

SAMIEN

NUMMER 16, WINTER 2022/2023

VOOR EN DOOR



een
Warme
Waardeburgh
winter

WINTERSLAAP

Een interessante vergelijking tussen dier & mens

DRIE (SCHOON)ZUSSEN WONEN IN PEDAJA

'We kunnen avonden vullen met praten over vroeger'



GENIETEN VAN EEN WINTER VOL GEZELLIGHEID !

EEN BLIJE BOODSCHOP IN STAMMETAOL

Opnieuw een mooi verhaal in dialect

inhoud

NUMMER 16, WINTER 2022/2023

voorwoord	
nieuws	2
meditatie	4
activiteiten in de wijk	6
interview met drie (schoon)zussen	8
eropuit met waardeburgh <i>plus</i>	10
vrienden van waardeburgh	13
themamaaltijden	14
lijf & leden	16
dialect	19
activiteiten uitgelicht	20
aanmelden uitstapjes	25
activiteitenkalender	27
kleuren voor volwassenen	33
prijspuzzel	34

COLOFON

redactionele bijdragen van

Joke van den Berg, Monique Breedijk,
Gijsbert Buijs, Esther van Gent,
Angrid van Herwijnen, Renee Nobel,
Esther Raatgever, Fleur de Ruiter,
Lianne Speelman, Anne Sulaiman,
Arda Verhoeven, Liza Verwoerd en
Jan van der Vlies.

eindredactie

Anne Sulaiman
Judith Leijters

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

ZORGZAME BUURT

De eerste kerstwenskaarten vallen in de brievenbus, overal verschijnt kerstdecoratie en ook de geur van dennennaalden attendeert ons op het naderende kerstfeest. December... het is de meest bijzondere maand van het jaar. Een maand van feestelijk samenzijn, van bezinnen en ook van afsluiten, terugblikken en vooruitkijken.

Wie op leeftijd is, kijkt vooral terug en maakt wat minder plannen voor de toekomst. Als zorgorganisatie is het echter onze verantwoordelijkheid om nadrukkelijk richting de toekomst te kijken. Waardeburgh wil ervoor zorgen dat er niet alleen nu, maar ook de komende decennia een veilige en fijne woonomgeving is voor ouderen die dat nodig hebben. Dat is een grote uitdaging, want binnen nog geen twintig jaar zal in onze regio het aantal ouderen met een zorgvraag met maar liefst 80% gaan toenemen. We zijn dan ook ontzettend blij en trots met het initiatief van wooncorporatie Woonkracht10, waarover ik u graag meer vertel.

Woonkracht10 realiseert in Papendrecht een groot nieuwbouwproject. Verouderde woningen in de wijk Kraaihoek maken plaats voor nieuwe woningen. In januari starten de bouwwerkzaamheden van fase 1. Intussen wordt gewerkt aan de plannen voor de fasen 2 en 3 en daar is Waardeburgh actief bij betrokken. Woonkracht10 wil namelijk niet alleen een toekomstbestendige en duurzame wijk creëren, maar zet in op een **Zorgzame Buurt**. Wellicht heeft u in de Kraaihoek al een aankondiging gezien?

Wat verstaan we onder een Zorgzame Buurt? Het laat zich het beste omschrijven als een buurt waarin iedereen op een prettige manier samen kan leven en waar ook mensen met dementie en andere kwetsbare mensen onderdeel zijn van de gemeenschap. Dat vraagt een duidelijke



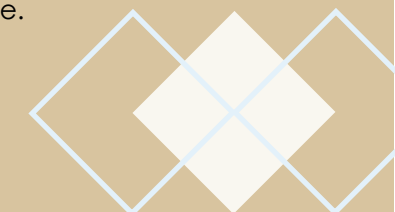
visie op de inrichting van de wijk. Hoe zou het er stedenbouwkundig uit moeten zien? Hoe denk je over de inrichting van de openbare ruimte? Waar kunnen mensen elkaar ontmoeten? Hoe stimuleren we burenhulp? Op deze en vele andere vragen en ideeën over het thema 'Zorgzame Buurt' gaan we samen concrete antwoorden formuleren. Waardeburgh organiseerde onlangs een themadag, waarop we voor het eerst ideeën uitwisselden met onze cliëntenraad, stafmedewerkers en andere betrokkenen.

Hoe de Zorgzame Buurt eruit gaat zien, kan ik u nu dus nog niet vertellen. Zeker is wel dat er financiering beschikbaar is om dit mooie initiatief gestalte te geven. Doel is om de bouw van fase 2 in 2025 te starten. Als Waardeburgh brengen we onze expertise in, we participeren graag in dit unieke initiatief. Uniek, want nergens in Nederland is tot op heden een wijk ontwikkeld vanuit zo'n visie op zorg en wonen.

De visie 'zorgzame buurt' sluit naadloos aan bij onze visie '**leven in vrijheid**'. Vrijheid om te wonen en leven hoe mensen dat graag doen, dat is een groot goed. Locatie Parkzicht is de afgelopen periode grondig verbouwd. Bewoners hebben er alle vrijheid om door (en sommigen ook buiten) het huis te wandelen. Géén gesloten deuren meer, zoals in Pedaja en Overslydrecht evenmin het geval is. We zetten ons voortdurend in om waardevolle zorg te bieden aan onze ouderen.

Ik wens u fijne feestdagen toe.

Gijsbert Buijs
Bestuurder a.i.



LOOPBRUG IN *Parkzicht* OFFICIEEL GEOPEND

Het is één van de mijlpalen die met de verbouwing van Parkzicht is gerealiseerd: de loopbrug die op de 2e en de 3e etage beiden zijden met elkaar verbindt.

In oktober is de loopbrug officieel geopend in het bijzijn van bewoners en hun familie, medewerkers en vrijwilligers.

Binnenshuis zijn veel werkzaamheden inmiddels afgerond. In de komende maanden wordt er alleen nog verbouwd op de begane grond. Daarnaast wordt Parkzicht aangesloten op het warmtenet. Als ook dat gereed is, wordt er een mooie beleef- en beweegtuin aangelegd. We willen daarna een feestelijke opening organiseren, waar iedereen van harte welkom zal zijn om het vernieuwde Parkzicht met eigen ogen te bekijken.



VOETBALVRIENDEN ZETTEN ZICH IN VOOR THUISZORGCLIËNTEN WAARDEBURGH



Meerdere keren per jaar organiseren zeven voetbalvrienden leuke activiteiten voor de thuiswonende cliënten van Waardeburgh. In september was het weer zover! Het Vriendenteam verzorgde in zorgcentrum Parkzicht een gezellige bingomiddag en een barbecue.

Thuiswonende cliënten uit Alblasterdam, Papendrecht, Sliedrecht en Hardinxveld-Giessendam ontmoetten elkaar in Parkzicht en genoten van een leuke middag.

Het Vriendenteam werd in 2014 door zeven voetbalvrienden opgericht. Eén van hen had in die tijd een familielid in verpleeghuis Overslydrecht wonen. Zo ontstond het idee om zich in te gaan zetten voor senioren. Ze haakten daarvoor aan bij de activiteiten in de wijk van Waardeburgh. Inmiddels organiseren de vrienden alweer ruim acht jaar lang met veel plezier activiteiten voor thuiswonende cliënten. De grote opkomst toont aan dat de cliënten altijd volop genieten van de activiteiten. **Dank daarvoor!**



ZORGCENTRUM DE WAARD BRENGT *de natuur* NAAR BINNEN

De centrale hal van zorgcentrum De Waard in Alblasterdam heeft een groene metamorfose ondergaan. In het hart van de hal is een boom geplaatst en één van de wanden is volledig bedekt met mos. Het zijn niet alleen mooie eyecatchers, groen maakt ook gelukkiger.

'Een groene omgeving kan bijdragen aan rust en een positief gevoel,' vertelt Hans van Mourik, manager van De Waard. 'Dat geldt voor zowel bewoners als voor medewerkers. In de centrale hal hadden we een hoge, lege wand. Het was de ideale plek om een plantenwand te creëren. We kozen voor mos, omdat mos de akoestiek van de ruimte verbetert. Om de ruimte verder aan te kleden en te vergroenen, zijn er ook een boom en allerlei planten geplaatst.'

MOESTUIN

Ook buiten het zorgcentrum is er aandacht voor groen. In de tuin van De Waard is een moestuin aangelegd. Hans: 'Een vrijwilliger zorgt samen met een aantal bewoners voor het onderhoud van de moestuin. Sommige bewoners hadden vroeger zelf een moestuin en tuinieren nog altijd met plezier. Met de oogst kunnen de koks van het restaurant in het zorgcentrum vervolgens aan de slag.'



PRIJSWIJZIGING

MA AL TIJD EN

In 2023 stijgen de prijzen voor de maaltijden in de restaurants. Voor een driegangsmenu betaalt u als Waardeburghplus-lid vanaf volgend jaar € 10,10. Komt u regelmatig in een van de restaurants eten? Dan kunt u een maaltijdkaart aanschaffen. U betaalt dan € 151,50 voor 15 maaltijden + 1 maaltijd gratis.

Het complete overzicht van alle prijzen in 2023 kunt u vinden op www.waardeburgh.nl/prijslijst of opvragen bij het Bedrijfsbureau via de **gratis Seniorenzorglijn 0800 - 456 0 456** (bereikbaar van maandag tot en met vrijdag van 08.30 tot 16.30 uur).

MEDITATIE

door Esther Raatgever, *geestelijk verzorger*

ALLES HEEFT ZIJN TIJD

Voor alles is een tijd. En nu is het wintertijd. Een tijd waarin het vroeg donker wordt. Een tijd waarin we uitkijken naar het licht. Een tijd waarin we de geboorte van het Licht der wereld, Jezus Christus, vieren.

Voor veel mensen is het een moeilijke tijd omdat zij somber worden van al het donker om hen heen. Als ik mensen weleens spreek binnen de huizen, dan hebben ze soms het gevoel niet in de herfst, maar in de winter van hun leven te zijn. Ze worden steeds afhankelijker, voelen zich niet nuttig meer. Leven toe naar het einde.

**MAAR LATEN WE EENS GOED KIJKEN
NAAR DE WINTER. IS HET ECHT WEL ZO'N DOODSE TIJD
ALS HET LIJKT? NIETS IS MINDER WAAR!**

Onder de grond krioelt het van nieuw leven. Zoeken nieuwe planten hun weg naar het licht. Nemen de dieren rust van drie seizoenen hard werken, zodat ze nieuwe energie opdoen.

De schepping leeft, ook tijdens de winter. God laat niet los wat Zijn hand begon! Niet in de schepping, maar ook niet als wij ons in de winter van ons leven voelen. Wij zijn niet bestemd om te sterven en dat is het dan. Toon Hermans zei het zo mooi: "Zo heeft de aarde ons geleerd, dat al wat sterft, zal bloeien."

In de winter van ons leven mogen we uitrusten van alles wat we in ons leven gedaan hebben. Mogen we, in geloof, voorbereid worden op wat komen gaat. Het nieuwe leven, de nieuwe hemel en de nieuwe aarde! In de aanwezigheid van onze Hemelse Vader. Dankzij het Kerstkind dat op aarde kwam om ons te vertellen over dat mooie Koninkrijk. Om onze zonden te dragen en ons door de winterse dood mee te nemen naar een nieuw leven.

Dat is ons Licht in deze donkere maanden. Wat een waardevolle tijd!

**UREN VLIEGEN SNEL VOORBIJ,
EEN DAG IS ALS EEN ZUCHT.
JE TIJD IS KOSTBAAR EN UNIEK,
DE KLOK KAN NIET TERUG.**

**TIJD OM TE DELEN,
TIJD VOOR ELKAAR;
TIJD OM TE VERGETEN
EN TIJD DIE JE BEWAART.**

**DAGEN WORDEN GISTEREN,
DE KLOK TIKT ZACHTJES DOOR.
MINUTEN LIGGEN ACHTER ONS,
ZO GAAT HET LEVEN VOORT.**

**JAREN ZEGGEN NIET ZOVEEL,
MAAR INHOUD DES TE MEER.
MOMENTEN MET EEN GOUDEN RAND
VERGEET JE ECHT NOOIT MEER.**

**ER IS TIJD VOOR LIEF EN LEED,
EEN TIJD VOOR JOU EN MIJ.
EEN TIJD VOOR REGEN EN VOOR ZON,
WANT ALLES HEEFT ZIJN TIJD.**

**AL WAT IS DAT WAS ER AL,
ZO OOK WAT KOMEN GAAT.
TIJD IS EEN STUKJE EEUWIGHEID
HET IS NIET VROEG OF LAAT.**

**TIJD OM TE DELEN,
TIJD VOOR ELKAAR;
TIJD OM TE VERGETEN
EN TIJD DIE JE BEWAART.**

ACTIVITEITEN IN DE WIJK

S

SAMEN IN DE PEULENHOF

Sinds vele jaren biedt Waardeburgh leuke activiteiten aan in De Peulenhof in Hardinxveld-Giessendam. Een aantal activiteiten organiseren we in samenwerking met andere organisaties, zoals het Rode Kruis. Wat is er zoal te doen?

Voor alle activiteiten geldt dat het goed is om elkaar te ontmoeten en te zien. Ons motto: als u komt en er is ruimte voor meer personen, nodig uw buurman en/of buurvrouw ook uit om mee te gaan. Start het nieuwe jaar goed en doe mee. Op de **activiteitenkalender** op **pagina 27** vindt u welke activiteiten bij u in de buurt plaatsvinden. U bent van harte welkom.

HANDWERKEN



Elke **maandag** kunt u 's middags & 's avonds handwerken in de **brei- en haakcafés**. 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. Het is niet alleen gezellig; handwerken is goed voor de **motoriek** en **stimuleert de hersenen** en de **creativiteit**. Doet u mee aan het breicafé van het Rode Kruis, dan worden de gemaakte stukken gedoneerd aan het **Rode Kruis**. Zo steunen we ook nog eens een goed doel.

Iedere **maandag-, woensdag- en vrijdagochtend** drinken we gezellig **koffie** met elkaar. Gastvrouwen schenken koffie of thee in.

KOFFIEDRINKEN



BILJARTEN

Op **dinsdagmiddag** kunt u meedoen aan '**Beweeg je fit**'. Onder leiding van een gediplomeerde **bewegingscoach** bewegen we met elkaar op muziek. We doen afwisselende **oefeningen** en trainen daarmee vaardigheden als **samenwerken, geheugenfitness, spierversterking & -versoepeling**. Ook de lachspieren worden niet vergeten!

BEEVEEG JE FIT

BINGO

Bijna iedere **eerste woensdag van de maand** organiseren we een gezellige **bingo**. Een niet te onderschatten spel waarbij **concentratie** en **luisteren** erg belangrijk zijn.

QUILTEN

Bijna iedere **tweede donderdagavond** van de maand bent u welkom om te **quiltten**. Net als bij het haak- en breicafé neemt u uw eigen materialen (lappen, garen en naalden) mee. Onderling wisselen we patronen, tips & trucs uit. Ook quiltten **stimuleert de motoriek, hersenen** en **creativiteit**.

SAMEN AAN TAFEL



Regelmatig komen senioren uit **Hardinxveld-Giessendam, Alblasserdam, Papendrecht & omgeving** samen om tussen de middag te genieten van een smakelijke **driegangenmaaltijd**. Deze maaltijden worden door Waardeburgh georganiseerd onder de naam '**Aan Tafel**'. De maaltijden worden met zorg samengesteld en bereid en worden opgediend door enthousiaste **vrijwilligers**. U bent van harte welkom om 'Aan Tafel' te schuiven! Aan Tafel kost € 13,95 per persoon.

DATA & LOCATIES

Parkzicht	woensdagen 25 januari, 22 februari & 22 maart
Overslydrecht	zaterdagen 14 januari, 4 februari, 25 februari & 18 maart
Pedaja	vrijdag 31 maart
De Waard	vrijdagen 13 januari, 10 februari & 10 maart



DRIE (SCHOON)ZUSSEN WONEN IN PEDAJA

'We kunnen avonden vullen met praten over vroeger!'

De bewoners van de derde etage in zorgcentrum Pedaja zijn één grote familie. Zo voelt het althans. Voor de zussen mevrouw Combee-van den Heuvel en mevrouw Nomen-van den Heuvel en hun schoonzus mevrouw Van den Heuvel-Versluis is het ook écht zo.

Mevrouw Combee woont al 13,5 jaar in zorgcentrum Pedaja. In al die jaren komt haar zus, mevrouw Nomen, trouw elke week op bezoek. Een gewoonte die al veel verder teruggaat. 'Ook toen ik nog thuis woonde, kwam mijn zus elke week bij me op bezoek,' vertelt mevrouw Combee. 'We hebben altijd al een goede band gehad.'

**'DE SFEER IS GOED
EN IEDEREEN LEEFT MEE
MET ELKAAR.'**

Als 3,5 jaar geleden blijkt dat mevrouw Nomen niet langer in haar eigen huis kan wonen, is de keuze om te verhuizen naar Pedaja snel gemaakt. 'Door alle bezoeken aan mijn zus kende ik al veel mensen. De sfeer is goed en iedereen leeft mee met elkaar.'

HECHTE BAND

Het gezin Van den Heuvel bestaat uit drie meiden en drie jongens. De kinderen hebben een hechte band met elkaar. In 1966 trouwt één van de jongens met mevrouw van den Heuvel-Versluis. Ook de zussen vliegen uit en trouwen. Helaas blijven tegenslagen de broers en zussen niet bespaard.

**'WE ZIEN ELKAAR
NU WEER ELKE DAG'**

De man van mevrouw Combee overlijdt al op jonge leeftijd. Een financieel moeilijke tijd breekt voor haar aan. 'Mijn zus stond in die tijd regelmatig met een tas boodschappen voor de deur,' zegt mevrouw Combee. 'En mijn schoonzus deelde vaak allerlei handwerkspullen met mij.'

WEER BIJ ELKAAR

Mevrouw Van den Heuvel is in die tijd bovendien de enige met een rijbewijs en auto. 'Ze reed ons regelmatig overal naartoe,' zegt mevrouw Nomen. Ook in het leven van mevrouw Van den Heuvel is er verdriet. Haar dochter komt te overlijden en haar man krijgt een beroerte. Na meer dan 50

jaar samenzijn, moet het echtpaar uit elkaar. Meneer Van den Heuvel wordt opgenomen op de somatische afdeling in Pedaja. Als ook mevrouw Van den Heuvel niet meer thuis kan wonen, wil ze graag naar hetzelfde huis als haar man. Nu wonen ze weer bij elkaar. Weliswaar op andere afdelingen, toch zien ze elkaar nu weer elke dag.

STEUN

Nu de (schoon)zussen alle drie in Pedaja wonen – en zelfs op dezelfde afdeling – komen ze elkaar gedurende de dag regelmatig tegen. Bij een quiz of bij het bloemschikken. Bij de maaltijden. Of ze gaan eens even bij elkaar aan, om te kijken hoe het gaat. Het zicht van mevrouw Nomen wordt steeds slechter. De bezigheden waar ze altijd zoveel plezier aan beleefde – puzzelen, creatief bezig zijn – gaan niet meer. Ze heeft het er moeilijk mee. 'Als je dan ook nog eens alleen bent, is het heel moeilijk,' zegt ze. 'Nu heb ik gelukkig veel steun van mijn zus en schoonzus.'

**'ZO SAMEN AAN TAFEL
VOELT HET ECHT ALSOF WE
ÉÉN FAMILIE ZIJN.'**

VEEL GEZELLIGHEID

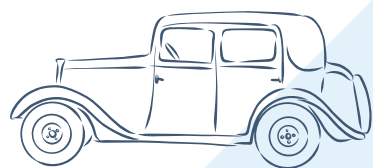
Naast de steun is er vooral ook veel gezelligheid. 'We kunnen avonden vullen met praten over vroeger,' vertelt mevrouw Van den Heuvel. 'En niet alleen onderling, ook als we met alle dertien bewoners van deze afdeling bij elkaar zijn.' Mevrouw Combee vult aan: 'Twee avonden per week schuiven we met zijn dertien aan voor een gezamenlijke broodmaaltijd. Zo samen aan tafel voelt het echt alsof we één familie zijn.'

**'EERLIJKHEID STAAT
ALTIJD VOOROP'**

EERLIJKHEID

Om de familieband goed te houden, is het belangrijkste voor de (schoon)zussen: eerlijk zijn. Mevrouw Combee: 'Iedereen heeft zo zijn eigen karakter. Dat kan ook weleens botsen. Maar als er problemen zijn, praat het dan uit. Eerlijkheid staat voorop.'





SAMIEN ER OP UIT

met Waardeburghplus

Ook deze winter gaan we gezellig met elkaar op pad. Een tour door de polder, naar het luchtvaartmuseum, een mooie rit door Rotterdam of winkelen bij Ikea. Een overzicht van alle uitstapjes vindt u op pagina 27, hier lichten we enkele uitstapjes aan u toe. We wensen u veel plezier!

Voor alle uitstapjes en arrangementen geldt: u wordt thuis opgehaald en weer teruggebracht door de **Sjuttul**, onze vervoersdienst. Ook voor het bezoeken van activiteiten in de wijk of in één van onze zorgcentra kunt u gebruik maken van de Sjuttul.

Eventuele wijzigingen in het programma zullen we uiteraard bekendmaken als dat van toepassing is. Heeft u **vragen** of wilt u de **Sjuttul reserveren**? Belt u dan naar de **gratis Seniorenzorglijn: 0800 - 456 0 456**.



LUCHTVAARTMUSEUM

aviodrome

In het luchtvaarmuseum kunt u alles leren over meer dan honderd vliegtuigen. Daarnaast zijn er veel dingen te doen, zoals een **uitkijkplatform**, een **4D filmtheater** en een **radiokamer**. Uiteraard genieten we deze dag ook van een heerlijk kopje **koffie** en een **gebakje**. Reist u met ons mee?

tour

LANGS DE LEK, BERGAMBACHT, STOLWIJK EN HAASDRECHT

Ook deze winter worden er verschillende **busritten** georganiseerd. Wat denkt u van deze mooie route langs de Lek? We rijden door Bergambacht, Stolwijk en Haasdrecht. Wist u bijvoorbeeld dat Haasdrecht vroeger nog Havekesdrecht heette? Deze tour is inclusief een **heerlijke lunch**.

PANNENKOEKEN ETEN IN HEUSDEN B.L.

“de pannenkoekenbakker”

Het vestingstadje Heusden is in zijn geheel **bezienswaardig** en **historisch**, ondanks het feit dat het zware verwoestingen heeft ondergaan op de vooravond van de bevrijding in november 1944. In dit mooie stadje gaan we met elkaar genieten van een **heerlijke lunch**. Een pannenkoek met spek en appel, met kaas of ham en champignons... De keuze is reuze en geheel aan u!

GROTE RONDRIJ *rotterdam*

Een geheel verzorgde dag met **koffie**, **gebak** en **lunch** tijdens een rondrit door het mooie Rotterdam. Bezienswaardigheden van Rotterdam zijn bijvoorbeeld de **Erasmusbrug**, de **Euromast**, de **oude kerk aan de gracht**, de **Willemsburg** en de **nieuwe kerk**. Rijd u met ons mee en kijkt u of u al deze bezienswaardigheden tegenkomt?



Winkelen **WESTFIELD MALL**

Houdt u van winkelen? Dan mag u dit uitje niet missen. In Westfield Mall kunt u kiezen uit 280 plekken om te **shoppen, eten, drinken**. Groots én knus, verrassend én vertrouwd, meeslepend én ontspannen: Westfield Mall is het allemaal. Hier gaat een middag shoppen moeiteloos over in een dagje uit.

Rondleiding & lunch **LOUWMAN MUSEUM DEN HAAG**

Het Louwman Museum in Den Haag ontdekt u de vooruitgang van de **automobiellindustrie**. Deze unieke en oudste privécollectie bevat meer dan 275 pronkstukken. De oudste automobiel dateert maar liefst uit 1887! En het museum biedt nog meer: ook de bijzondere collecties **autogerelateerde kunst, miniaturen, affiches, trofeeën** en zelfs **vliegtuigen** nodigen uit tot een bezoek.

Glasblazerij **LEERDAM**

In de glasblazerij van Leerdam beleeft u hoe **glasblazers** op ambachtelijke wijze van heet vloeibaar glas prachtige **glazen kunstobjecten** maken. Dit museum is sinds 1997 al dé plek om Leerdamse glasblazers te zien werken! Het **Nationaal Glasmuseum** houdt zich niet alleen bezig met het verleden van glas maar heel nadrukkelijk ook met de toekomst van glas. Genoeg te zien dus.

Winkelen **IKEA BARENDRECHT**

Winkelen in Ikea, wie houdt daar niet van? Heerlijk **snuffelen** tussen de kleine spullen in het magazijn, of **dwalen** door alle huiskamers en keukens in de showroom. Kopen is uiteraard niet verplicht, maar wie kan met lege handen vertrekken bij de Ikea? Winkelt u gezellig met ons mee?

VRIENDEN VAN WAARDEBURGH

N L C H T D O O R G E V E N

Nog even en 2022 is voorbij. Een jaar waarin helaas volop donkere wolken zichtbaar werden. Oorlog, inflatie, hoge energieprijzen en angst voor tekorten. Zorgen om het milieu, zorgen om alle mensen die op de vlucht zijn, zoekend naar veiligheid. Het kan een somber en machteloos gevoel geven als je het dagelijkse journaal en de krantenberichten volgt. Wat kan een klein mens beginnen, kijkend naar al die donkere wolken en hoge bergen...

ELK LICHTJE TELT

Het Kerstfeest in aantocht. Wat er ook gebeurt, elk jaar vieten we de komst van het Kind in de kribbe - het Licht voor de wereld. Volwassen geworden, riep Hij de mensen op om licht door te geven. Dat mogen we blijven doen, op de plaats waar we leven. Thuis, waar we al jaren wonen, of in een van de zorginstellingen waar we een thuis hebben gevonden. Elk moment van aandacht, van vriendelijkheid, elk klein lichtje telt mee!

KOSTBARE HERINNERINGEN

Als Vrienden van Waardeburch willen we graag wat bijdragen aan iets goeds. Aan iets warmes en plezierigs in het dagelijks leven. In de zomer waren er de fijne middagen Zomergezelligheid. Samen zingen verlicht het hart. We genoten van al het lekkers dat werd voorbereid, dat was heerlijk. Bij de geknutselde camping en de vrolijke tafeldecoratie konden we terugdenken aan vakanties en uitjes. Herinneringen zijn kostbaar.

IETS EXTRA'S DOEN

Als bestuur overleggen we met de activiteitenbegeleiding en het management van de organisatie waaraan de Vrienden van Waardeburch kunnen bijdragen in de wintermaanden. Graag willen wij iets betekenen in de donkere wintertijd. We zoeken naar de beste manier om de gedoneerde gelden te besteden. Zeker in tijden waarin schaarste op de loer ligt, is het fijn iets extra's te kunnen doen naast alles wat uit de reguliere pot wordt bekostigd.

WORD OOK VRIEND VAN WAARDEBURGH

Wilt u ook donateur worden van de Vrienden van Waardeburch?
Graag, uw bijdrage is eens te meer hartelijk welkom. Kijk op de website www.waardeburch.nl.
Samen kunnen we meer, ook deze winter!

SAMEN GENIETEN VAN AFWISSELENDE MENU'S

Onze koks keken alvast over de feestdagen heen en stelden heerlijke driegangenmenu's samen voor de eerste maanden van het nieuwe jaar. Dat wordt weer genieten! We wensen u alvast gezellige en smakelijke avonden toe.

LOCATIES

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

PRIJS

De themamaaltijd – bestaande uit een **voorgerecht**, **hoofdgerecht** en **dessert** – kost € 16,85 voor leden van Waardeburghplus; niet-leden betalen € 18,-. Voor enkele themamaaltijden geldt een meerprijs, zoals vermeld. De prijs is inclusief één consumptie.

AANMELDEN

Wilt u graag deelnemen aan 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
SATÉMENU	5 jan	12 jan	5 jan	13 jan
STAMPPOTTEN	19 jan	26 jan	19 jan	27 jan
SPARERIBS MENU	2 febr	9 febr	2 febr	10 febr
WINTERSPORT MENU	16 febr	23 febr	16 febr	24 febr
LEKKERBEK MENU	2 mrt	9 mrt	2 mrt	10 mrt
HALVE KIP MENU	16 mrt	23 mrt	16 mrt	24 mrt

Satémenu

Heldere Chinese
kippensoep
-
Kippendijspies & satésaus
Frites
Salade
-
Vanille ijsaartje



Stamppotten

Heldere
groentesoep
-
Hutspot & sukadelapje
Stamppot boerenkool
& rookworst
-
Vlaflip

Spareribs

Meerprijs € 3,-

Heldere
champignonsoep
-
Spareribs naturel
Knoflook-/BBQ-saus/mayonaise
Rauwkost
Frites
-
Cheesecake
Koffie



Wintersportmenu

Goulashsoep
-
Cordon bleu
Rösti
Appelcompote
Zuurkoolsalade & spekjes
-
Apfelstrudel &
slagroom

Lekkerbekje

Licht gebonden kerriesoep
-
Lekkerbek
& ravigottesaus
Wortelen
Pommes duchesse
-
Koffie & zoete
versnaperingen

Halve kip

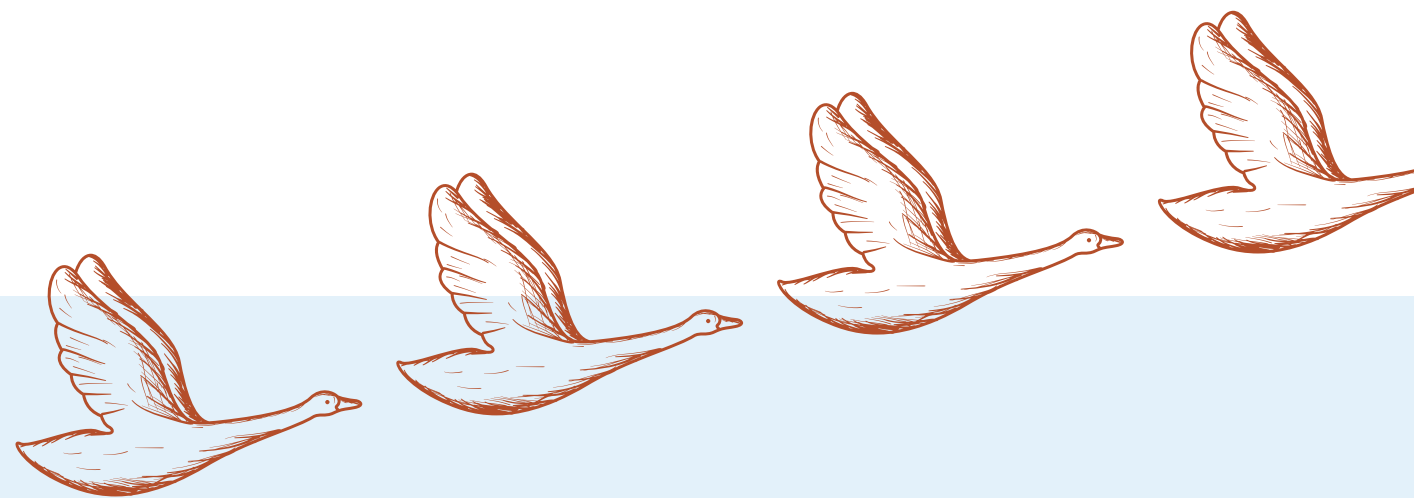
Gebakken
champignons & spek op toast
-
Halve kip
Appelmoes & rauwkost
Frites & mayonaise
-
IJscoope &
slagroom



WINTER SLAAP



Hoe komen we de winter door? Slaap is een belangrijke factor. Laten we eens een vergelijking maken tussen mens en dier én kijken hoe mensen vroeger de koude winters doorkwamen. Ook delen we graag een aantal nuttige tips om goed te kunnen slapen.



In de winter kunnen dieren lastig aan voedsel komen. Daarom gaan sommige dieren in een diepe winterslaap. Tijdens de winterslaap worden de lichaamstemperatuur, ademhaling en hartslag flink verlaagd. Zo besparen de dieren zich een hoop energie. In de herfst eten ze zich helemaal rond en komen ze aan in gewicht. De combinatie van energiebesparing en dat voedselvoorraadje maakt dat dieren de winterslaap overleven. Maar, er zijn ook andere manieren om de wintermaanden door te komen. Zo houdt de veldmuis, net als de meeste muizen, geen winterslaap. De kou is geen probleem voor de veldmuis, want zijn vacht is dik genoeg. Om voedseltekort te voorkomen, legt hij vooraf voorraadjes vruchten en zaden aan. Hoe werkt dat eigenlijk voor mensen?

Tot ver in de middeleeuwen was de winter een periode van armoe en schaarste. Door langer in bed te liggen, bespaarde men voedsel en brandhout. In de zomer was minder slapen juist functioneel. Tijdens de lange dagen kon men jagen, oogsten en voorraden aanleggen voor de winter. Méér slapen in de winter en minder slaap in de zomer was dus vroeger heel normaal. Sinds er kunstlicht is in huis en op straat kunnen we de lange zomeravonden nabootsen. Bovendien zijn de supermarkt en onze

koelkast het hele jaar door gevuld met producten die vroeger alleen in de zomer verkrijgbaar waren.

EEN EXTRA LAAGJE

Ook de grijze zeehond bereidt zich voor op de winter en het alsmaar kouder wordende zeewater. Hij zorgt voor een isolerend 'duikpak': een extra dikke speklaag onder zijn vel. Mensen hebben zo'n extra laagje niet en dat is feitelijk ook niet nodig. In de winter is de temperatuur binnenshuis immers te vergelijken met zomers, doordat we onze huizen verwarmen. Wel vinden sommige mensen het heerlijk om een koude douche of koud bad te nemen, ook in de winter. En om energie te besparen, kan de thermostaat best wat lager en is een extra laagje (een warm vest) een prima idee!



Als we in de winter naar buiten gaan, trekken we dikkere kleren en een warme winterjas aan. Ook de vos draagt een dikke jas: zijn vacht is een altijd warme bontjas met een warme voering. Onder de dekharen zit een ondervacht van korte

wolharen, talgklieren maken de jas vettig en waterafstotend. Als de winter nadert, wordt de jas van de vos extra stevig. De dekharen worden langer en gaan rechter overeind staan, doordat de ondervacht dichter wordt. Als de vos het warm heeft, hangt hij zijn tong uit zijn bek om af te koelen. De jas kan immers niet even uit. Gelukkig kunnen wij als mensen wél kiezen wat we aantrekken!

WARM DOOR LUCHT

Naast warme kleren is er ook nog het warme dekbed. Het geheim daarvan is lucht. Lucht isoleert en het overgrote deel van een donzen dekbed is lucht. Het trucje om onszelf warm te houden met lucht hebben mensen van vogels afgekeken. Het roodborstje demonstreert het elke winter weer. Als het echt koud wordt, gaat het roodborstje 'dik' zitten: het zet zijn veren uit om maar zo veel mogelijk warme lucht vast te kunnen houden. Ook andere vogels, zoals winterkoninkjes en merels, passen deze truc toe. Let er maar eens op als u de vogels buiten ziet!

REISJE NAAR DE ZON

Sommige vogelsoorten kunnen in de wintermaanden geen voedsel vinden. Daarom trekken ze naar warme landen.

Een paspoort hebben ze niet nodig... alleen een paar sterke vleugels. Wij mensen hoeven niet per se aan de winter te ontsnappen. Voedsel genoeg verkrijgbaar! Toch willen sommige mensen in de koude wintermaanden het liefst ontsnappen aan de kou en het winterse weer. Zij overwinteren om in het zonnige zuiden te genieten van zon, zee en strand.

BIJ ELKAAR KRUIPEN

Een andere manier om warm te blijven, is door bij elkaar te kruipen, zoals paarden. Paarden zijn echte groepsdieren. Samen voelen ze zich veilig. In de gebieden waar konikpaarden oorspronkelijk vandaan komen kan het behoorlijk koud zijn. Goed ingepakt in een dikke wintervacht zoeken ze elkaars warmte. Ook Schotse hooglanders houden elkaar warm in de winter. Vroeger kropen mensen ook bij elkaar. Het grootste deel van de bevolking hield de kleding aan en sliep in één bed, soms in de nabijheid van dieren, om maar zo warm mogelijk te blijven. Rillend van de kou en omringd door een diepe duisternis, kroop men op tijd onder de wol. Tegenwoordig is het 'standaard', maar het is nog niet eens zo heel lang geleden dat slechts een heel klein deel van de mensen in luxe bedden sliep en in aparte, verwarmde slaapkamers.



SLAAP

WAT WEET U OVER SLAAP?

- > **Een derde** van ons leven brengen we slapend door.
- > De gemiddelde Nederlander slaapt **07:12 uur** per dag.
- > **63%** van de Nederlanders is ontevreden over de eigen slaapkwaliteit.

Wie goed en lekker slaapt, wordt uitgerust wakker, voelt zich fitter en is productiever. Tijdens het slapen spoelen de hersenen als het ware schoon. Goede slaap betekent dat de hersenen de tijd en de kans krijgen om zich te reinigen. Ook zorgt een goede nachtrust ervoor dat we emoties van de dag goed verwerken en onthouden wat we overdag hebben geleerd.

TIPS OM BETER TE SLAPEN

Slapen gaat niet alleen over hoeveel uur u per nacht slaapt, maar juist om de **slaapkwaliteit**. Beter slapen is echter makkelijker gezegd dan gedaan. Daarom een aantal tips die u vanavond nog kunnen helpen om het slapen te verbeteren:

Regelmaat

Ga elke dag op **dezelfde tijd** naar bed en sta op dezelfde tijd op. Ook in het weekend. Een **regelmatig slaappatroon** helpt om op een vast tijdstip signalen af te geven, waardoor u 's avonds makkelijk in slaap kunt komen en 's morgens prettig wakker wordt.

Trek?

's Avonds trek? Houd het bij een **lichte snack**. Een zware maaltijd kort voor het slapengaan is niet verstandig. De spijsvertering moet dan hard aan het werk, waardoor het lichaam actiever blijft en het moeilijker is om in slaap te vallen.

Cafeïne en alcohol

Cafeïne beïnvloedt de **biologische klok**, zelfs al drie uur voordat u gaat slapen. U kunt pas later in slaap vallen en slaapt korter en onrustiger. Ook alcohol zorgt ervoor dat u veel **minder diep** slaapt. Daardoor wordt u 's ochtends alsnog vermoeid wakker.

Voldoende uren

Slaap voldoende uren. Hoeveel uren u zou moeten slapen verschilt per persoon en per leeftijd. De meeste volwassenen hebben **7 tot 9 uur** slaap per nacht nodig.

TOT SLOT

Volgens slaapprofessor Eus van Someren moeten we de slapeloze mens dankbaar zijn, omdat deze in de oertijd het vuurtje brandende hield. Dit keer mag u rustig gaan liggen en de ogen sluiten, dan houden wij 'het vuurtje brandend'. **Welterusten!**

Bronnen: Natuurmonumenten, Hersenstichting, Slaapcursus.nl

DIALECT

door Werkgroep Dialect, Historische Vereniging Sliedrecht

EEN BLIE BOODSCHOP in stammetaol

't Leve zit soms vol verrassinge. Dat ondervong ik onderlest. Ik liep op m'n gemaksie te koiere mè m'n rollaotertie toe d'r twêë manne op de fiets bij me stopte.

Ze zeeje niks en ik keek ze opmaarekzaam aan. Op 't zellefde mement keek 'k de man mè zonnebril aan en zee: "Hee René!" Mó je wete dà 'k Renéë aallêen ken vanaf foto's in 'n nieuwsbrief die 'k regelmaotig toegestuurd krijg. 't Bleek René te weze die al jaere lang in Paopoeao Nieuw Guineao waarekt voor Wycliffe Bijbelvertaolers. Hij was in de jaere 80 lid van de waarekgroep diëlect. Z'n deskundighaaid as taolweteschnapper was aareg waerdevol voor de waarekgroep.

Een afspraak voor een bezoeksie bij mijn thuis was gaauw gemaakt. 't Was een hêêle fijne ontmoeting. Laeter, toe 'k me wà gong verdiepe in 't waarek wat hij doet, ontsting 't plan om deur middel van 'n stuksie in 'Het Kompas' bekendhaaid in onze regio te geve van dut mooie waarek. 'k Wil perbere uit te legge wat ie in dà veere tropische land doet. 'k Wil zô simpel mogelijk vertelle hoe deuze ontaerd moeilijke taok wor uitgevoerd. In dat ontwikkelingsland komt de vertaoler in aanraoking mè stamme die aallêen in d'r aage stammetaol kanne praote. Dà koeterwaals zijn klanke die nò nooit op schrift zijn gezet. De vertaoler gaot dan aan de slag om die klanke te alfaobetisere. Dà betekene klanke motte worde worre. As dát gebeurd is, dan weet jie nò nie wat die letters betekene. Je verstaot 'r dan nò gêen snars van. Dan wil de vertaoler d'r achter zien te komme wat die klanke - die letters zijn geworre -

betekene. Simpel gezeed: "Hij perbeert de mense een bietjie te verstaon." De klanke worre lieverlee worde. Zô wor een tetaol onbekende stammetaol op pepier gezet die aallêen de vertaoler zellef nog mor kan leze. Wil dut gedaene nou voor de stam zellef nut gaon krijge, dan zalle ze naer de schoolbanke motte, om in d'r aage taol te lere leze. Een bekant onmogelijke opgaove zou ie zegge.

't Is daerom nie moeilijk om te bedenke dà dut hêêle proces jaere noesten aarebaaid kost. 't Opent evezôôgoed ongekende mogeljkheeje. Mò je naegaon. Een tetaol onbekende praottaol wor op schrift gezet zôôdat die geleze kan worre deur mense die tò dan toe aallêen konne praote in stammetaol. Wat 'n mogeljkheeje voor de doelstelling van Wycliffe, naomelijk d'n Bijbel toegankelijk maoke voor aalle mense. Dà 'k grôôte bewondering heb voor dut waarek zal niemand verbaoze. Wij, westerlinge vinge 't de gewoonste zaak van de wêreld datte me kanne leze en schrijve. Dat 't anders kan wor beweze deur dut ingewikkelde verhaol.

Jan van der Vlies



EEN WINTER VOL GEZELLIGHEID BIJ WAARDEBURGH

Ontmoeten, genieten, samen zijn

Samen vieren we de Kerstdagen en de jaarwisseling. Vervolgens staan er in januari, februari en maart allerlei leuke activiteiten op het programma. Graag kijken we alvast vooruit naar hetgeen u de komende maanden zoal kunt verwachten. Daarnaast zijn er natuurlijk de wekelijkse activiteiten waarbij u van harte welkom bent.

activiteiten **ZORGCENTRUM PEDAJA**

bingo

ELKE 1e & 3e DONDERDAG VAN DE MAAND

Onze bingomiddagen zijn altijd gezellig. Het blijft een leuk spel waarbij u mooie **prijzjes** kunt winnen. Natuurlijk drinken we ook een **kopje koffie** en genieten we van wat **lekkers**. Wees welkom om mee te doen!

**20 T/M
26 FEBRUARI**

Themaweek winter

We organiseren allerlei activiteiten rond het thema winter. We doen een leuke **quiz**, er is een gezellige **koek- en zopiemiddag** en we gaan iets **creatiefs** doen. En wie weet is het buiten een witte wereld... dat zou deze themaweek wel extra bijzonder maken!

WOENSDAG 25 JANUARI

zwijndrechts smartlappenkoor

Het Zwijndrechts smartlappenkoor treedt op! Ze zingen met veel plezier **gezellige liedjes** voor u. Het belooft een leuke, **muzikale middag** te worden.

MAART

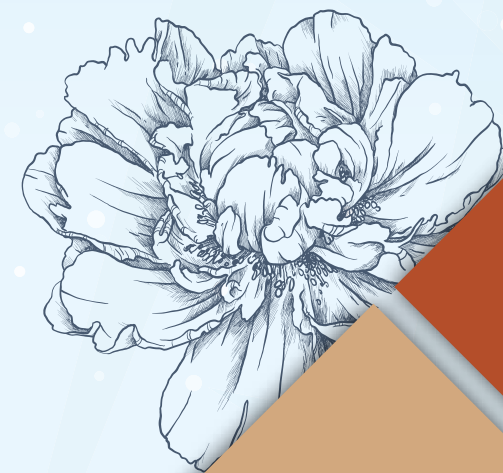
Elke **dinsdagmiddag**

is er *rondom het Woord* in Pedaja. We zingen liederen met elkaar en we openen de **Bijbel** rondom een thema. U bent van harte welkom om hierbij aanwezig te zijn.

bloemschikken

**JANUARI, FEBRUARI & MAART
ELKE MAANDAG ONEVEN WEKEN**

Komt u een mooi bloemstuk maken? Daarmee zullen we de donkere winterdagen beslist **opfleuren!**



bingo

**DONDERDAG
ONEVEN WEKEN**

Doe u mee met onze gezellige bingo? Natuurlijk vallen er weer **mooie prijzen** te winnen.

jan zweep

WOENSDAG EVEN WEKEN

Jan Zweep op het podium: dat betekent allerlei **gezellige meezingers** van vroeger.

bistromiddag

ELKE WOENSDAG

Elke woensdag komen we gezellig samen. We doen een spelletje, onder het genot van een **hapje** en **drankje** en genieten van elkaars gezelschap. De **warme chocolademelk** staat op de koude dagen voor u klaar.

Senioren gym

ELKE VRIJDAG

Gerda, Laurens en **Wesley** brengen de bewoners van De Waard graag in beweging! Doet u ook mee?

kledingverkoop

WOENSDAG 15 MAART

Van **10.00 tot 12.00 uur** presenteert en verkoopt **H&A Mode** mooie mode voor senioren, zowel **dames** als **heren**. Komt u een kijkje nemen?

shantykoor de biesbosch

ZATERDAG 11 FEBRUARI

Shantykoor De Biesbosch uit Werkendam treedt op. Het koor telt zo'n 70 leden dat **shantylieiden** zingt. Een shanty is een **arbeidslied**; het was gebonden aan bepaalde werkzaamheden of handelingen. De shanties zijn het állermooist als ze **live** gezongen worden. Komt u luisteren?

medleykoor dordrecht

ZATERDAG 28 JANUARI

In het nieuwe jaar komt Medleykoor Dordrecht voor ons optreden. We maken deze middag extra feestelijk met een **advocaatje met slagroom** en een **lekker hapje**!

biddag voor gewas en arbeid

WOENSDAG 8 MAART

We houden een **Biddag** voor gewas en arbeid. 's Middags tijdens **Rondom de Bijbel** geven we extra aandacht aan het **gebed**; we willen leven in afhankelijkheid van de Schepper.

Goede God,

Ik dank voor de aarde die U geschonken hebt om te bebouwen en te bewaren.
Ik dank dat U mij roept om hier op aarde U en de mensen om mij heen te dienen.

Zegen mij op deze dag met de vrucht van Uw Geest.
Dat liefde, vreugde, vrede, geduld, vriendelijkheid, goedheid, geloof, zachtmoedigheid en zelfbeheersing mijn leven vervullen.

Zegen mij op de plaats waar U mij roept.
op school, op mijn werk, thuis
Help mij om de mensen die U op mijn weg brengt tot bloei te brengen.
Help mij te zorgen voor Uw schepping.

Help mij om vrede en recht te brengen.
Zegen mij daartoe met moed, wijsheid en genade.

Door Jezus, Christus,
die Heer is over alles wat leeft.
Amen.

*Ds. Marco Batenburg - Gebed uit de bundel
'U die voor mij uitgaat. Gebeden voor onderweg'*

WOENSDAG 14 DECEMBER *verse wafels*

We gaan verse wafels bakken! U bent van harte welkom om te komen smullen! Ook als u niet in Parkzicht woont, bent u van harte welkom. Wel vragen we dan een vergoeding van € 3,00.

DONDERDAG 15 DECEMBER

zingen met gijs
We gaan zingen met Gijs. Deze middag staat in het teken van **Kerstmis**.

DONDERDAG 22 DECEMBER

creatieve middag
Een gezellige creatieve middag, in het teken van **Kerst**.

VRIJDAG 23 DECEMBER

kerstviering
U bent van harte welkom om de **kerstviering** bij te wonen.

bingo WOENSDAG 4 JANUARI

Gezellige bingomiddag. Doet u mee en probeert u ook een ronde te **winnen**?

WOENSDAG 18 JANUARI *creatieve activiteit*

We organiseren een creatieve activiteit. Doet u **gezellig** mee?

WOENSDAG 8 FEBRUARI *muziekmiddag*

Tijdens een gezellige muziekmiddag zingen we **liedjes van vroeger**, onder andere van **Duo Karst**. Zingt en luistert u mee?

13 T/M 17 MAART *thema week Sliedrecht*

Deze week organiseren we onder meer een **expositie** met mooie foto's van **Sliedrecht**. U bent van harte welkom om deze te bewonderen in de hal van Parkzicht.

MAANDAG 2 JANUARI *beautymiddag*

Vindt u het leuk om bezig te zijn met een lekkere **crème**? Of wilt u genieten van een verzorgend **gezichtsmaskertje**? We beginnen het nieuwe jaar goed, met een beautymiddag. U bent van harte welkom!

23 T/M 27 JANUARI *thema week Elfstedentocht*

Deze week staat in het teken van de Elfstedentocht. Denk aan een **snertmiddag**, **koek & zopie** en een **winterse film**. En stél dat de tocht eindelijk weer eens gereden wordt...!

WOENSDAG 29 MAART *bloemschikken*

Tijdens deze gezellige middag gaan we samen bloemschikken. Heeft u **groene vingers**? Laat ze dan vooral zien!

SOOF®: 100% RECYCLEBAAR MATRAS

Soof® is uniek. Alles is anders. Alleen het doel is hetzelfde. Veranderen is noodzaak. Verbeteren ook. Een bijdrage leveren aan een beter milieu, voor de huidige en de volgende generaties. Soof® is ontwikkeld als een **DUURZAAM MATRAS**. Geboren in Nederland onder het Deronvaandel, met de vertrouwde eisen voor het hoogst haalbare.

Met Soof® willen we Nederland helpen te **vergroenen**. Na het eerste gebruik wordt Soof® opnieuw grondstof voor de volgende Soof®. In een oneindig proces. Dat is voor een matras eendeloos.

Door het open karakter is het matras **niet vatbaar voor vocht**. Soof® zal hiermee een zeer belangrijke bijdrage leveren aan het vermijden van broei.

De bijzondere samenstelling van Soof® maakt een andere belasting mogelijk. **Druk verspreiden**. De lichaamsdruk wordt in een dieper gedeelte van het matras verspreid waardoor er lage piekbelasting ontstaat. Door de **stabiliteit** verhoogt Soof® ook het gemak van het in en uit bed stappen.

Soof® is gemaakt van een serie continue vezelkussens waar stofvezels zich niet op hechten en waardoor het matras dus **anti-allergisch** is.

De met Pelprene® bewerkte filamenten zorgen ervoor dat Soof® **anti-bacteriële eigenschappen** heeft. Het matras



absorbeert ook geen vocht waardoor schimmel geen kans krijgt zich te hechten. Door de zeer open 3D-structuur kan Soof® snel en effectief gedesinfecteerd worden.

Soof® is het meest functioneel **reinigbare matras** doordat het doeltreffend onder de waterstraal kan worden afgespoeld. De waterretentie is zo extreem laag dat het tot 300% sneller droogt dan een schuimmatras. Ideaal wanneer het matras weer snel in gebruik moet worden genomen.

We zouden het bijna vergeten. Efficiency. Soof® kan niet kromtrekken of vervormen. Daar zorgt de toevoeging van Pelprene® voor. Het matras kan zowel als **basismatras** en als **preventief decubitusmatras** - tot en met categorie 2 - worden ingezet.

Zorginstellingen en ook particuliere klanten zijn zeer tevreden over dit duurzame matras met haar comfortabele en praktische eigenschappen. Bij ZorgComfort Alblasserwaard krijgt u altijd korting met uw Waardeburgh-pas!



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

AANMELDEN UITSTAPJES

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

VIA HET FORMULIER

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

VIA DE WEBSITE

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

TELEFONISCH

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

Op basis van de ingekomen formulieren worden de inschrijvingen evenredig verdeeld. In de week van **19 t/m 23 december** nemen onze medewerkers telefonisch contact met u op om uw deelname te bevestigen.

AANMELDFORMULIER UITSTAPJES* WAARDEBURGH WINTER 2022/2023

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 16 december** bij de receptie van één van onze zorgcentra inleveren?

* Zie uitstapjes aan de achterzijde



DATUM

TIJD

UITSTAPJE

○ Dinsdag 3 januari 2023	14.15 - 17.00	Hotel New York
○ Woensdag 4 januari 2023	13.30 - 16.30	Tour door de polder, langs Graafstroom & Lek
○ Woensdag 11 januari 2023	10.30 - 16.00	Glasblazerij Leerdam
○ Donderdag 12 januari 2023	12.00 - 16.30	Tour langs de Lek, Bergambacht, Stolwijk & Haasdrecht
○ Dinsdag 17 januari 2023	09.30 - 16.00	Oude ambachten & speelgoedmuseum Terschuur
○ Donderdag 19 januari 2023	13.30 - 16.30	Tour Hoeksche Waard
○ Dinsdag 24 januari 2023	10.00 - 16.00	Louwman museum Den Haag: rondleiding & lunch
○ Woensdag 25 januari 2023	13.30 - 16.30	Tour Rotterdam Kralingen
○ Woensdag 1 februari 2023	12.00 - 16.30	Tour langs de rivieren Merwede & Waal en langs Woudrichem, Brakel, Gameren & Zaltbommel
○ Donderdag 2 februari 2023	09.15 - 16.00	Militair museum Overloon
○ Dinsdag 7 februari 2023	13.30 - 16.30	Tour Heerjansdam, Barendrecht, Zwijndrecht
○ Donderdag 9 februari 2023	13.00 - 16.00	Winkelen Ikea Barendrecht
○ Dinsdag 14 februari 2023	09.30 - 16.00	Luchtvaartmuseum Aviodrome
○ Woensdag 15 februari 2023	13.30 - 16.30	Tour Bergambacht
○ Woensdag 22 februari 2023	13.30 - 16.30	Tour Rotterdam Zuid
○ Donderdag 23 februari 2023	12.00 - 16.30	Tour eiland Voorne-Putten
○ Dinsdag 28 februari 2023	10.00 - 15.00	Draaiorgelmuseum Hilvarenbeek
○ Donderdag 2 maart 2023	13.30 - 16.30	Tour langs de Giessen, Ammerse Boezem & de Lek
○ Dinsdag 7 maart 2023	10.00 - 14.00	Winkelen Westfield Mall
○ Woensdag 8 maart 2023	13.30 - 16.30	Tour langs de rivieren, Schoonhoven-Bergambacht
○ Woensdag 15 maart 2023	12.00 - 16.30	Tour Zuid-Hollandse eilanden
○ Donderdag 16 maart 2023	11.00 - 13.30	Pannenkoeken eten bij "De Pannenkoekenbakker" in Heusden
○ Dinsdag 21 maart 2023	13.30 - 16.30	Tour Hoeksche Waard
○ Woensdag 22 maart 2023	12.00 - 16.30	Grote rondrit Rotterdam
○ Woensdag 29 maart 2023	13.30 - 16.30	Tour langs de Giessen
○ Donderdag 30 maart 2023	11.00 - 16.00	Planetarium Museum Johannes Postschool Rijsoord & pannenkoeken eten Oude Maas

ACTIVITEITEN KALENDER Winter 2022/2023

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 Sjtuttlvervoer



UITSTAPJES

Hotel New York	3 jan	14.15 - 17.00	€ 38,00	  
Tour door de polder, langs Graafstroom en Lek	4 jan	13.30 - 16.30	€ 17,00	   
Glasblazerij Leerdam	11 jan	10.30 - 16.00	€ 41,00	    
Tour langs de Lek, Bergambacht, Stolwijk en Haasdrecht	12 jan	12.00 - 16.30	€ 30,00	   
Oude ambachten en speelgoedmuseum in Terschuur	17 jan	09.30 - 16.00	€ 37,00	   
Tour Hoeksche Waard	19 jan	13.30 - 16.30	€ 17,00	   
Louwman museum Den Haag: rondleiding en lunch	24 jan	10.00 - 16.00	€ 59,00	    
Tour Rotterdam Kralingen	25 jan	13.30 - 16.30	€ 17,00	   
Tour langs Merwede, Waal, Woudrichem, Brakel, Gameren en Zaltbommel	1 feb	12.00 - 16.30	€ 30,00	   
Militair museum Overloon	2 feb	09.15 - 16.00	€ 38,00	   
Tour Heerjansdam, Barendrecht, Zwijndrecht	7 feb	13.30 - 16.30	€ 17,00	   
Winkelen Ikea Barendrecht	9 feb	13.00 - 16.00	€ 7,00	 
Luchtvaartmuseum Aviodrome	14 feb	09.30 - 16.00	€ 39,00	   
Tour Bergambacht	15 feb	13.30 - 16.30	€ 17,00	   
Tour Rotterdam Zuid	22 feb	13.30 - 16.30	€ 17,00	   
Tour eiland Voorne-Putten	23 feb	12.00 - 16.30	€ 30,00	    
Draaiorgelmuseum Hilvarenbeek	28 feb	10.00 - 15.00	€ 48,00	    
Tour langs de Giessen, Ammerse Boezem en de Lek	2 mrt	13.30 - 16.30	€ 17,00	   
Winkelen Westfield Mall	7 mrt	10.00 - 14.00	€ 8,00	 
Tour langs de rivieren, Schoonhoven-Bergambacht	8 mrt	13.30 - 16.30	€ 17,00	   
Tour Zuid-Hollandse eilanden	15 mrt	12.00 - 16.30	€ 30,00	    
Pannenkoeken eten bij "De Pannenkoekenbakker" Heusden	16 mrt	11.00 - 13.30	€ 28,00	    
Tour Hoeksche Waard	21 mrt	13.30 - 16.30	€ 17,00	   
Grote rondrit Rotterdam	22 mrt	12.00 - 16.30	€ 32,00	    
Tour langs de Giessen	29 mrt	13.30 - 16.30	€ 17,00	   
Planetarium Museum Johannes Postschool in Rijsoord & pannenkoeken eten aan de Oude Maas	30 mrt	11.00 - 16.00	€ 47,00	    

SPEL - CREATIEF- FILM

Quizmiddag	Pedaja	1e ma vd mnd	14.30 - 15.30 uur	€ 3,00
Geheugenfitness	Parkzicht	elke ma	14.30 - 15.30 uur	€ 1,50
Gymnastiek	Parkzicht	elke ma	10.45 - 11.15 uur	€ 1,50
Bloemschikken	De Waard	elke ma oneven weken	14.30 - 16.00 uur	€ 3,00
Bingo	Parkzicht	1e woe vd mnd	14.30 - 16.00 uur	€ 3,00
Bingo	Pedaja	2e & 4e do vd mnd	14.30 - 16.00 uur	€ 3,00
Bingo	De Waard	2e & 4e do vd mnd	14.30 - 16.00 uur	€ 3,00
Spelmiddag	Parkzicht	elke do	14.30 - 16.00 uur	€ 3,00
Handwerken	Parkzicht	elke do even weken	10.30 - 11.15 uur	€ 1,50

MUZIEK - KOOR- OPTREDEN

Zingen bij het orgel	Pedaja	2e woe vd mnd	14.30 - 15.30 uur	gratis
Optreden Zangkoor de Notenbalk	Parkzicht	elke woe	10.15 - 11.15 uur	gratis
Zangmiddag met Jan Zweep	De Waard	elke do even weken	14.30 - 16.00 uur	€ 3,00
Het Hollandse lied	Pedaja	4e do vd mnd	14.30 - 15.30 uur	€ 3,00

OVERIGE

Weekopening tijdens koffieochtend	Parkzicht	elke ma	10.00 - 10.30 uur	gratis
Koffieochtend in de recreatiezaal	Parkzicht	elke ma t/m vrij	09.30 - 10.30 uur	koffie € 0,75
Rondom het Woord	Pedaja	elke di	14.30 - 15.30 uur	gratis
Rondom het Woord	Parkzicht	elke di	15.00 - 16.00 uur	gratis
Voorlezen in de recreatiezaal	Parkzicht	elke di	10.30 - 11.15 uur	€ 1,50
Borrelmiddag	Parkzicht	2e woe vd mnd	14.30 - 16.00 uur	€ 3,00
Bibliotheek (boeken ruilen)	Parkzicht	elke do oneven weken	11.00 uur	gratis
Weeksluifing	Parkzicht	elke vrij	14.30 - 16.00 uur	gratis
Konijnen aaien	Parkzicht	3 jan	14.30 - 15.30 uur	
Valentijn	Parkzicht	14 febr	14.30 - 16.00 uur	

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 € 0,75	
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	€ 0,50	 
Op de koffie	Binnenplein aanleunwoningen	elke do	09.30 - 11.30 uur	koffie € 0,75	
Bingo	Waardsche Hof	11 jan, 8 febr	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	koffie € 1,00	
Bingo	Recreatiezaal	12 jan, 9 febr, 9 mrt	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	18 jan, 22 febr, 8 mrt	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 – RONDEEL, ZUIDERZEESTRAAT 110

Op de koffie	Recreatiezaal	elke ma	14.30 - 16.30 uur	koffie € 0,75	
Music Maestro!	Recreatiezaal	3e di vd mnd	14.30 - 16.00 uur	€ 2,50 ***	 
Brei- & haakcafé	Recreatiezaal	elke do	13.30 - 16.00 uur	koffie € 0,75	 
Jokerclub	Recreatiezaal	elke vrij	14.00 - 17.00 uur	koffie € 0,75 **	 
Kookclub de Smickelclub	Recreatiezaal	11, 25 jan, 8, 22 febr, 8, 22 mrt	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	10 febr, 10 mrt	14.30 - 16.30 uur	€ 3,50	  

SLIEDRECHT – DELTABORGH, LEKSTRAAT

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

HARDINXVELD-GIESSENDAM – PEULENHOF, VENUSSTRAAT 1A

Brei- & haakcafé	Recreatiezaal	elke ma	13.30 - 16.30 uur	koffie € 0,75	 
		elke ma	19.00 - 21.00 uur	koffie € 0,75	 
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	3e woe vd mnd	12.30 - 14.00 uur	€10,50	  
Bingo	Recreatiezaal	11 jan, 2 febr	14.00 - 16.30 uur	€ 6,00	
In beweging	Recreatiezaal	10, 17, 24, 31 jan, 7, 14, 21 febr, 7, 14, 21, 28 mrt	14.45 - 15.45 uur	contributie	 
Quilten	Recreatiezaal	12 jan, 9 febr, 2, 30 mrt	20.00 - 22.00 uur	koffie € 0,75	 

* + kosten lidmaatschap clubgeld Klaverjassen ** + kosten lidmaatschap Jokervereniging *** + kosten lidmaatschap Waardeburghplu

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 10, 17, 24, 31 jan 09.45 - 10.45 uur
7, 14, 21 febr
7, 14, 21, 28 mrt contributie

PAPENDRECHT – GERBRANDY, P.S. GERBRANDYSTRAAT 31

Themamaaltijd Zalmschouw 3e do vd mnd 17.30 - 19.30 uur divers 

Bingo Recreatiezaal 27 jan, 24 febr, 31 mrt 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 

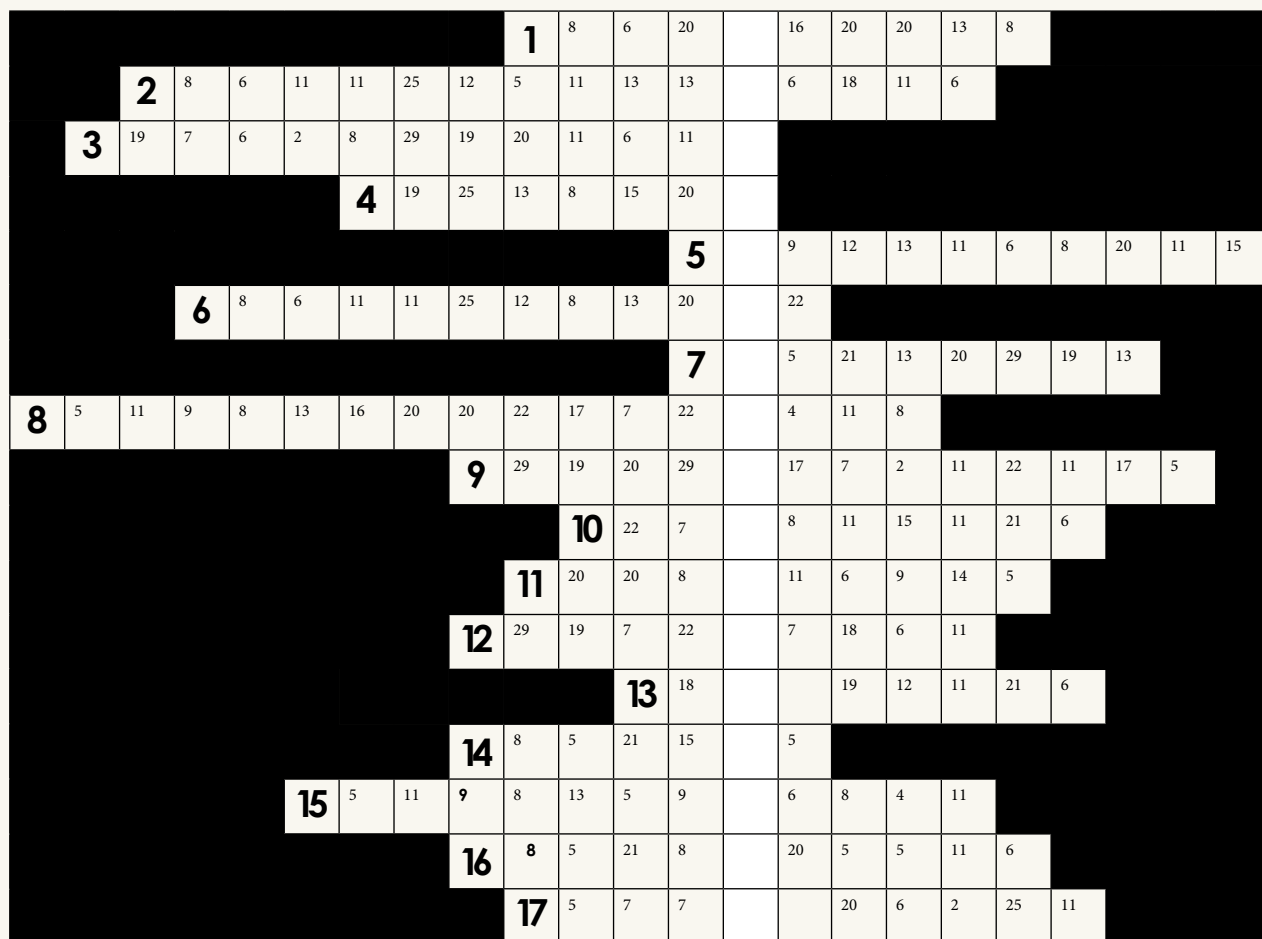
Aan Tafel Steegt 2 elke woe 12.30 - 14.00 uur € 9,00 

Kleine High tea Schoorsteegt elke ma 14.30 - 16.00 uur € 6,00 

KLEUREN VOOR VOLWASSENEN



WINTERSE FILIPPINE PUZZEL



- | | | |
|------------------------|---------------------------|-------------------------------------|
| 1. winters schoeisel | 7. rit op de lange latten | 13. warme alcoholische versnapering |
| 2. antislip hulpmiddel | 8. decemberlichtjes | 14. wintersportoutfit |
| 3. handenwarmer | 9. vloeibaar lekkernij | 15. lekkers bij de kerstkoffie |
| 4. winterse kost | 10. decemberlekkernij | 16. hulpmiddel bij het skieën |
| 5. snert | 11. wintersportland | 17. 'kazig' wintergerecht |
| 6. winters weer | 12. feestelijke wijn | |

OPLOSSING

Stuur de oplossing van de puzzel uit deze uitgave **uiterlijk 31 januari 2023** naar het **redactieadres (zie colofon)** of ga naar **www.waardeburgh.nl/oplossing**.

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

WINNAARS PUZZEL NAJAAR 2022

Mevrouw **den Besten-den Boer**, Sliedrecht

Meneer/mevrouw **den Breejen**, Hardinxveld-Giessendam

Mevrouw **Vijfwinkel-Kelfkens**, Papendrecht

Gefeliciteerd met uw prijs!