicht	elke vrij	14.30 - 16.00 uur	gratis




**ALBLASSERDAM - DE WAARD, DE ALBLASHOF IB**

Bloemschikken	Recreatiezaal	3e ma vd mnd	14.30 - 16.00 uur	€ 4,00	
Dagbesteding	De Theetuin	elke ma t/m vrij	10.00 - 16.00 uur	divers	   
Spellenclub	Recreatiezaal	elke di	09.00 - 11.30 uur	koffie € 0,75	
Brei- en haakcafé	Recreatiezaal	elke di	09.30 - 11.00 uur	koffie € 0,75	
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	koffie € 0,75	 
Op de koffie	Binnenplein aanleunwoningen	elke do	09.30 - 11.30 uur	koffie € 0,75	
Bingo	Waardsche Hof	12 apr, 10 mei 14 jun	14.30 - 16.00 uur	€ 3,50	  








**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	€ 1,00	
Bingo	Recreatiezaal	13 apr, 11 mei, 8 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 € 0,75	
Crea- & beacafé	Recreatiezaal	elke do even weken	09.30 - 11.30 uur	koffie € 0,75	
Brei- & haakcafé	Recreatiezaal	elke vrij	14.00 - 17.00 uur	koffie € 0,75	 
Bingo	Recreatiezaal	12 apr, 3 mei, 31 mei, 14 jun	14.15 - 16.00 uur	€ 6,00	  

**SLIEDRECHT - PARKZICHT & OMGEVING, LIJSTERWEG 27**

Op de koffie	Recreatiezaal	elke ma t/m za	10.00 - 11.00 uur	koffie € 0,75	
In beweging - fitness	Fysioruimte Parkzicht	elke ma	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 € 0,75	 

**SLIEDRECHT – HOOGHE LIJSTER, LIJSTERWEG 27**

Spellenclub	Recreatiezaal	3 apr, 1 mei, 26 jun	14.30 - 16.30 uur	koffie € 0,75	
Bijbelkring	Vergaderzaal	5 mei, 2 jun	10.00 - 12.00 uur	koffie € 0,75	
Quizmiddag	Recreatiezaal	22 mei	14.30 - 16.30 uur	koffie € 0,75	

**SLIEDRECHT – RONDEEL, ZUIDERZEESTRAAT 110**

Op de koffie	Recreatiezaal	elke ma	14.30 - 16.30 uur	koffie € 0,75	
Music Maestro!	Recreatiezaal	18 apr, 16 mei, 20 jun	14.30 - 16.00 uur	€ 2,50 ***	 
Brei- & haakcafé	Recreatiezaal	elke do	13.30 - 16.00 uur	koffie € 0,75	 
Jokerclub	Recreatiezaal	elke vrij	14.00 - 17.00 uur	koffie € 0,75 **	 
Kookclub de Smickelclub	Recreatiezaal	5, 19 apr, 3, 17, 31 mei, 14, 28 jun	11.00 - 13.30 uur	kosten boodschappen	

**SLIEDRECHT – TUINFLUITER, KIEVITLAAN**












Biljarten	Recreatiezaal	elke ma & vrij	16.00 - 18.00 uur	koffie € 0,75	
Brei- & haakcafé	Recreatiezaal	elke ma	14.00 - 16.00 uur	koffie € 0,75	
Klaverjasclub Tuinfluiterjes	Recreatiezaal	elke woe	20.00 - 23.15 uur	koffie € 0,75 *	
Crea- & beacafé	Recreatiezaal	elke do even weken	09.30 - 11.30 uur	koffie € 0,75	
Bingo	Recreatiezaal	14 apr, 12 mei, 16 jun	14.30 - 16.30 uur	€ 3,50	  

**SLIEDRECHT – DELTABORGH, LEKSTRAAT**

Bingo	1e verdieping	1e do vd mnd	14.00 - 16.00 uur	€ 6,00
-------	---------------	--------------	-------------------	--------

\* + kosten lidmaatschap clubgeld Klaverjassen \*\* + kosten lidmaatschap Jokervereniging \*\*\* + kosten lidmaatschap Waardeburghplus

**HARDINXVELD-GIESSENDAM – PEULENHOF, VENUSSTRAAT 1A**

Brei- & haakcafé	Recreatiezaal	elke ma elke ma	13.30 - 16.30 uur 19.00 - 21.00 uur	koffie € 0,75 koffie € 0,75	 
In beweging	Recreatiezaal	elke di	14.30 - 15.30 uur	contributie	 
Op de koffie	Recreatiezaal	elke ma, woe & vrij	10.00 - 11.30 uur	koffie € 0,75	
Biljarten	Recreatiezaal	elke di & do	15.00 - 17.00 uur	spel € 0,50	
Aan Tafel	Recreatiezaal	19 apr, 17 mei, 21 jun	12.00 - 13.30 uur	€11,50	  
Bingo	Recreatiezaal	5 apr, 10 mei, 7 jun	14.00 - 16.30 uur	€ 6,00	
Quilten	Recreatiezaal	20 apr, 11 mei	20.00 - 22.00 uur	koffie € 0,75	 

**HARDINXVELD-GIESSENDAM – PEDAJA, CLAVERSWEER 1**

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

**HARDINXVELD-GIESSENDAM – WIELINGHOF, JACOBSWEER 148**

In beweging	Recreatiezaal	elke woe	09.30 - 10.30 uur	contributie	
-------------	---------------	----------	-------------------	-------------	--

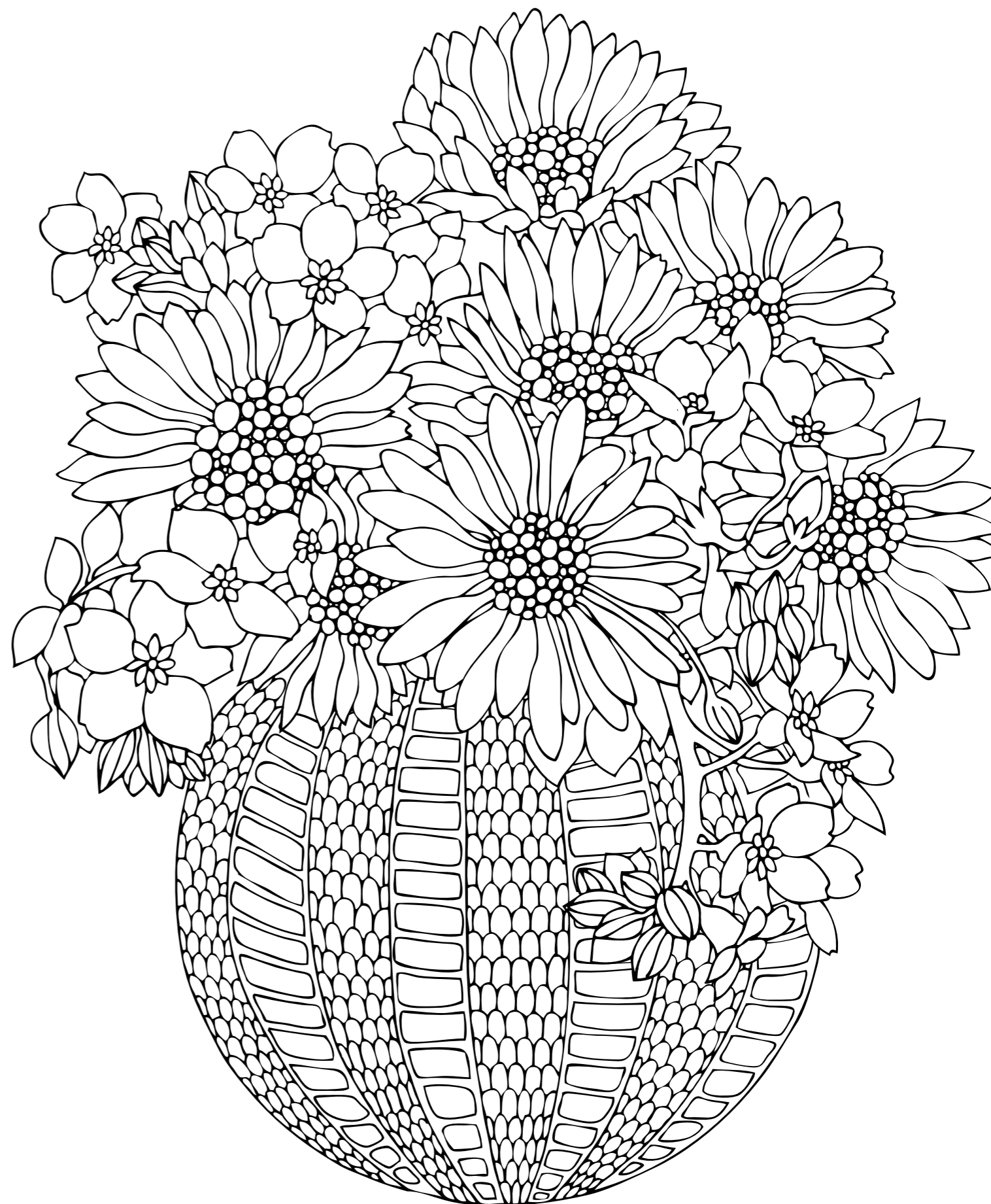
**PAPENDRECHT – GERBRANDY, P.S. GERBRANDYSTRAAAT 31**

Bingo	Recreatiezaal	12 mei, 30 jun	14.00 - 16.00 uur	€ 3,00	 
-------	---------------	----------------	-------------------	--------	---

**PAPENDRECHT – SCHOORSTEEGT, SCHOORWEG 4**

Dagbesteding en Dagbestedingplus	Schoorsteegt	elke ma t/m vrij	10.30 - 16.30 uur	divers	  
Aan Tafel	Steegt 2	elke woe	12.30 - 14.00 uur	€10,25	  

**KLEUREN VOOR VOLWASSENEN**



## WOORDZOEKER

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

april  
bloeien  
bloesem  
groeien  
hyacint  
jaargetijde  
jongen

kalfjes  
knoppen  
krokussen  
lammetjes  
lentebloem  
lentebries

mei  
narcissen  
natuur  
nestjes  
seizoen  
trekvoogels

tulpen  
vogels  
voorjaar  
vruchtbaar  
zaaien  
zonnig

### OPLOSSING

#### OPLOSSING

Stuur de oplossing van de puzzel uit deze uitgave **uiterlijk 30 april 2023** naar het **redactieadres (zie colofon)** of ga naar **[www.waardeburgh.nl/oplossing](http://www.waardeburgh.nl/oplossing)**.

Uit de inzendingen met de juiste oplossing worden drie winnaars getrokken. Deze winnaars ontvangen ieder een mooi **voorjaarsboekje!**

#### WINNAARS PUZZEL WINTER 2022/2023

Mevrouw **T. Versluis**, Hardinxveld-Giessendam

De heer/mevrouw **J.W. Bogerd**, Sliedrecht

Mevrouw **L. Batenburg**, Sliedrecht

**Gefeliciteerd met uw prijs!**