

SAMMIEN

NUMMER 20, WINTER 2023/2024

VOOR EN DOOR



TROOST

Heeft u daar
ook behoefte aan?

THEMAMAALTIJDEN

Een Indonesische maaltijd
of een Zeeuws menu?

Valpreventie

Verklein de kans
op een val met
deze 6 tips!

SAMEN EROPUIT

Wordt het de Orchideeënhoeve,
Miniworld of een tourtocht?

AAN TAFEL!

Iedere woensdag gezellig met
elkaar eten in Papendrecht

inhoud

NUMMER 20, WINTER 2023/2024

voorwoord

nieuws 2

meditatie 4

vrienden van waardeburgh 6

activiteiten in de wijk 7

interview met verpleegkundige in de thuiszorg Carola 8

themamaaltijden 10

eropuit met waardeburghplus 12

samen aan tafel 14

lijf & leden 16

activiteiten uitgelicht 20

aanmelden uitstapjes 25

activiteitenkalender 27

gedicht 33

prijspuzzel 34

COLOFON

redactionele bijdragen van

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

eindredactie

Antonet van Tilburg

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

zorgzame BUURT



Vorige week was ik op onze conferentie 'Zorgzame Buurt' in Papendrecht. In de wijk Kraaihoek staan ongeveer 1000 woningen die de komende jaren grotendeels nieuw gebouwd worden. Wij zijn door woningbouwcorporatie Woonkracht 10 uitgenodigd om vanaf het begin mee te denken met hoe zo'n nieuwe wijk eruit zou kunnen zien.

Er komt een grote zorgvraag op ons af en dat gaan we niet oplossen met onze bestaande werkwijzen. We kunnen die groei nooit bijbenen met de aantallen medewerkers die we nodig zouden hebben. We zoeken dus met elkaar naar andere mogelijkheden. De 'Zorgzame Buurt' is zo'n alternatief. De uitdaging is om een buurt zo te ontwerpen dat ontmoeten, samenleven, centraal staat. Als in een buurt sociale samenhang ontstaat, als mensen daadwerkelijk naar elkaar omkijken zal er minder zorg nodig zijn dan in anonieme (nieuwbouw)wijken.

Wij gaan met een groep enthousiaste medewerkers die uitdaging graag aan. We denken na over stedenbouwkundige opzet, over voorzieningen die je in de wijk wilt, over hoe sociale samenhang eigenlijk ontstaat etc. Op de conferentie werden de eerste ideeën van de werkgroepen gedeeld met de zaal. Zo zagen we voorstellen voor een wijk die zich niet richt op auto's maar op mensen, niet op transport maar op ontmoeting, niet op straten maar op parkjes,

pleinen, steegje, hofjes, een speelveldje en een moestuin waaromheen gewoon wordt. Dit geheel levert een vriendelijke wijk op met een groene uitstraling, waar kinderen en ouderen heel veilig kunnen wonen. We denken dat dit idee erg aantrekkelijk is voor ouderen, ook als op termijn meer zorg nodig is.

Zo zien we langzamerhand een verschuiving in ons werk optreden. We zijn een zorgorganisatie die graag zorg blijft leveren op het hoge niveau dat u van ons gewend bent. Maar daarnaast zullen we ons steeds meer verdiepen in alternatieven waardoor we de zorg haalbaar en betaalbaar houden. We spannen ons in zodat u zo lang mogelijk comfortabel thuis kunt wonen en gaan daar de komende jaren steeds meer diensten voor ontwikkelen. Ons uitgebreide aanbod aan activiteiten wat u ook weer in deze editie aantreft is daar zo'n voorbeeld van.

Voor mij is dit de laatste editie waar ik een bijdrage aan leveren mag. Drie jaar heb ik voor Waardeburgh mogen werken en het laatste half jaar ook voor Present. Bijzonder om een bijdrage te mogen leveren aan de zorgontwikkeling op m'n eigen geboortegrond. Ik heb met veel enthousiaste, betrokken mensen mogen werken in deze regio en draag met vol vertrouwen het stokje over aan mijn opvolger. Het ga u goed!

Gijsbert Buijs
Bestuurder a.i.



MICHEL VAN DER VLIES BENOEMD TOT BESTURDER VAN PRESENT-WAARDEBURGH

Michiel van der Vlies wordt per 1 januari 2024 bestuurder van Present-Waardeburgh. Hij volgt interim-bestuurder Gijsbert Buijs op, die per 31 december de organisatie verlaat.

Michiel van der Vlies is van oorsprong bestuurskundige en heeft ervaring als wethouder en als bestuurder van welzijnsorganisaties. Trudy Prins, voorzitter van de Raad van Toezicht: "Met Michiel halen wij een kundige en allround bestuurder binnen. Zijn ervaring in de gemeentepolitiek en in de welzijnswereld komt goed van pas met het oog op de ontwikkelingen in de ouderenzorg."

Hij kent de regio zeer goed, heeft een uitstekend netwerk en een aansprekende visie op de toekomst van onze organisatie."

Present & Waardeburgh zijn per 1 juni 2023 bestuurlijk gefuseerd. De juridische fusie vindt per 1 januari 2024 plaats. Vanaf dat moment is het dus één organisatie.

Michiel (50) is getrouwd, heeft drie kinderen en woont in Zwijndrecht. Hij heeft een duidelijke visie voor de komende tijd: "Goede kwaliteit van leven en eigen regie voor de ouderen in de regio vind ik erg belangrijk. Samen ervoor zorgen dat zij zich bij ons thuis voelen en de passende zorg en ondersteuning krijgen die nodig is. Of dit nu in de thuissituatie is of op één van onze locaties. Ik zie ernaar uit om, samen met iedereen die betrokken is aan de ontwikkeling van Present-Waardeburgh, te bouwen en antwoorden te vinden op de uitdagingen die op ons afkomen."



NIEUWSBERICHTEN OP *sociale media*

Op sociale media delen we alles wat onze organisatie aangaat.

We plaatsen er vacatures, we delen foto's van activiteiten en geven aandacht aan bijzonder dagen.

De drie berichten op de volgende pagina kregen de meeste likes.

We delen ze graag met u!



1. VADERDAG

Dochter Anja Snel deelde een foto waarop ze samen met haar vader, Johan Snel staat.

Anja vertelt erbij: "De band met mijn vader is door de jaren heen, als gevolg van zijn dementie, veranderd. Maar de vader-dochterband is er zeker nog. Even naar het voetballen gaan om naar ons cluppie 'De Zwerver' te gaan kijken zit er helaas niet meer in. Hoewel zijn geheugen hem steeds meer in de steek laat is zijn karakter niet echt veranderd. Ik ben nog steeds de dochter die naar haar vader moet luisteren, haha."



Toen mevrouw Timmer jong was, was er weinig keuze in kinderboeken. Er was nog geen boekenwinkel of bibliotheek in het dorp Spijk, waar ze woonde.

Ze vroeg ieder jaar voor haar verjaardag een mooi leesboek dat ze dan steeds weer opnieuw las. In het Nederlands Dagblad stonden vaak korte verhalen over Snuf de hond. Die las ze graag en vroeg daarom voor één van haar verjaardagen het boek. Helaas heeft mevrouw het boek niet meer en kan ze zich ook niet alles meer herinneren wat er in stond, maar nog wel dat ze er veel in gelezen heeft.

2. KINDERBOEKENWEEK

3. DAGBESTEDING PEDAJA

Bewegen is goed voor iedereen. Hoe leuker dit wordt ingekleed, hoe meer je beweegt zonder er erg in te hebben. Om maar niet te spreken van het plezier als de bal even niet in de theedoek wordt gevangen, op de grond stuitert en dan toch weer opgevangen wordt!

MEDITATIE

door Philip Besemer, geestelijk verzorger

TROOST

Een bekende tekst in Jesaja 40 begint met: 'Troost, troost mijn volk, zegt uw God.' Misschien heeft u daar erg veel behoefte aan en ontbreekt het aan troost. Of misschien heeft u helemaal geen zin om getroost te worden. Hetgeen u hebt meegemaakt, het verdriet, is te overweldigend. Het komt niet meer goed, denkt u dan. Wat kan troost mij bieden? Er is niks aan te doen. Niemand kan mij troosten. Dat kan erg persoonlijk zijn, maar uiteindelijk is troost wel nodig.

In **vers 2** staat 'Spreek naar het hart van Jeruzalem en roep haar toe dat haar strijd vervuld is, dat haar ongerechtigheid verzoend is, dat zij uit de hand van de HEERE het dubbele ontvangen heeft voor al haar zonden.' Jeruzalem... de stad waar zoveel wordt gestreden. Het symbool voor de vrede van de stad van vrede. Haar strijd is vervuld en haar ongerechtigheid verzoend. Dat is een bijzondere profetie. Het gaat niet alleen om het letterlijke Jeruzalem. Jeruzalem staat hier voor Gods volk, omringd door vijanden. Er is vergeving, verzoening, uitredding en grote beloning.

Moeilijk te begrijpen als er nog zoveel strijd is in de wereld. Moeilijk te vatten als er nog zoveel strijd is in je persoonlijke leven ook. In die strijd is er veel verloren en zijn er veel dingen fout gegaan. Maar die strijd, zo leert deze tekst ons, zal voorbij zijn, definitief, radicaal. Het staat zelfs al in de voltooiden tijd, zo zeker is het. Dan gaan we naar de toekomst, de verklaring waarom de troost, die geboden wordt, zo effectief is.

Vers 3: 'Hoor, iemand roept: Bereidt in de woestijn de weg des Heren, effent in de wildernis een baan voor onze God. Elk dal worde verhoogd en elke berg en heuvel geslecht.' Het was uiteindelijk Johannes die letterlijk in de woestijn de weg bereidde voor de komst van de Messias. De weg zal worden vrijgemaakt, ondanks de hobbels die daarvoor in de weg lagen.

Echter ook nu kunnen er hobbels zijn en leven wij in de woestijn van de wereld. Een wereld die ons de weg niet wijst. We leven in de verzengende hitte van vreemde machten die aan de waarheid tornen. We leven in de droogte en leegte van geestelijke verarming. We leven ver van de heerlijkheid van die Messias, van het hemelse koninkrijk, waar onze reis naartoe gaat...

En toch, loopt door deze woestijn de weg. Alle hindernissen worden weggenomen. Er is een gebaande weg, alleen geleid door een almachtige Hand. We kijken verder en zien een glimp van het nieuwe Jeruzalem, de stad van vrede.

Vers 5: 'En de heerlijkheid des Heren zal zich openbaren, en al het levende tezamen zal dit zien, want de mond des Heren heeft het gesproken.' De Messias kwam; op bovennatuurlijke wijze. Eerst moest de weg gebaand en de verzoening bewerkstelligd worden. Macht komt eerst ten volle in zwakheid. Maar hier wordt alvast nog verder gekeken. De troost gaat nog dieper. Het herstel gaat nog verder. De troost is geen schrale troost.

Vers 8: 'Het gras verdort, de bloem valt af, maar het woord van God houdt eeuwig stand.' Dat het gras verdort weten we, het is de beeldspraak voor ons vergankelijke leven dat tussen de vingers door glipt. Wat we nog niet ten volle hebben ervaren is dat het woord van God eeuwig standhoudt. Er zijn al veel profetieën van ver in het verleden in vervulling gegaan en mensen hebben ook in onze tijd visioenen gezien.

Vers 10: 'Zie, hier is uw God! Zie, de Here HEERE zal komen met kracht en zijn arm zal heerschappij oefenen; zie, zijn loon is bij Hem en zijn vergelding gaat voor Hem uit.' Zoals Hij met Kerst komt, nederig en klein, zo zal hij straks komen met heerlijkheid en kracht. Verleden en toekomst raken elkaar op dat moment.

Vers 11: 'Hij zal als een herder zijn kudde weiden, in zijn arm de lammeren vergaderen en ze in zijn schoot dragen; de zogenden zal Hij zachtens leiden.' Er is nog veel troost te ervaren van God in ons leven. Zo uitkijken naar Kerstfeest vieren gaat veel verder dan een gewoon een traditioneel feest.

Zie, hier is uw God!

LICHTPUNTJES

Na een herfstperiode met mooie nazomermomenten is de winter gekomen. De dagen zijn kort. Lichtjes vrolijken donkere hoeken op. Hoe donkerder het is, hoe stralender lichtpuntjes ons verrassen. Letterlijk, maar zeker ook figuurlijk.

Een lichtpuntje zijn voor een ander – onbetaalbaar! Een klein moment kan grote betekenis hebben. Het is bijna kerstfeest. We proberen op allerlei manieren zichtbaar te maken wat we dan vieren. Dankzij het Licht van de wereld, Gods Zoon die als kindje geboren werd, kunnen ook wij een lichtje zijn. Hij wil ons genadig bijstaan, dag aan dag. Zo mogen wij van betekenis zijn door de manier waarop wij in het leven staan.

Lichtpuntjes zijn. Iets bijdragen aan het welzijn van de cliënten en de bewoners van de locaties van stichting Waardeburgh. Dat is wat wij als stichting Vrienden van Waardeburgh graag doen. We overleggen geregeld met de leiding van de organisatie en met de medewerkers van de Activiteitenbegeleiding waaraan behoefte is. We zijn in de veranderende organisatie wat zoekende naar onze rol. Afgelopen voorjaar hadden we contact met de vriendenstichtingen van enkele Present-vestigingen. Het is goed van elkaar te leren en ideeën op te doen.

Onze jaarrekening is goedgekeurd, de financiën zijn op orde. Er komen nu en dan gelukkig enkele donateurs bij, maar met het klimmen der jaren van onze Vrienden/donateurs verliezen we ook trouwe gevers.

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

Vrienden van Waardeburgh

AAN TAFEL

Ieder woensdag is er gelegenheid om van 12.30 tot 14.00 uur met elkaar te eten in De Schoorsteegt, Schoorweg 4 in Papendrecht.

De koks van onze locatie De Waard bereiden de maaltijd en onze chauffeurs van het transport zorgen ervoor dat de au bain-marie wagen gevuld met een **3-gangen maaltijd** wordt vervoerd naar De Schoorsteegt. Iedere maand wordt er een flyer uitgedeeld waarin staat wat de menu's voor die maand zijn. Als u een dieet heeft, vegetariër of veganist bent; de koks passen het menu vakkundig voor u aan.

Zoals altijd bij Waardeburgh beginnen wij de maaltijd met stilte zodat de gasten die dat willen de gelegenheid hebben om te bidden voor het eten. De maaltijd wordt afgesloten met voorlezen uit het dagboek en stilte om te danken.

De gasten die al vaker bij ons aan tafel zijn geschoven vertellen lekker te eten, gezellig met elkaar te praten (want thuis praat de stoel niet terug), te lachen en informatie met elkaar uit te wisselen over van alles en nog wat. Als vervoer nodig is kan de sjuttul voor vervoer zorgen.

Ook zin om eens te kijken of dit wat voor u is? U kunt zich telefonisch opgeven voor de maaltijd bij onze **receptie De Waard**, telefoonnummer **078 - 692 15 15**. Heeft u **Sjuttulvervoer** nodig? Bel dan het **bedrijfsbureau**, telefoonnummer **0800 - 456 0 456** keuze 3.

Meer informatie en data vindt u verderop in dit magazine.



Carola

WERKT IN DE THUISZORG

"De thuiszorg is gewoon echt mijn ding."

Carola voelt zich helemaal thuis in de zorg; de thuiszorg wel te verstaan. Ze werkt sinds 2009 als verzorgende IG avonddiensten bij Waardeburgh. Nu haar kinderen groter zijn, is ze alle soorten diensten gaan draaien én is ze gediplomeerd als verpleegkundige. Carola heeft haar draai in de afgelopen 15 jaar helemaal gevonden in de thuiszorg én bij Waardeburgh!

Voor Carola bij Waardeburgh werkte, werkte ze in een andere zorginstelling. Wegens omstandigheden kon ze daar de vereiste diensten niet meer draaien. Carola: *"Toen dacht ik, ik zoek even tijdelijk wat anders en wanneer mijn kinderen groter zijn, ga ik misschien weer terug. Maar ik ben nooit meer teruggegaan. Ik heb het echt goed naar mijn zin en vind Waardeburgh een fijne organisatie. De thuiszorg is gewoon echt mijn ding."*

"DE THUISZORG IS MOOL. JE WERKT ZELFSTANDIG EN ER IS UITDAGING: JE WEET NOOIT WAT ER IN EEN DIENST GEBEURT."

Maar wat trekt Carola nu zo aan de thuiszorg? *"Je werkt zelfstandig en er is uitdaging: je weet nooit wat er in een dienst gebeurt. Het is heel dankbaar werk."* Daarnaast vindt ze het heel leuk dat ze op veel verschillende plekken komt. *"Je bent bij de thuiszorg bij iemand te gast, je stapte echt in iemands thuissituatie."*

Daarnaast zijn de cliënten waarmee je werkt ook heel divers. *"Je hebt mensen die je helpt en na een half jaar weer op de fiets*

tegenkomt, maar er zijn ook mensen die heel ziek zijn. Hen mag je dan op een mooie manier begeleiden tot het einde. Ik vind het heel bijzonder dat in de thuissituatie te mogen doen, in hun eigen omgeving."

"ZOLANG IEMAND THUIS KAN BLIJVEN EN JE KUNT THUIS DIE ZORG GEVEN, DAN IS DAT MOOL."

In juni 2023 is Carola gediplomeerd als verpleegkundige, een stap waar ze erg trots op is. Het verschil met haar werk als verzorgende is dat ze nu in het verpleegkundig team werkt, dus bereikbaarheidsdiensten draait. Dit zijn diensten waarbij de oproepen voor het verpleegkundigteam naar jouw telefoon worden doorgezet. Een verzorgende kan dan met jou overleggen en soms ga je ook naar een locatie toe. Het werk als verpleegkundige brengt meer verantwoordelijkheden met zich mee. *"Er wordt van je verwacht dat je de dingen waar je tegenaan loopt in het werk ook verbetert. Je vraagt op een werkoverleg waar behoefte aan is en pakt deze dingen op. Zo ben ik pas gestart met klinische lessen."* Dat is iets wat Carola heel belangrijk vindt: de kwaliteit hoog houden en blijven bijscholen.

Je werkt in de thuiszorg zelfstandig en hebt veel verantwoordelijkheden. Gelukkig kun je echt van je collega's op aan volgens Carola. *"Er is minder contact met collega's dan op een zorglocatie, maar als ik iemand nodig hebt, dan weet ik diegene te vinden. Dat vind ik heel fijn aan thuiszorg. Zelfstandig beslissingen nemen en elkaar helpen of advies geven als het nodig is. Ik zeg altijd: ik kan niet zonder mijn collega en mijn collega kan niet zonder mij."*

Carola is heel blij met Waardeburgh als werkgever en opleider. *"De opleiding tot verpleegkundige heb ik samen met een collega gedaan. Erg leuk om samen te doen. We hadden goede begeleiding van de praktijkopleiders. Daar konden we altijd terecht als er iets was. We hadden veel steun aan ze. Tijdens de 2,5 jaar dat de opleiding duurde, hadden we om de zes weken een intervisie met alle leerling-verpleegkundigen van Waardeburgh. Fijn om je ervaringen te kunnen delen en elkaar te kunnen helpen als we ergens tegen aanliepen."*

"IK KAN NIET ZONDER MIJN COLLEGA EN MIJN COLLEGA KAN NIET ZONDER MIJ."

Het werken bij Waardeburgh doet Carola nog steeds met veel plezier. *"Ik vind Waardeburgh een goede werkgever en ik denk dat dat ook wel blijkt uit het feit dat mensen Waardeburgh lang trouw blijven. Daarnaast krijg je ook veel waardering en kansen om door te blijven groeien. Verder is er fijne samenwerking tussen de verschillende disciplines en heb ik goed contact met mijn manager."*

Wil je meer weten over werken in de (thuis)zorg? Bekijk [hier](#) de vacatures!

"Mocht je interesse hebben, loop eens een dajge mee. Kijk of je het wat vindt. Mensen weten vaak niet altijd wat het inhoudt. Het is een mooi vak met veel zelfstandigheid, waarin je altijd bij je collega's terecht kunt."



SAMEN GENIETEN VAN EEN *heerlijke* MAALTIJD

De koks van Waardeburgh hebben weer heerlijke menu's bedacht die ze komende maanden voor u klaar hopen te maken. Een Indonesische maaltijd, een Zeeuws menu of een maaltijd in het thema wintersport. U kunt door de maaltijden heen op reis. Geniet u weer met ons mee?

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 restauratieve dienst van het desbetreffende zorgcentrum. Aanmelden kan van maandag tot en met vrijdag en tot uiterlijk de maandag voorafgaand aan de themamaaltijd.

VERVOER

Heeft u geen vervoer naar en van het restaurant? Informeer naar de mogelijkheden om gebruik te maken van de **Sjuttul**. Bel hiervoor minimaal één werkdag vooraf met de **gratis Seniorenzorglijn: 0800 - 456 0 456** (bereikbaar van maandag tot en met vrijdag van 08.30 tot 16.30 uur).

<i>data</i>	PARKZICHT (0184) 48 08 00	OVERSLYDRECHT (0184) 49 35 71	DE WAARD (078) 692 15 15	PEDAJA (0184) 61 77 22
SATÉ MENU	18 jan	11 jan	4 jan	12 jan
OVENSCHOTEL	-	25 jan	18 jan	26 jan
SPARERIBS MENU	1 febr	8 febr	1 febr	9 febr
WINTERSPORT MENU	15 febr	22 febr	15 febr	23 febr
ZEEUWS MENU	7 mrt	7 mrt	7 mrt	8 mrt
HAMBURGER MENU	21 mrt	21 mrt	21 mrt	22 mrt



Ovenschotel

Heldere groentesoep

Stoofvlees
Zuurkoolschotel met
spekjes & puree

Vlaflip



Spareribs menu (meerprijs 3,-)

Heldere champignonsoep

Spareribs naturel
Diverse sausjes
Rauwkost
Patat frites

Chocolademousse

Wintersport menu

Goulashsoep

Wiener schnitzel
Rösti

Appelcompote
Zuurkoolsalade met spekjes

Apfelstrudel met roomijs
& slagroom



Zeeuws menu

Gebonden mosterdsoep
met mosselen

Vispotje
Wortelen & peterselie
Krielaardappeltjes

Koffie & huisgemaakte
bolus

Saté menu

Chinese tomatensoep

Kipsaté
Nasi goreng & gebakken ei
Atjar & kroepoek

Vanille ijstaartje



Hamburger menu

Kleine caesar salade

Broodje hamburger met
gebakken ei & ui
Rauwkost & appelmoes
Rustieke frites & mayonaise
Milkshake

Koffie & mini
appelflap



EROPUIT

Deze winter staan er weer leuke uitjes voor u gepland. Wat dacht u van een bezoek aan de Orchideeënhoeve in Luttelgeest, of een bezoek aan de basiliek in Oudenbosch? Een bezoek aan Dierenpark de Oliemeulen, een high tea, pannenkoeken eten of een mooie tourtocht, er is weer genoeg keuze. Een overzicht van alle uitstapjes vindt u op pagina 28. Hieronder zijn een aantal uitstapjes uitgelicht. Met welke uitjes gaat u mee?

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**.



SAMEN EROPUIT MET *Waardeburgh plus*



LUXE HIGH TEA & BEZOEK WINKEL EN KRINGLOOPWINKEL

Een heerlijke high tea in **Pand 83** in **Nieuw-Lekkerland**. In dit pand zit een **lunchroom** en een **winkel** met **woonaccessoires**, **Oud-Hollands snoep** en **bakproducten** bij elkaar. Dat belooft een heerlijke ochtend te worden. In het pand is ook een kringloop gevestigd, waar u na de high tea nog een bezoek aan kunt brengen.



BEZOEK DIERENPARK OLIEMEULEN

Wat ruim 30 jaar geleden begon als een **reptielenhuis**, is inmiddels uitgegroeid tot een waar dierenpark. Deze dag staat u oog in oog met **meer dan 150 verschillende diersoorten** en kun u echt van alles verwachten. Nieuwsgierige stokstaartjes? Vliegende hondjes? U kunt ze deze dag gaan ontmoeten! Want een bezoek aan dit gezellige Brabantse dierenpark laat u de dierenwereld niet gewoon zien, maar vooral beleven! Schrijft u zich in voor deze beleving?

BEZOEK BASILIEK OUDENBOSCH & VLEGTUIGSPOTTEN

Bij het naderen van Oudenbosch ziet u het al, de imposante koepel van de Basiliek van Oudenbosch. Eenmaal in Oudenbosch waant u zich in **Rome**. De prachtige bouwwerken in **Romeinse bouwstijl** en de pleinen vormen samen het historisch hart van Oudenbosch. Het bezoek aan deze prachtige kerk wordt gecombineerd met **vliegtuigspotten** bij **airport Seppe**. Gaat u met ons mee?



BEZOEK MINIWORLD ROTTERDAM

Miniworld Rotterdam biedt een verrassend dagje uit. Hier is voor iedereen wel wat te beleven. Ga mee en ontdek **ruim 650 m2** van deze prachtige en adembenemende miniatuurwereld. Sfeervolle en uitgestrekte **polderlandschappen** worden afgewisseld met de **moderne** en **historische architectuur** van ons 'Rotterdam in miniatuur', inclusief de grootste overdekte miniatuurhaven van Europa. Reist in mee naar deze miniwereeld?



BEZOEK ORCHIDEEËNHOEVE IN LUTTELGEEST

Deze dag bezoekt u de **grootste tropische tuinen** van Europa en reist u van werelddeel naar werelddeel in de Orchideeënhoeve. In de **Vlinder Valleï**, Europa's grootste vlindertuin, vliegen meer dan tweeduizend vlinders. U wordt ontvangen met **koffie** en **gebak**. Na de Orchideeënhoeve te hebben bezichtigd wordt een **pannenkoekenlunch** gebruikt en heeft u nog wat tijd om de winkel te bezoeken. Gaat u dit uitje met ons mee? U krijgt een **mooie orchidee** mee naar huis.



TOURTOCHTEN

Er staan veel verschillende mooie tourtochten op de planning. Stapt u bij ons in om **Gorinchem** en de **Biesbosch** te verkennen? Of laat u zich liever langs **Kinderdijk** en **Bergambacht** rijden? Een tocht langs **de rivieren** is ook een mogelijkheid. Als u liever de stad opzoekt, dan is een tour door **Rotterdam** echt iets voor u. Voor welke tourtocht mogen we u inschrijven?

SAMEN AAN TAFEL

Regelmatig komen senioren uit **Hardinxveld-Giessendam, Ablasserdam, Papendrecht en omgeving** samen om 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!



DATA EN LOCATIES

PARKZICHT

24 januari | 28 februari | 13 maart

OVERSLYDRECHT

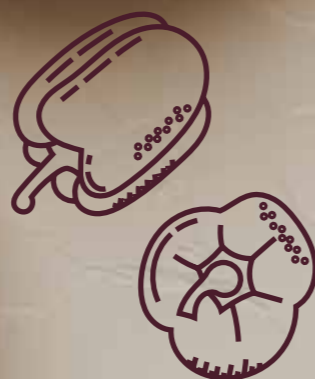
20 januari | 10 februari | 2 maart | 23 maart

DE WAARD

12 januari | 9 februari | 15 maart

KOSTEN AAN TAFEL

€ 13,95 per persoon



LIJF & LEDEN

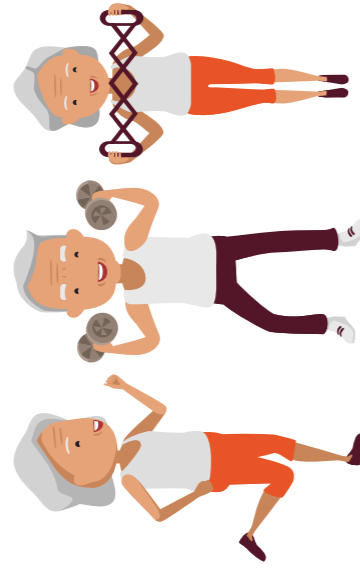
V A L

PREVENTIE

Zo lang mogelijk gezond zijn en voor jezelf kunnen zorgen. Dat wil iedereen. Een val kan de gezondheid flink in gevaar brengen. Gelukkig kunt u de kans op een val makkelijk verkleinen. We geven u op bijgaande valpreventieposter 6 tips die u hierbij kunnen helpen. Haal de poster uit dit magazine en hang hem op, zodat u te allen tijde aan 'de 6 gouden valpreventietips' wordt herinnerd.



VAL PREVENTIE tips



1

TRAIN UW EVENWICHT & SPIERKRACHT

Een **goed evenwicht** en **genoeg spierkracht** is belangrijk. Dat heeft u nodig wanneer u **opstaat** uit een stoel. Of wanneer u de trap **afloopt**. Door uw evenwicht en spierkracht te trainen voelt u zich meer zeker en valt u minder snel. Er zijn speciale **courses** om evenwicht en spierkracht te trainen. Die zijn vaak nog gezellig ook.

Wilt u weten welke courses er bij u in de buurt zijn? Vraag het uw huisarts of fysiotherapeut of bezoek het buurthuis.



LAAT UW MEDICIJNEN CONTROLEREN

Slikt u medicijnen? Uw arts heeft deze medicijnen voorgeschreven. Deze zijn nodig voor uw gezondheid.

Sommige medicijnen geven u een **duizelig** of **slaperig** gevoel. Dit is een **bijwerking**. Gebruikt u meerdere medicijnen, dan kunt u meer last hebben van bijwerkingen. De kans is dan groter dat u valt.

Laat uw medicijnen daarom regelmatig controleren door uw huisarts of apotheker.

2

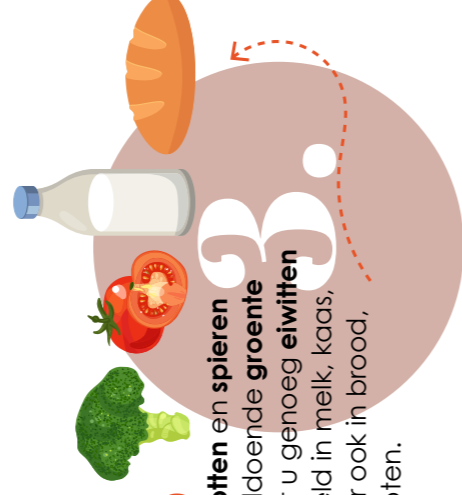


Wilt u tips over uw voeding?

Vraag het aan uw huisarts of diëtist.

EET LEKKER & GEZOND

Gezond eten en drinken houdt uw **botten** en **spieren** sterk. U eet lekker en gezond door voldoende **groente** en **fruit** te eten. En door te zorgen dat u genoeg **eiwitten** binnenkrijgt. Eiwitten zitten bijvoorbeeld in melk, kaas, vis, vlees, ei en vleesvervangers. Maar ook in brood, graanproducten, peulvruchten en noten.



LAAT UW OGEN CONTROLEREN

Wanneer u ouder wordt, gaan uw ogen achteruit. Uw ogen hebben hulp nodig om goed te kunnen zien. Zo is **voldoende licht** in huis belangrijk. Dan ziet u goed waar u loopt. Ook is het belangrijk om ieder jaar uw ogen te laten **controleren**. Als u een bril draagt, **poets** deze dan elke dag.

Wilt u meer weten of uw ogen laten controleren? Ga naar de opticien.



4

5

DRAAG GOED PASSENDE SCHOENEN EN ZORG VOOR UW VOETEN

Wanneer u ouder wordt veranderen uw voeten. Uw **schoenmaat** wordt bijvoorbeeld groter. Controleer daarom of uw schoenen nog goed passen. Er moet ongeveer één centimeter ruimte zitten tussen uw grote teen en de neus van de schoen. Wanneer u schoenen draagt die goed zitten, staat u **steviger** op de benen. Let er bij uw schoenen ook op dat de **zolen** niet te glad zijn, uw **hakken** niet hoger dan vier centimeter en uw **veters** niet te lang. Heeft u in huis liever geen schoenen aan? Draag dan **stevige**, goed zittende pantoffels.

Heeft u problemen of pijn aan uw voeten? Ga dan naar een podotherapeut.



EEN VEILIG HUIS

Met **simpele aanpassingen** maakt u uw huis een stuk veiliger. U kunt denken aan het **vastzetten** van snoeren, een **anti-slipplaat** onder uw vloerkleed, of het wegdoen van uw vloerkleed. Het **weghalen** van spullen op de trap.

En **voldoende ruimte** om tussen de meubels door te lopen. Zo verkleint u de kans op een val.

Wilt u hulp bij het veilig maken van uw huis? Vraag het aan een ergotherapeut.



Hulpmiddelen BIJ DE ZIEKTE VAN PARKINSON

De ziekte van Parkinson is een neurologisch probleem en groeit in Nederland. In 2020 rapporteerde het RIVM een toename van de patiënten met 80.000.

Parkinson is de hersenziekte die niet te genezen is. Het komt door een lage dopaminespiegel. De symptomen van Parkinson zijn meestal merkbaar door onder andere tremoren. Bewegingen worden trager en kleiner. Ook trillende handen, stijfheid, moeite met fietsen en met schrijven (klein of slordig), oncontroleerbare mee-bewegingen. Qua gevoelens kan er ook veel veranderen. Depressiviteit, angst of futloosheid komt veelvuldig voor.

WAT KUNT U ZELF DOEN?

1. Zorg dat u **vitaal** blijft.
2. Het is aan te raden om dagelijks **30 minuten** te **bewegen**. Doe dit middels **ouderengym, wandelen, fietsen** of **zwemmen**
3. Schakel tijdig **hulp** in van een **zorgprofessional** om bewegingsuitvoeringen juist te blijven doen.
4. Denk na over het **inzetten** van **hulpmiddelen**, vraag hierbij, indien gewenst, advies van een **ergotherapeut**.
5. Zorg ervoor dat u nadenkt over **valpreventie**.
6. Werk aan een **slaapritme** waarbij u 's nachts slaapt en overdag eventueel korter rust (gebruik een wekker)
7. **Informeer** uw naasten over de beperkingen en **vraag hulp** waarbij ze u kunnen ondersteunen.

Bij de ziekte van Parkinson kan iemand veel baat hebben bij gebruik van nuttige hulpmiddelen om dagelijkse handelingen te kunnen blijven uitvoeren. Denk hierbij bijvoorbeeld aan een Parkinson rollator.

DE PARKINSON ROLLATOR

Een Parkinson Rollator werkt middels een **omgekeerd remsysteem**. Om de veiligheid te waarborgen moeten de handremmen ingeknepen worden om te kunnen lopen en losgelaten indien er geremd wordt. Een andere bijzonderheid van de Parkinson rollators, is de **laserfunctie**. Als bevrozing optreedt, kan men met een knopje de laser inschakelen. Hierdoor verschijnt een groene lichtstraal op de grond tussen de twee wielen. De focus wordt nu verlegd op de streep. Door vervolgens in gedachten een stap op de streep proberen te zetten, zetten de hersenen u in de juiste beweging. De rollator is voorzien van een instelbare **vertraagrem** die extra weerstand biedt en helpt bij een gelijkmatig looptempo.



Omgekeerd remsysteem



Laserfunctie



Vertraagrem

ANDERE PARKINSON HULPMIDDELEN

Hiernaast kunnen andere Parkinson hulpmiddelen worden ingezet. Denk aan een **looprek, wandelstok, krukken, vierpoot, trippelstoel** of **transportrolstoel**. Het opstaan uit een stoel of bed wordt vaak ook moeilijker. Een **sta-op stoel** is dan uiterst geschikt en in de slaapkamer kunt u denken aan een **pakpaal, papegaai, en/of bedbeugel**.

Ook transfers in bed kunnen soms lastig zijn. Heeft u al gedacht een **seniorenbed** of **hoog/laag bed**? Een goed **traagschuimmatras** heeft invloed op de transfers, en anders kan een **glijzeil** ingezet worden om dit te vergemakkelijken. Bij houdingsproblemen in het bed is het aan te raden om preventieve maatregelen in te zetten om ook decubitus te voorkomen. Een **dekenboog, hielbeschermer, AD matras** of **positioneringskussen** zijn dan uiterst geschikt.

Er bestaan ook hulpmiddelen voor het eten en drinken. Bijvoorbeeld **verzwaard bestek** om trillingen te verminderen, maar ook **speciale bekers**.

Hulpmiddelen in de badkamer zijn zeer belangrijk voor de veiligheid. Denk hierbij in het kader van zelfzorg onder de douche aan een **wandbeugel, douchestoel** of **douchekruk**. Wellicht heeft u een bad, dan is een **badplank** in combinatie met **antislipmat** geschikt. Bij het toilet kunt u denken aan een **toiletframe, toiletbeugel, toiletverhoger, poststoel** of **urinaal**.





een winter VOL ACTIVITEITEN!

Bij welke activiteit sluit u de komende maanden aan?

Deze winter staan er weer veel gezellige activiteiten op de diverse locaties op het programma. Wist u dat iedere locatie ook wekelijks een eigen activiteitenlijst op de website heeft staan? Als de datum en tijden (nog) niet in dit magazine vermeld staan, kunt u die altijd op de website terugvinden. Deze keer vindt u niet alleen een vooruitblik, maar ook een terugblik op verschillende activiteiten.



Elke week stellen we overzicht samen van de activiteiten die die week plaatsvinden. Dit overzicht kunt u vinden in Parkzicht én op de website. Zo bent u altijd op de hoogte van de laatste activiteiten! Onderstaand lichten we er een aantal voor u uit.

QUIZMIDDAG
Elke maandag organiseren we een quizmiddag. Komt u gezellig meedoen?

BEAUTYMIDDAG

Op de **eerste maandag** van de maand is er in Parkzicht een echte beautymiddag. U kunt zich heerlijk laten verwennen. Komt u ook?



BINGOMIDDAGEN

Op woensdag **13 december**, **4 januari** en **6 maart** spelen we bingo. U bent van harte welkom gezellig een spelletje met ons mee te spelen!



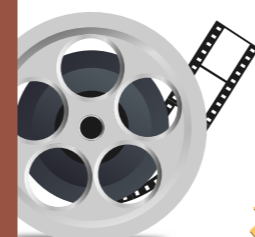
SPELMIDDAG & ZINGEN

Op verschillende **donderdagdagen** organiseren we een spelmiddag. Ook **zingen** we geregeld met elkaar. Op donderdag **11 januari** zingen we met **Esther** (geestelijk verzorger). We verwelkomen u graag!



FILMMIDDAG

Komt u woensdag **24 januari** ook naar de filmmiddag? We maken er samen een heuse bioscoop van.



THEMAWEEK ALPEN

In de week van **15 januari** gaan we de bergen in! U kunt deelnemen aan onderstaande activiteiten geheel in stijl met ons thema:

- Quizmiddag** over de Alpen
- Schildermiddag** van berglandschap
- Koek & zopie** middag
- Jodelworkshop & een busrit** naar de koeien/paarden



BORRELMIDDAG

Op woensdag **28 februari** gaan we gezellig borrelen. We kijken ernaar uit samen met u te mogen proosten.

We geven u graag een terugblik op de activiteiten die de afgelopen maanden plaats hebben gevonden. Geniet u mee?



DAGJE BLIJDORP

De bewoners van **afdeling Boslaan** van verpleeghuis Overslydrecht zijn een dagje naar Blijdorp geweest. Zij kregen dit uitje **cadeau** van de stichting **Vrienden van Waardeburgh!**

We bezochten eerst het Oceanium. Daarna was het tijd voor koffie met een lekkere koek. Tijdens de lunch werd er gesmuld van patat met bittergarnituur en net voordat we weer richting Sliedrecht vertrokken, trakteerde de cliëntenraad op een ijsje. Moe, maar voldaan kwamen we thuis waar de medewerkers van de keuken voor lekkere broodjes en een salade hadden gezorgd. Het was een mooie dag...

AVONDVIERDAAGSE

De paden op, de lanen in! De bewoners van Overslydrecht hebben meegedaan met de avondvierdaagse. We kijken terug op vier gezellige, zonnige avonden. Met **dank** aan de inzet van **alle medewerkers** en **vrijwilligers** die dit mogelijk maakten. Volgend jaar weer!



FOTOLIJSJTJES MAKEN

De bewoners zijn de afgelopen maanden volop **creatief** bezig geweest. Ze hebben o.a. een vrolijk fotolijstje gemaakt. Op deze creatieve middag werden er, in de tuin vol bloemen, **foto's** gemaakt en meteen afgedrukt. De bewoners gingen met een versierd fotolijstje inclusief foto weg en genoten met volle teugen.



DIERENDAG

Op dierendag vond naast Overslydrecht een **paardenshow** plaats. Kevin reed op Unique en Dennes op FiGi. Het was een prachtig gezicht. Idereen genoot volop! Kevin heeft een eigen manege H4H, Horses For Heezen in Giessenburg en is daarnaast kok bij Overslydrecht.



Foto's door Arjan Baggerman en Tamara Zimmerman

De data voor de activiteiten de komende maanden staan nog niet allemaal vast. Daarom in dit magazine een overzicht van de activiteiten die op de planning staan. Graag verwijzen u voor de juiste data naar de activiteitenkalender op de website.

SENIORENORKEST

We starten het nieuwe jaar met seniorenorkest 'De Wipmolen'. Zij gaan een prachtig **Nieuwjaarsconcert** voor ons verzorgen. Happy New Year!

DANSGROEP

Eind **januari** verwachten we u een mooie **dansshow** te kunnen laten zien. De show wordt verzorgd door dames met een licht verstandelijke beperking. We verheugen ons erop u hier te mogen verwelkomen.



MUZIEK & BINGO

Een keer per maand, op **donderdagmiddag**, komt **Jan Zweep** muziek voor ons maken. **Om de week** kunt u op donderdagmiddag meedoen met onze gezellige **Bingo** waarbij u leuke prijzen kunt winnen. Speelt u mee?

BRANDWEER

In **februari** komt het **Brandweermannenkoor** optreden. De heren zijn bijna elk jaar te gast in De Waard. En dat is altijd een groot succes!

ACTIVITEITEN IN MAART

Maart roert zijn staart. In maart kunnen we qua weer van alles verwachten. Dat geldt ook voor de activiteiten. Op de **zaterdagmiddagen** hebben we wekelijks een ander **thema** en een keer in de maand vindt er een **optreden** plaats op zaterdag. U bent van harte welkom!

WINTER

Natuurlijk besteden we **aandacht aan de winter door creatieve activiteiten te ondernemen en een winterse filmmiddag te organiseren.**



TERUGBLIK DIERENDAG

In zorgcentrum de Waard kwamen **konijn Jip** en **cavia Suus** op bezoek en mochten gezellig bij de bewoners op school.



activiteiten ZORGCENTRUM PEDAJA

De afgelopen maanden vonden er een aantal leuke activiteiten plaats waaraan de bewoners van Pedaja konden deelnemen. We laten u graag zien hoe we hebben genoten! Geniet u mee?

THEMAWEEK JAREN 50

Activiteitenbegeleider Monica over een zeer geslaagde week: "De zaal was geheel in jaren '50-stijl aangekleed. Daarnaast waren er diverse activiteiten georganiseerd.

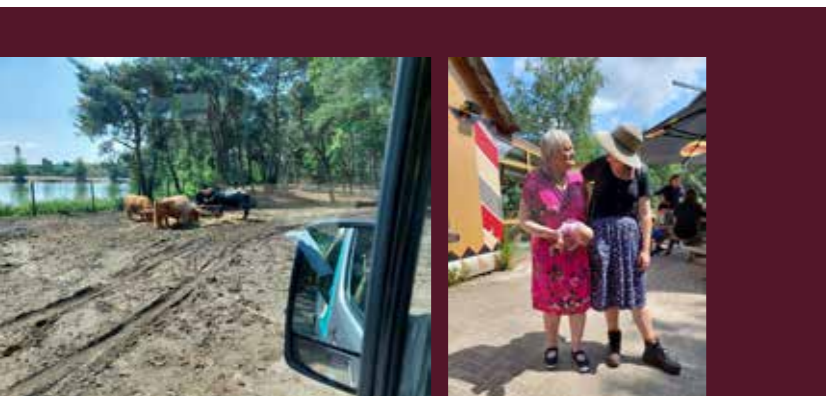
Sliedrechter Peter de Borst vertelde over de ouderwetse snoepwinkel. Daarnaast waren er activiteiten die je vroeger veel zag op jaarmarkten, zoals een **grabbelton** en **eendjes hengelen**. **Suikerspinnen** en **popcorn** ontbraken natuurlijk ook niet.

Er was ook een gezellige middag over 'koffiezetten op de ouderwetse manier' (of nu juist weer heel 'hip') door middel van opgieten. De cliëntenraad verraste ons met een **high tea**. We speelden **plaatjesbingo** met plaatjes uit de jaren '50 en praatten een middag over 'nuttig handwerken' (zoals dat vroeger op het rapport van de meisjes stond).

We sloten de week af met een **quiz** waarin veel wetenswaardigheden langskwamen en daardoor nóg meer mooie verhalen." Het was een fijne en zeer gezellige week!

OP PAD MET PEDAJA

Afgelopen periode zijn er in Pedaja ook leuke uitjes georganiseerd voor de bewoners van de afdelingen.



De bewoners van **afdeling 2** zijn op **safari** in de **Beekse Bergen** geweest.



De bewoners van **afdeling 3** zijn naar **Madurodam** geweest.



AANMELDEN UITSTAPJES

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

GAAT U MEE?

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 **donderdag 14 december** in bij de receptie van één van onze zorgcentra. Voor inwoners van Papendrecht kan het formulier ook ingeleverd worden in de brievenbus van de Schoorsteeg (Schoorweg 4 Papendrecht).

Via de website

Stuur uw aanmelding uiterlijk **donderdag 14 december** in via de website **www.waardeburgh.nl/uitstapjes**.

Telefonisch

U kunt zich vanaf **donderdag 21 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 **18 t/m 22 december** nemen onze medewerkers telefonisch contact met u op om uw deelname te bevestigen.

Indien u **rolstoelgebonden** bent en van een uitje gebruik wil maken vraag het **bedrijfsbureau** naar de mogelijkheden.

AANMELDFORMULIER UITSTAPJES* WAARDEBURGH WINTER 2023/2024

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 donderdag 14 december** bij de receptie van één van onze zorgcentra inleveren?

* Zie uitstapjes aan de achterzijde



DATUM





TIJD

UITSTAPJE

○ Vrijdag 5 januari	11.30 - 17.00	Tour Gorinchem inclusief Biesbosch
○ Dinsdag 9 januari	09.15 - 17.00	Bezoek Ouden ambachten museum, Terschuur
○ Donderdag 11 januari	13.15 - 17.30	Rondrit langs Brielle & Hellevoetsluis
○ Woensdag 17 januari	08.45 - 17.30	Bezoek Orchideeënhoeve, Luttelgeest
○ Dinsdag 23 januari	12.00 - 17.00	Tour Hoekse Waard
○ Vrijdag 26 januari	09.00 - 16.00	Bezoek basiliek Oudenbosch & vliegtuigspotten
○ Woensdag 31 januari	11.00 - 16.00	Winkelen in Oosterhout
○ Donderdag 1 februari	13.30 - 16.30	Verrassingstourtocht
○ Dinsdag 6 februari	09.30 - 16.00	Dagtocht Watersnoodmuseum, Ouwerkerk
○ Donderdag 8 februari	12.00 - 17.00	Tour langs Kinderdijk & Bergambacht
○ Woensdag 14 februari	12.00 - 16.30	Luxe high tea, bezoek winkel & kringloopwinkel
○ Vrijdag 16 februari	10.00 - 15.00	Winkelen in overdekt winkelcentrum de Koperwiek
○ Dinsdag 20 februari	12.00 - 17.00	Tour langs de rivieren, Schoonhoven & Bergambacht
○ Donderdag 22 februari	11.00 - 16.30	Dagtocht Delft
○ Woensdag 28 februari	13.30 - 17.30	Tourtocht Rotterdam
○ Donderdag 29 februari	09.30 - 14.00	Bezoek dierenpark de Oliemeulen
○ Dinsdag 5 maart	09.30 - 15.00	Bezoek Gouda & rondleiding Stroopwafelfabriek
○ Vrijdag 8 maart	11.30 - 15.45	Pannenkoek eten in Huis ten Bosch, Chaam
○ Dinsdag 12 maart	13.00 - 17.00	Tour door Rotterdam-Zuid
○ Donderdag 14 maart	10.30 - 16.00	Winkelen Ikea, Breda
○ Dinsdag 19 maart	09.15 - 13.30	Bezoek Miniworld, Rotterdam
○ Vrijdag 22 maart	09.30 - 17.30	Rondrit Goerree Overflakkee & tussenstop Ouddorp
○ Woensdag 27 maart	10.00 - 16.00	Dagtocht Breda

ACTIVITEITEN KALENDER winter 2023/2024

LEGENDA

- geschatte loopafstand 500 m. of meer   inclusief koffie & gebak
- inschrijven via coördinator activiteitenbegeleiding in de wijk   inclusief luch of diner



UITSTAPJES

Tour Gorinchem inclusief Biesbosch	5 januari	11.30 – 17.00	€ 32,00	🍴🍰
Bezoek Ouden ambachten museum Terschuur	9 januari	09.15 – 17.00	€ 50,00	🍴🍰🚶
Rondrit langs Brielle & Hellevoetsluis	11 januari	13.15 – 17.30	€ 21,00	🍰
Bezoek Orchideeënhoeve, Luffelgeest	17 januari	08.45 – 17.30	€ 50,00	🍰🚶
Tour door de Hoekse Waard	23 januari	12.00 – 17.00	€ 32,00	🍴🍰🚶
Bezoek Basiliek Oudenbosch & vliegtuigspotten	26 januari	09.00 – 16.00	€ 40,00	🍴🍰🚶
Winkelen in Oosterhout	31 januari	11.00 – 16.00	€ 10,50	🚶
Verrassingsfourtocht	1 februari	13.30 – 16.30	€ 23,00	🍰
Dagtocht Watersnoodmuseum				
Ouwerkerk	6 februari	09.30 – 16.00	€ 56,00	🍴🍰🚶
Tour langs Kinderdijk & Bergambacht	8 februari	12.00 – 17.00	€ 32,00	🍴🍰
Luxe high tea, bezoek winkel & kringloopwinkel	14 februari	12.00 – 16.30	€ 28,00	🍴
Winkelen in overdekt winkelcentrum de Koperwiek	16 februari	10.00 – 15.00	€ 12,00	🚶
Tour langs de rivieren, Schoonhoven & Bergambacht	20 februari	12.00 – 17.00	€ 37,00	🍴🍰🚶
Dagtocht Delft	22 februari	11.00 – 16.30	€ 15,00	🚶
Tourtocht Rotterdam	28 februari	13.30 – 17.30	€ 21,00	🍰🚶
Bezoek dierenpark de Oliemeulen	29 februari	09.30 – 14.00	€ 41,00	🍴🍰🚶
Bezoek aan Gouda, rondleiding stroopwafelfabriek	5 maart	09.30 – 15.00	€ 31,00	🍰🚶
Pannenkoek eten in Huis ten Bosch, Chaam	8 maart	11.30 – 15.45	€ 33,00	🍴
Tour door Rotterdam-Zuid	12 maart	13.00 – 17.00	€ 20,00	
Winkelen bij Ikea Breda	14 maart	10.30 – 16.00	€ 12,00	🚶
Bezoek Miniworld Rotterdam	19 maart	09.15 – 13.30	€ 34,00	🍰🚶
Rondrit Goerree Overflakkee & tussenslop Ouddorp	22 maart	09.30 – 17.30	€ 27,00	🍰🚶
Dagtocht Breda	27 maart	10.00 – 16.00	€ 14,00	🚶

SPEL - CREATIEF- FILM

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	

MUZIEK - KOOR- OPTREDEN

Zingen bij het orgel	Pedaja	1e ma vd mnd	14.30 - 15.30 uur	gratis
----------------------	--------	--------------	-------------------	--------

OVERIGE

Op de koffie	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	10.00 - 10.45 uur	gratis
Weeksluifing	Parkzicht	elke vrij	14.30 - 16.00 uur	gratis



ALBLASSERDAM - MFC MAASPLEIN, MAASSTRAAT 30

Bingo	Recreatiezaal	10 jan, 8 febr, 14 mrt	19.15 - 21.30 uur	€ 4,00	
Op de koffie	Recreatiezaal	elke ma t/m vrij	09.30 - 11.00 uur	€ 0,75	
Spellenclub	Recreatiezaal	elke vrij	14.00 - 16.00 uur	€ 1,00	

ALBLASSERDAM - DE WAARD, DE ALBLASHOF IB

Bingo	Waardsche Hof	10 jan, 14 febr	14.30 - 16.00 uur	€ 3,50	
Biljarten	1e verdieping	elke ma t/m za in overleg met deelnemers	14.00 - 16.00 uur	€ 0,50	
Bloemschikken	Waardsche Hof	18, 29 jan, 19 febr 11 mrt	14.30 - 16.00 uur	€ 4,00	
Brei- en haakcafé	Recreatiezaal	elke di	09.30 - 11.00 uur	€ 0,75	
Dagbesteding	De Theetuin	elke ma t/m vrij	10.00 - 16.00 uur	divers	
Op de koffie	Binnenplein aanleunwoningen	elke do	09.30 - 11.30 uur	€ 0,75	
Spellenclub	Recreatiezaal	elke di	09.00 - 11.30 uur	€ 0,75	

HARDINXVELD-GIESSENDAM – PEULENHOF, VENUSSTRAAT 1A

Aan Tafel	Recreatiezaal	17 jan, 21 febr, 20 mrt	12.00 - 13.30 uur	€11,50	
Biljarten	Recreatiezaal	elke di/do	15.00 - 17.00 uur	€ 0,75	
Bingo	Recreatiezaal	10 jan, 7 febr	14.00 - 16.30 uur	€ 6,00	
Brei- & haakcafé	Recreatiezaal	elke ma elke ma	13.30 - 16.30 uur 19.00 - 21.00 uur	€ 0,75 € 0,75	
In beweging	Recreatiezaal	zie schema voor data	14.30 - 15.30 uur	contributie	
Klaverjassen, jokeren & bridgen	Recreatiezaal	elke vrij	13.30 - 16.30 uur	€ 0,75	
Op de koffie	Recreatiezaal	elke ma/woe/vrij	10.00 - 11.30 uur	€ 0,75	
Quilten	Recreatiezaal	18 jan, 15 febr, 21 mrt	20.00 - 22.00 uur	€ 0,75	

HARDINXVELD-GIESSENDAM – PEDAJA, CLAVERSWEER 1

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

HARDINXVELD-GIESSENDAM – WIELINGHOF

In beweging	Recreatiezaal	elke di (m.u.v. 20 febr)	09.30 - 10.30 uur	contributie	
-------------	---------------	-----------------------------	-------------------	-------------	--

PAPENDRECHT – SCHOORSTEEGT, SCHOORWEG 4

Aan Tafel	Steegt 2	elke woe	12.30 - 14.00 uur	€10,25	
Bingo	Recreatiezaal	26 jan, 23 febr, 29 mrt	14.00 - 16.00 uur	€ 3,00	
Dagbesteding en Dagbestedingplus	Schoorsteegt	elke ma t/m vrij	10.30 - 16.30 uur	divers	

SLIEDRECHT – HOFSTEE, ELZENHOF 17B

Bingo	Recreatiezaal	17 jan, 21 febr, 6 mrt	14.15 - 16.00 uur	€ 6,00	
Brei- & haakcafé	Recreatiezaal	elke vrij	14.00 - 17.00 uur	€ 0,75	
Crea- & beacafé	Recreatiezaal	elke do even weken	09.30 - 11.30 uur	€ 0,75	
Op de koffie	Recreatiezaal	elke ma t/m vrij	14.00 - 17.00 uur	€ 0,75	

SLIEDRECHT - HOOGE LIJSTER, LIJSTERWEG 27

Bijbelkring	Vergaderzaal	12 jan, 9 febr, 8 mrt	10.00 - 12.00 uur	€ 0,75	
Spellenclub	Recreatiezaal	8 jan, 5 febr, 4 mrt	14.30 - 16.30 uur	€ 0,75	

SLIEDRECHT – DELTABORGH, LEKSTRAAT

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

SLIEDRECHT - PARKZICHT & OMGEVING

Brei- & haakcafé	Recreatiezaal	elke do	10.15 - 11.00 uur	€ 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 ***
Op de koffie	Recreatiezaal	elke ma t/m za	10.00 - 11.00 uur	€ 0,75

SLIEDRECHT – RONDEEL, ZUIDERZEESTRAAAT 110

Brei- & haakcafé	Recreatiezaal	elke do	13.30 - 16.00 uur	€ 0,75	
Jokerclub	Recreatiezaal	elke vrij	14.00 - 17.00 uur	€ 0,75 **	
Kookclub de Smickelclub	Recreatiezaal	10, 24 jan, 7, 21 febr, 6, 20 febr	11.00 - 13.30 uur	kosten boodschappen	
Music Maestro!	Recreatiezaal	16 jan, 20 febr, 19 mrt	14.30 - 16.00 uur	€ 2,50 ***	
Op de koffie	Recreatiezaal	elke ma	14.30 - 16.30 uur	€ 0,75	

SLIEDRECHT – TUINFLUTER

Biljarten	Recreatiezaal	elke ma & vrij	16.00 - 18.00 uur	€ 0,50	
Bingo	Recreatiezaal	9 febr, 8 mrt	14.30 - 16.30 uur	€ 3,50	
Brei- & haakcafé	Recreatiezaal	elke ma	14.00 - 16.00 uur	€ 0,75	
Crea- & beacafé	Recreatiezaal	elke do oneven weken	09.30 - 11.30 uur	€ 0,75	

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

GEDICHT

**ZO
WAAIT
DE
WIND**

Zo komen de dingen en gaan
we verzinnen ze niet, ze gebeuren
en al weten we niet waarvandaan
ze maken ons blij of we treuren
alles is nemen en geven mijn kind
zo waait de wind

De wolken ze varen
ze varen voorbij
de sneeuw van december
de bloei van de mei
alles wat ik zing
wordt een herinnering lief kind
zo waait de wind
't is een hand op je schouder
'n voetstap op het grind
zo waait de wind

Zo komt de liefde
opeens ontmoet je haar
ze komt jouw kant op
en niemand weet van waar
als je de moed hebt verloren
komt onverwachts een vrind
zo waait de wind

TOON HERMANS

WOORDZOEKER

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

Almere
Amersfoort
Amstelveen
Amsterdam
Apeldoorn
Arnhem
Assen

Deventer
Dordrecht
Ede
Eindhoven
Emmen
Gouda
Groningen

Haarlem
Heerenveen
Heerlen
Hengelo
Leeuwarden
Maastricht

Rotterdam
sGravenhage
sHertogenbosch
Utrecht
Zaanstad
Zwolle

OPLOSSING

OPLOSSING

Stuur de oplossing van de puzzel uit deze uitgave **uiterlijk 31 januari 2024** 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 mooi **winterboekje!**

WINNAARS PUZZEL NAJAAR 2023

Mevrouw **Van der Nat**, Hardinxveld-Giessendam

De heer **Van Drongelen**, Alblasserdam

De heer/mevrouw **Slingerland**, Papendrecht

Gefeliciteerd met uw prijs!