

# SAMMEN

NUMMER 14, ZOMER 2022

VOOR EN DOOR



## ZOMERSE UITSTAPJES

Gaat u gezellig mee met Waardeburghplus?

## DE LEUKSTE HERSEN'KRAKERS'

Zo houdt u de hersenen actief

## DAGBESTEDING BIJ WAARDEBURGH

Wat zeggen deelnemers en mantelzorgers?

## NIEUWS VAN VRIENDEN VAN WAARDEBURGH

# inhoud

NUMMER 14, ZOMER 2022

**voorwoord**

**nieuws 2**

**interview 5**

**meditatie 6**

**uit de wijk 8**

**samen eropuit 10**

**vrienden van waardeburgh 13**

**lijf en leden 14**

**dialect 17**

**themamaaltijden 18**

**activiteiten uitgelicht 20**

**aanmelden uitstapjes 25**

**activiteitenkalender 27**

**prijspuzzel 34**

## COLOFON

### redactionele bijdragen van

Joke van den Berg, Philip Besemer,  
Gijsbert Buijs, Monique Breedijk,  
Rook Buizert, Debbie van Eeuwijk,  
Angrid van Herwijnen, Korrie Lissenburg,  
Renee Nobel, Fleur de Ruitter,  
Lianne Speelman, Marlies Stekelenburg,  
Anne Sulaiman, Arda Verhoeven,  
Liza Verwoerd.

### eindredactie

Debbie van Eeuwijk  
Judith Leijtens  
Anne Sulaiman

### fotografie

Simone de Geus  
Waardeburgh  
Shutterstock

### ontwerp & opmaak

Nummer Acht Grafisch Ontwerp

### adres

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

# BOUWEN



De kranten schrijven er vaak over: er moeten méér woningen worden gebouwd in Nederland. Voor jonge starters, voor gezinnen, voor alleengaanden, voor mensen die een veilig thuis zoeken in ons land en uiteraard ook voor senioren. Om die laatste groep – en dan specifiek kwetsbare ouderen die zorg nodig hebben – nu en ook in de toekomst een fijn thuis te kunnen bieden, zoeken wij al geruime tijd naar oplossingen.

Bouwen is er daar één van. In Papendrecht zijn we in gesprek met de gemeente. We willen erdertig woonzorgplekken realiseren, evenals een uitvalsbasis voor wijkverpleegkundigen én een fijne ontmoetingsplek voor de buurt. Het definitieve ontwerp is nog niet klaar, wél is er een eerste studie, ontwikkeld door Seeds/VNL architecten. Deze architecten deden al ruime ervaring op met het ontwerpen van woonvoorzieningen voor onze doelgroep elders in ons land. Dat resulteerde dan ook in een aansprekend voorstel. De komende tijd gaan we dit verder uitwerken. Naar verwachting kan begin 2024 worden gestart met bouwen, met het doel eind 2024 klaar te zijn. We houden u uiteraard op de hoogte!

Naast nieuwbouwplannen werken we op dit moment nog altijd hard aan de verbouwing van Parkzicht. De werkzaamheden duren inmiddels een behoorlijke tijd en ik kan me voorstellen dat iedereen uitkijkt naar het moment dat alles klaar is. Gelukkig is het einde in zicht: de loopbrug is bijna klaar en ook andere klussen zitten er bijna op. Als de verbouwing erop zit, zullen we een feestelijke heropening organiseren!

Niet alleen bouwen en verbouwen levert oplossingen op voor de toenemende

zorgvraag in onze regio. De werkgroep die zich buigt over de visie op wonen in de wijk door mensen met dementie, leverde onlangs de eerste bevindingen op. En ook de andere sporen die we volgen, zullen oplossingen gaan bieden. Niet voor niets leiden er volgens het bekende spreekwoord meerdere wegen naar Rome.

Terwijl we als Waardeburgh de taak hebben om ver vooruit te kijken, is natuurlijk vooral het hier en nu wat ertoe doet: onze dagelijkse waardevolle zorg aan de ouderen die dat nodig hebben. Na enkele moeilijke jaren waarin ons leven en werk werden gedomineerd door de pandemie, lijken we nu in rustiger vaarwater beland. We kunnen weer plannen maken voor uitstapjes, we genieten van gezellige activiteiten en veel medewerkers kijken uit naar een welverdiende zomervakantie. Hun taken worden tijdens hun afwezigheid tijdelijk overgenomen door vakantiekrachten én door onze vele vrijwilligers. Vooral voor die laatste groep wil ik via deze weg mijn grote waardering uitspreken. Het is ontzettend fijn dat er zoveel mensen zijn die zich op vrijwillige basis inzetten voor onze ouderen. Ze wandelen, schenken koffie en thee, helpen mee in onze huiskamers, begeleiden activiteiten, chauffeurs op de Sjuttul, houden de tuinen netjes en ga zo maar door. We prijzen ons gelukkig met zóveel betrokkenheid. Toch kunnen we nog altijd helpende handen gebruiken... Bent of kent u de vrijwilliger die we zoeken?

Ik wens u fijne zomermaanden toe!

**Gijsbert Buijs**  
Bestuurder a.i.

## OPENING huiskamer AFDELING 3 PEDAJA

Op woensdag 13 april is in zorgcentrum Pedaja een nieuwe huiskamer op de derde etage officieel en feestelijk geopend. Als oudste bewoonster van het zorgcentrum had mevrouw De Rooij (102 jaar) de eer om het lintje door te knippen.

Een eigen huiskamer op de etage was een grote wens van meerdere bewoners. In het zorgcentrum komen steeds meer mensen wonen die meer zorg nodig hebben. Het is voor hen minder makkelijk er zelf op uit te gaan. Daarom werd al tijdens de coronapandemie een voormalige opslagruimte omgebouwd tot een gezellige huiskamer, waar de bewoners elkaar op een laagdrempelige manier kunnen ontmoeten. Het meest in het oog springt een groot raam dat speciaal is gemaakt, zodat er meer daglicht naar binnen valt én er zicht is op de dijk. Ook is er een keuken geplaatst. De ruimte is bovendien sfeervol aangekleed met meubels en woonaccessoires.

### 'HET PRAATHUIS'

De bewoners zoeken elkaar graag op in de huiskamer. Ze hebben de huiskamer inmiddels omgedoopt tot 'Het Praathuis', want, zo zegt een bewoonster: "Het is hier altijd gezellig en we praten wat af met elkaar." Dankzij de inzet van welzijnsmedewerkers en vrijwilligers is er alle ruimte voor de bewoners van de derde etage om in de huiskamer samen koffie te drinken, een spelletje doen, te zingen of waar iemand dan ook maar behoefte aan heeft. Er wordt goed gebruik van gemaakt!



## Samen uit eten

### IN RESTAURANT DE SENIJOOR (OVERSLYDRECHT)

**Wilt u gezellig uit eten met uw naaste die in verpleeghuis Overslydrecht woont? Dat kan elke eerste en derde donderdagavond van de maand. U bent tussen 17.00 uur en 20.00 uur van harte welkom in restaurant De Senijoor! U heeft er de keuze uit een kleine à la cartekaart en een heerlijk dagmenu. De koks koken zoveel mogelijk met verse en lokale producten. Reserveer vooraf bij onze restauratieve dienst via telefoonnummer (0184) 49 35 71.**

Wist u dat u in restaurant De Senijoor ook tussen de middag gezellig kunt mee-eten? We hebben een kleine kaart met overheerlijke lunchgerechten. Houdt u meer van koffie met versgebakken appeltaart? Of juist van een borreltje met een schaalje bitterballen of stukjes kaas en worst? Ook daarvoor bent u van harte welkom.

## cliëntenraad schenkt betekenisvol schilderij aan Overslydrecht

De cliëntenraad van Overslydrecht schonk onlangs een prachtig schilderij aan bewoners, familie en medewerkers van het verpleeghuis. Het schilderij is gemaakt door de in Sliedrecht welbekende kunstenares Ina Hoogendoorn.



Foto: Van links naar rechts: Cor Duran, Ina Hoogendoorn en Arjan Vos.

"Het schilderij verbeeldt de Bijbelse voetwassing waarbij Jezus de voeten van zijn discipelen wast," vertelt Cor Duran, voorzitter van de cliëntenraad. "Het is een toonbeeld van dienstbaarheid en sluit aan bij de manier waarop in Overslydrecht zorg wordt gegeven."

### BRON VAN INSPIRATIE

Manager integrale zorg Arjan Vos nam het schilderij dankbaar in ontvangst. "Het is prachtig en ik hoop dat het schilderij onze medewerkers inspireert elke keer als zij erlangs lopen. Onze zorg en ondersteuning willen we vanuit diezelfde dienstbare houding geven. Met oog voor de persoonlijke behoeften en wensen van onze bewoners."

## WAARDEBURGHEN SWS VERLENGEN CONTRACT MAALTIJDTHUIS

Waardeburgh en Stichting Welzijn Sliedrecht (SWS), onderdeel van het Bonkelaarhuis, hebben het contract voor MaaltijdThuis met drie jaar verlengd.

MaaltijdThuis is een maaltijdservice voor senioren in de gemeente Sliedrecht. De maaltijden zijn dagvers en bereid met lokale ingrediënten van het seizoen door koks van Waardeburgh. Daarna worden de maaltijden teruggekoeld en door vrijwilligers van SWS bij de deelnemers thuisbezorgd.

Wieske Gort van Waardeburgh: "De deelnemers zijn met onze dienstverlening een stukje zelfredzamer geworden en mantelzorgers worden ontlast in de zorg voor hun dierbaren. Inmiddels is MaaltijdThuis niet meer weg te denken uit de dienstverlening in ons mooie dorp."



Foto: Gerard de Haan, lid van de Raad van Toezicht van SWS, en Wieske Gort, divisie manager Facilitaire dienst bij Waardeburgh, ondertekenen het nieuwe contract, waarmee de samenwerking wordt verlengd.



## Welkom, vakantiekrachten!

In de zomer genieten veel medewerkers van hun welverdiende vakantie. Dankzij de inzet van enthousiaste

vakantiemedewerkers kan de zorg gewoon doorgaan.

De vakantiemedewerkers gaan aan de slag in de zorg (in onze zorgcentra en in de thuiszorg), bij de restauratieve dienst en in de huishouding.

Komende tijd ziet u dus mogelijk zo nu en dan een nieuw gezicht. Dank voor uw grip hiervoor.



## CLIËNTEN GEVEN HOGE WAARDERING AAN WIJKVERPLEGING WAARDEBURGH

Elk jaar wordt aan cliënten van de wijkverpleging van Waardeburgh gevraagd hoe zij de zorg ervaren. Eind 2021 deed meer dan de helft van de cliënten mee aan dit landelijk verplichte kwaliteitsonderzoek, de PREM Wijkverpleging. Begin deze maand kwam het rapport met de uitslagen binnen, met veel waardering voor de goede zorg die de medewerkers geven - 'al hebben ze het nog zo druk'.

Uit het rapport blijkt dat cliënten ervaren dat er veel aandacht is voor hun persoonlijke wensen. Maar de allerhoogste score is er op de vraag: 'Voelt u zich op uw gemak bij uw zorgverleners?' Ria Tuytel, manager extramurale zorg, is er trots op. Ria: "De basis van onze zorg is wederzijds respect en vertrouwen. Onze cliënten moeten erop kunnen vertrouwen dat wij ze de zorg bieden zoals met hen is afgesproken. En voor elke cliënt betekent dat wat anders."

### MEER DAN LICHAMELIJKE ZORG

Ook geven veel cliënten een welverdiend compliment voor de oprechte belangstelling, het luisterend oor en het persoonlijke praatje van de zorgmedewerkers van Waardeburgh. Zoals één cliënt het mooi verwoordt: 'Het gaat niet alleen om de lichamelijke verzorging'. "De betrokkenheid bij iedere cliënt en altijd denken in mogelijkheden: dat is waar al onze medewerkers voor staan," zegt Ria. "Ik ben blij om terug te horen dat cliënten dit ook echt zo ervaren."

## Gerda & Laurens geven gymles in De Waard

**Elke vrijdagochtend verzamelt een groep bewoners van De Waard in de recreatiezaal voor een halfuur (stoel)gym. Laat de term u niet misleiden, want ook zittend op een stoel zijn er genoeg uitdagende oefeningen te doen. Instructeurs Gerda en Laurens weten bovendien van elke les een feestje te maken!**

Gerda geeft al 52 jaar met onuitputtelijk plezier gymlessen aan allerlei verschillende groepen in Alblasserdam. 'Gym is mijn passie. Ik heb zelfs mijn man ontmoet bij gymvereniging KDO. Hij gaf les en ik hielp hem. We besloten om samen de opleiding tot gyminstructeur te gaan volgen. Rond mijn 40e werd ik door Stichting Welzijn Alblasserdam (SWA) gevraagd om gym te gaan geven aan mensen van 60+. En dat doe ik nu nog steeds!'

Laurens is beweegcoach bij het ABC Team in Alblasserdam. Gerda en hij ontmoetten elkaar ongeveer twee jaar geleden. Laurens: 'Tijdens de eerste lockdown werden mijn collega Harro en ik benaderd door SWA. Of we balkingym wilden gaan geven aan bewoners van de 55+ ouderencomplexen. Gerda kwam kijken en vroeg of ze ook mee mocht doen. Zo ontstond het contact tussen ons.'

Toen Laurens vervolgens in september 2021 werd gevraagd om gym te gaan geven aan bewoners van zorgcentrum De Waard benaderde hij Gerda om dat samen met hem te doen. 'Het is ontzettend leuk om samen les te geven,' vertelt Gerda. 'Ik heb inmiddels een flinke rugzak vol kennis, ervaring en oefeningen. Ik ben blij dat ik alles wat ik weet, nu kan overbrengen op Laurens.'

De twee zijn goed op elkaar ingespeeld en weten wat ze aan elkaar hebben. Gerda: 'Ik maak graag gebruik van allerlei materialen. Van rackets en ringen tot stuitende ballen en zelfs schoonmaakattributen. Door elke keer andere materialen te gebruiken is elke les weer anders.' En Laurens komt altijd met verrassende muziek. 'We beginnen een les vaak zonder muziek,' vertelt hij. 'Als de aandacht na een paar oefeningen wat afzwakt, zetten we muziek op. Dat maakt iedereen weer alert.'

Aan de gymlessen in De Waard doen ook bewoners met dementie mee. Dat was in het begin best even spannend. 'Ik wist niet wat ik kon verwachten,' zegt Laurens. 'Maar je ziet dat deze bewoners, die vaak in hun eigen wereld zitten, na een halfuur bewegen veel meer contact maken met anderen.'

Gerda komt in De Waard bewoners tegen die haar herkennen als hun gym juf van vroeger. Maar het mooiste compliment kreeg zij van een zorgmedewerker die over een bewoonster zei: 'Ik zie deze vrouw maar één keer per week echt lachen. En dat is als jij komt en een bal op de grond laat stuiten die zij op moet vangen.' Zo'n simpele oefening is altijd effectief, omdat het een reactie uitlokt. 'Ik zie de reactie vaak al in de ogen, nog voor de oefening begint. Dat is zo mooi om te zien.'

In 2012 werd Gerda – na 40 jaar lidmaatschap – uitgeroepen tot erelid van de KDO. Het mooiste wat haar kon gebeuren, zo zegt ze zelf. Maar aan stoppen denkt ze nog niet. 'Ik vind het lesgeven nog veel te leuk! Elke vrijdag na de les zijn Laurens en ik zelf ook gelukkig. We hopen het nog een poos samen te kunnen doen!'



## MEDITATIE

door Philip Besemer, geestelijk verzorger



**'Barensweeën', wat een titel boven een meditatie. Hoort dit onderwerp niet bij een heel andere discipline? Symbolisch worden in de Bijbel soms beelden gegeven om iets aan te duiden. Dat is soms nodig om dingen goed helder te maken. Veel mensen zijn nu bezig met de tijd waarin we leven en vragen zich af hoe het verder zal gaan.**

We raken soms niet uitgepraat over het lijden dat we allemaal op onze eigen manier moeten doormaken. Ieder op zijn eigen manier, allemaal hebben we te maken met lijden. In de wereld is het de moeilijke smalle levensweg die we zelf moeten afleggen met ondersteuning van elkaar en met de troost van Gods Geest. Waar gaat die weg naartoe?

**Rom. 8:18 geeft ons antwoord:**

*"Want ik ben er zeker van, dat het lijden van de tegenwoordige tijd niet opweegt tegen de heerlijkheid, die over ons geopenbaard zal worden."*

Dat moet dan toch wel onbeschrijflijk groot zijn als de tijd waarin we nu leven niet opweegt tegen wat dan in de toekomst te beleven zal zijn. Die gedachte geeft hoop en moed om door te gaan op deze weg.

**Even verder zegt het vers 22:**

*"Want wij weten dat tot nu toe de ganse schepping in al haar delen zucht en in barensnood is."*

De hele wereld lijkt weleens op instorten te staan, goed beschouwd, maar gebeurt dat ook echt?

Barensnood wil zeggen dat er iets aan zit te komen. Met tussenpozen die steeds korter worden komen de weeën. Ze worden ook steeds heftiger en steeds benauwder. Maar het kind gaat komen en als het er is, dan is alle nood voorbij. Vertaald naar de werkelijke betekenis kunnen rampen en oorlogen dan steeds korter op elkaar en steeds heftiger worden, voordat Jezus daadwerkelijk gekomen is. Dan is alle moeite voorbij. Maar als je in die barensnood zit, zoals misschien

nu, dan is het zwaar. We zien en ervaren het om ons heen; dagelijks op het nieuws worden verschrikkelijke dingen doorgegeven. De barensweeën van een wereld in nood, in barensnood. Hoe kunnen we daar het beste mee om gaan? Wat kunnen we verwachten?

**We lezen weer iets verder in vers 26:**

*"Want wij weten niet wat wij bidden zullen naar behoren, maar de Geest zelf pleit voor ons met onuitsprekelijke verzuchtingen."*

Hoe zwaar het ook is, God hoort ons; het komt goed, want God helpt ons zelfs in het gebed. God weet hoe weinig we weten, hoe zwak we zijn en hoe moeilijk wij ons kunnen uitdrukken. Hij geeft kracht en uitkomst, zodanig, dat woorden te kort schieten.

**Ten slotte vers 27:**

*"Wij weten nu, dat God alle dingen doet medewerken ten goede voor hen, die God liefhebben."*

Je weet het, je staat er niet alleen voor. Niet alleen in de gebeden worden we geholpen, maar ook met alles wat er verder gebeurt in het leven, goed of kwaad. God laat zelfs die dingen tot voordeel zijn voor Zijn kinderen. Zelfs de verkeerde dingen die gebeuren en die God al lang heeft zien aankomen, gebruikt Hij om Zijn plan tot stand te laten komen. Onbeschrijflijk wonderlijk. Het geeft innerlijke rust en eeuwige vrede, ondanks de turbulentie waarin we ons bevinden.

Staat uw wereld op instorten? Dan zal dat wellicht gebeuren, maar nieuw leven komt. De nacht verdwijnt en de nieuwe dag breekt aan....

# DAG BEST ED ING

## bij Waardeburgh

### 'WE ZIJN ZELF HET MEDICIJN'

Graag attenderen we u op een interessant onderzoek van de Universiteit van Maastricht: 'We zijn zelf het medicijn'. De uitkomst van het onderzoek is dat met een gezonde leefstijl het risico op het verkrijgen van dementie tot wel 30% verlaagd kan worden.

### Er worden drie leefstijladviezen gegeven:

- Blijf nieuwsgierig (heb een doel, een hobby, iets te leren, een eigen tuintje, sociale contacten).
- Eet gezond (veel groente en fruit, rook niet).
- Beweeg regelmatig (ga wandelen of zwemmen, blijf bezig).

Wilt u meer weten over dit onderzoek? Kijk dan op de website [www.wezijnzelfhetmedicijn.nl](http://www.wezijnzelfhetmedicijn.nl)

**Dagbesteding: u wordt wakker, staat op en gaat wat doen. Op een gegeven moment bent u moe en gaat u slapen. Alles daartussen is uw dagbesteding. Als u moeite gaat krijgen om initiatieven te nemen om de dag door te brengen, kan een georganiseerde dagbesteding mogelijk iets voor u zijn.**

Waardeburgh biedt dagbesteding in groepsverband. Dat doen we in De Theetuin (Alblasserdam), De Schoorsteeg (Papendrecht) en Pedaja (Hardinxveld-Giessendam). Met elkaar besteden we de dag op een zo betekenisvolle mogelijke manier. Wat voor de één betekenisvol is, hoeft dat voor de ander overigens niet te zijn. Maar, met elkaar komen wij daar meestal wel uit.

Twee activiteiten bieden we standaard aan: bewegingsoefeningen én een vers bereide maaltijd. De bewegingsoefeningen zijn een uitdaging voor de spieren, hersenen, evenwicht en coördinatie. Het vraagt om in- en ontspanning, concentratie, humor en samenwerking. Uiteraard geldt ook hiervoor dat deelname vrijblijvend is.

### WAT VINDEN DEELNEMERS VAN ONZE DAGBESTEDING?

'Wat ik zo leuk vind is dat wij met elkaar zijn. Wij zijn allemaal verschillend, maar kunnen het wel heel goed met elkaar vinden. En wij doen veel. Ik schil meestal de aardappelen. En die verse maaltijd. Wij mogen met elkaar beslissen wat wij eten. Het is echt lekker.'

'Ik houd ervan om bezig te zijn. Tijdens corona kon en mocht ik niet zoveel doen als voorheen. Dat heb ik soms best gemist. Maar nu weer veel meer mag en kan, ja, echt goed. Ik help graag mee met tafel dekken, afwassen en afdrogen en opruimen. Dan voel ik me nuttig.'

**'Wij gaan ook weleens met elkaar op stap. Wij hebben in de Biesbosch gevaren. Ik vergeet best wel wat, maar dit ben ik nog niet vergeten.'**

'Ik mag de soep maken. Ik ben altijd bang dat 'ie overkookt, maar dat is gelukkig nog nooit gebeurd. Ik vind het ook fijn om na het eten uit het dagboek voor te lezen.'

'Ik neem altijd mijn eigen brood mee. Soms eet ik een kop soep mee. 's Avonds eet ik een warme maaltijd met mijn partner, dat is voor ons heel belangrijk.'

### EN DIT ZEGGEN MANTELZORGERS OVER ONZE DAGBESTEDING

'Ik vind het fijn dat mijn echtgenote een dag in de week naar de dagbesteding gaat. Dan kan ik even mijn eigen dingen doen. Maar een dag is wel voldoende, hoor. Anders ga ik haar te veel missen.'

'Wij, twee zussen, zijn heel blij dat onze moeder naar de dagbesteding kan. Dat geeft ons meer rust en ruimte. Wij kunnen in Caren Zorgt\* lezen hoe de dag is gegaan. Wij krijgen ook foto's toegestuurd of onze moeder neemt een uitgeprinte foto mee. Dat geeft ons aanknopingspunten in het contact met onze moeder.'

\* Caren Zorgt is een beveiligde, digitale omgeving die informatie deelt met mantelzorgers/partners.



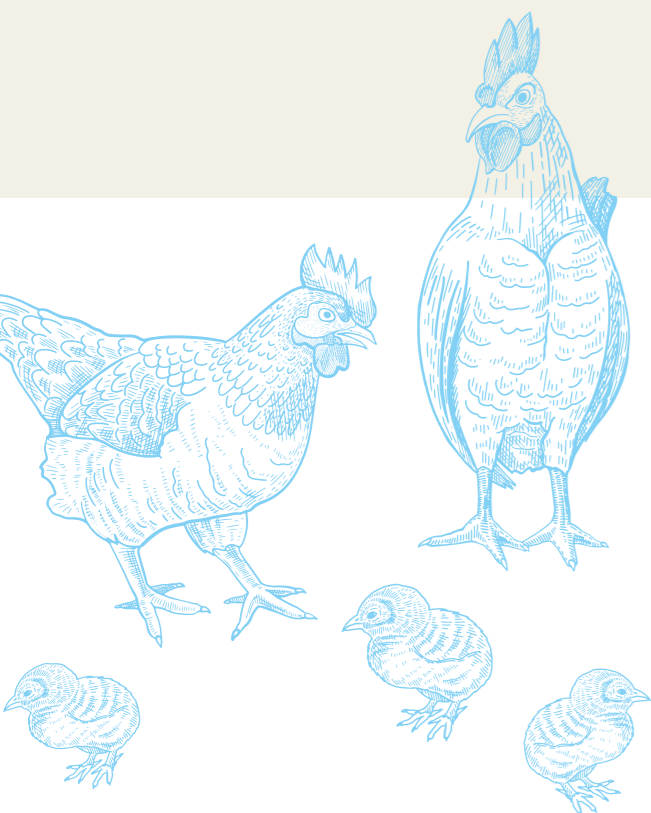
Wilt u meer weten over onze dagbesteding? Meer informatie vindt u op [www.waardeburgh.nl](http://www.waardeburgh.nl) of bel onze gratis Senioerzorglijn: **0800 - 456 0 456.**

# SAMIEN er op uit

met Waardeburghplus

In de zomer gaan we er graag dagjes op uit. Dat geeft een heerlijk vakantiegevoel! We brengen bezoekjes aan historische steden en musea, maken ritten langs mooie routes en gaan gezellig winkelen. Een overzicht van alle uitstapjes vindt u op pagina 28. De voorpret kan nu al beginnen, want we lichten hier enkele uitstapjes aan u toe. We wensen u veel plezier!

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



## PLUIMVEEMUSEUM BARNEVELD

Het Nederlands Pluimveemuseum toont de geschiedenis van kip en ei op boeiende wijze. Natuurlijk zijn er kuikentjes en in de hoentertuin zijn meer dan twintig Oudhollandse rassen te bewonderen. Een ontzettend leuk dagje uit!



## MOOIE TOURRITTEN

We organiseren diverse mooie tourritten door de omgeving. Wat denkt u van een tour door de polder, langs Graafstroom en Lek? Of door Kralingen en Hillegersberg? Langs de molens van Kinderdijk en Bergambacht? Bekijk het overzicht voor alle tourritten. Rijdt u één van deze dagen gezellig mee?

## KAASMARKT HOORN

Vroeger was de Waag dé plek waar kazen werden gewogen en verhandeld. In de zomermaanden wordt die historische kaasmarkt van toen opnieuw georganiseerd. Met paard en wagen worden de kazen aangevoerd, er zijn kaasdragers, kaasmeisjes en er zijn optredens van Westfriese dansgroepen. En natuurlijk kunt u genieten van de heerlijke kazen die verkrijgbaar zijn.



## STEDENBEZOEK

Zin om een dagje richting een mooie stad te gaan? We plannen bezoeken aan onder meer Hanzestad Zwolle, het bourgondische en sfeervolle 's-Hertogenbosch en het Zeeuwse Goes. Naar eigen wens en op eigen gelegenheid kunt u de steden verkennen, gezellig winkelen of misschien een terrasje pakken.

## VISJE ETEN IN SCHEVENINGEN

Het bezoek aan Scheveningen is een jaarlijks terugkomend uitje bij Waardeburghplus. Op de boulevard kunt u een frisse neus halen, een lekker visje eten bij Simonis en aansluitend even op of langs het strand rondlopen. En als het écht zomers weer is, is het genieten van alle gezelligheid op het strand.



## BAKKERIJMUSEUM & ELBURG

Aan de rand van de Veluwe, in het vestingstadje Hattum, bezoeken we het Bakkerijmuseum. Het museum is gehuisvest in vijf prachtige monumentale panden die met een tunnel met elkaar zijn verbonden. We nemen een kijkje in het leven van de bakker, vroeger en nu en ontdekken veel over de geschiedenis van brood en banket. Ook brengen we een bezoek aan het nabijgelegen Elburg. Elburg is een prachtig vestingstadje met vele bijzondere monumenten. Een heel bijzonder dagje uit!



## SPAKENBURGSE DAGEN

Spakenburg is een levendig dorp wat door de jaren heen authentiek is gebleven. Tijdens de Spakenburgse dagen wordt de traditionele klederdracht gepresenteerd en zijn er oude ambachten te zien. Er is een gezellige braderie, er wordt muziek gemaakt, gedanst en u kunt met een botter een tochtje maken over de Randmeren of een museum bezoeken. In de oude haven legden de Zuiderzeevissers al in de 13e eeuw hun botters aan. Nog altijd is er een grote bottervloot te bewonderen.



## KERSENBOOMGAARD & LUNCH ZALTBOMMEL

In de maanden juni en juli transformeren de bloesems van de kersenbomen in sappige kersen. Aangekomen bij de kersenboomgaard in de Betuwe krijgt u een rondleiding. Uiteraard zijn verschillende soorten kersen direct vanaf de boom te proeven. Ook is er de mogelijkheid om verse, net geplukte kersen te kopen. Na het bezoek aan de kersenboomgaard gaan we gezellig lunchen in Stadscafé Zaltbommel. Dus snoep vooraf niet al te veel van de heerlijke kersen!

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

## VRIENDEN VAN WAARDEBURGH

# Wat is het leven fijn als de zon schijnt!

**De zon: als hij schijnt, ziet alles er net een beetje anders uit. Licht doet leven! Als de zon wat te fel is, zoeken we de schaduw op. Dan is het daar goed toeven. Is het weer er geschikt voor, dan zullen veel bewoners van onze locaties deze weken plezier beleven aan de duofietsen. Als Vrienden van Waardeburgh hebben we die vervoersmiddelen voor verscheidene locaties bekostigd. Fijn dat er steeds momenten zijn waarop medewerkers en vrijwilligers samen met bewoners een ritje gaan maken. Samen genieten van de buitenlucht en even in beweging.**

## ZOMERGEZELLIGHEID

Deze zomer hopen we als Vrienden van Waardeburgh vier middagen Zomergezelligheid te kunnen organiseren. Deze middagen zijn in de eerste plaats bedoeld voor extramurale cliënten van Waardeburgh. Als u zin hebt in een gezellige middag met fijne muziek op maat, reageer dan op de uitnodiging die u in de bus krijgt. Uw naam wordt genoteerd en we hopen dat er ruimte is voor iedereen die wil meedoen. Net als eerdere zomers hoopt Janus de Hon met gitaar en mondharmonica op twee of meer van de middagen aan te schuiven bij de tafeltjes. Verzoeknummers zijn altijd welkom. Bedenk vast wat u graag zou willen zingen. En wilt u liever dat uw tafeltje wordt overgeslagen? Dat kan natuurlijk ook. In elk geval is de muziek op een aangenaam volume, waardoor samen bijpraten goed mogelijk blijft.



## HEBT U EEN SUGGESTIE?

We zijn blij dat er na twee zomers met hindernissen door de coronamaatregelen nu weer meer mogelijk lijkt. Hebt u zelf een suggestie voor de Vrienden van Waardeburgh? Bij de recepties van Parkzicht, Pedaja en De Waard vindt u een vriendenfolder met contactgegevens. Ook op de website [www.waardeburgh.nl](http://www.waardeburgh.nl) kunt u terecht met uw tips. Het is belangrijk dat u iets noemt waaraan meerdere mensen gezamenlijk plezier kunnen beleven.

Graag gaan we de komende tijd op deze weg verder. Wilt u financieel een steentje bijdragen, laat u dan inschrijven als Vriend van Waardeburgh. Hoe meer vrienden, hoe meer we kunnen betekenen!



# DE 12 leukste HERSEN'KRAKERS'

Onderzoekers hebben een sterk vermoeden dat het belangrijk is om de hersenen actief te houden, om de kans op dementie te verkleinen. Graag delen we 12 activiteiten, tips en hersen'krakers'.

*Bij elke opdracht staat ook een advies om de activiteit nog 'actiever' te maken. Bijvoorbeeld door de moeilijkheid te verhogen. Of door het te combineren met andere activiteiten. Als u uw hersenen meer wilt activeren, kunt u natuurlijk ook een extra activiteit oppakken.*

**TIP!**

## 7. HANDWERKEN

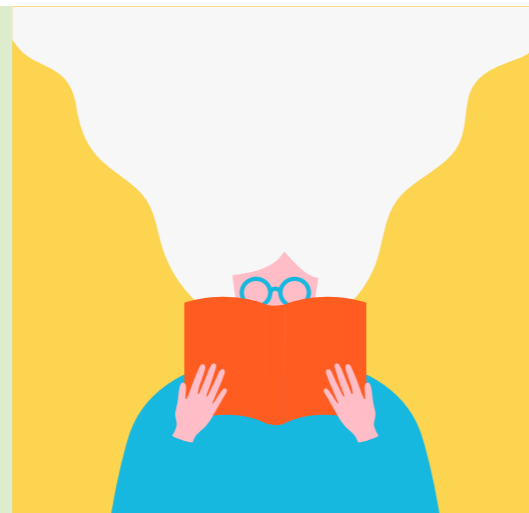
Er zijn enorm veel varianten op handwerken te bedenken. Daarbij wilt u voor uw brein zoveel mogelijk van de automatische piloot af. Bij breien kunt u denken aan het gebruiken van nieuwe patronen of het maken van moeilijke kledingstukken. Bij bijvoorbeeld papier-, textiel-, hout- of metaalbewerking kunt u meer uitdagende projecten of nieuwe creatieve uitdagingen aangaan. U kunt handwerken ook combineren met andere taken, zoals het verkopen van producten of juist het lesgeven aan anderen.

## 1. LEGPUZZELS

De legpuzzel is een klassieker. De moeilijkheid is natuurlijk te verhogen door het aantal stukjes te vergroten. Wist u ook dat puzzelen een hele sociale sport kan zijn? U kunt met meerdere mensen werken aan een legpuzzel en dat kan zelfs in competitieverband.

## 2. PUZZELBOEKJES

Sudoku's, kruiswoordpuzzels, cryptogrammen, doorlopers, Japanse puzzels, nonogrammen: er zijn tientallen vormen van puzzels. Ieder stellen ze uw brein op een specifieke manier op de proef. U kunt het moeilijker maken door meerdere vormen van puzzels te maken. Of u kunt lastige puzzels met meerdere personen samen oplossen. Zo leert u van elkaar nieuwe strategieën.



## 3. LEZEN

Lezen is een klassieke vorm van hersengymnastiek. Lezen prikkelt de fantasie, maar het is ook een vrij passieve bezigheid. U kunt het wat spannender maken door een boek samen te vatten of zelfs een alternatief einde te schrijven. Als u de moedertaal van de auteur een beetje machtig bent, kunt u er ook voor kiezen om het boek in de oorspronkelijke taal te lezen. Het bespreken van boeken in een boekenclub maakt van lezen een mooie sociale activiteit.

## 4. GEZELCHAPSSPELLEN

Gezelschapsspellen zijn natuurlijk geweldig voor de sociale interactie. De spellen die minder afhankelijk zijn van geluk en meer van strategie, dagen u op meerdere manieren uit. Bijvoorbeeld Domino, Triominos, Rummikub en Scrabble.

## 5. STRATEGIESPELLEN

Strategiespellen zijn niet of nauwelijks afhankelijk van geluk, maar meer van uw eigen strategie en de fouten van de tegenstander. Het gaat bijvoorbeeld om dammen, schaken, go, bridge en andere (kaart)spellen. U kunt zich ten doel stellen om beter te worden in deze spellen. Hiervoor is veel training belangrijk, wat vaak in clubverband mogelijk is.



## 6. COMPUTERSPELLEN / SMARTPHONE SPELLEN

Er zijn duizenden computerspellen die uw brein kunnen stimuleren. Veel van bovenstaande activiteiten kennen ook een online variant. Leuk om uw niveau te verhogen of om sterke tegenstanders uit te dagen. Daarnaast zijn er steeds meer spellen die u ook lichamelijk uitdagen. Het vangen van Pokémon bijvoorbeeld, eventueel samen met de kleinkinderen. Of geocaching: het zoeken van een 'schat' met behulp van een GPS-systeem terwijl u wandelt.

## 8. SCHRIJVEN

Schrijven is een stuk actiever dan lezen. Van laagdrempelig schrijven in een dagboek tot het schrijven van gedichten, verhalen of zelfs een boek. U kunt ook schrijven voor een eigen website of nieuws- en persberichten schrijven voor uw club of vereniging. Extra uitdaging nodig? Schrijf in een nieuwe vorm, zoals een gedicht. Er zijn vele schrijfcursussen om uw schrijfkunst te verfijnen.

## 9. BEWEGEN

Bewegen is een prima vorm van hersengymnastiek. Sowieso is bewegen goed voor het brein, maar u kunt uw brein ook op andere manieren aan het werk zetten. Denk bijvoorbeeld aan navigeren in een nieuwe omgeving of het beoefenen van een nieuwe sport. Veel beweegactiviteiten zijn uitstekend te combineren met sociale activiteiten, zoals vrijwilligerswerk voor een club of vereniging. Dan maakt u er helemaal een complete brein-workout van.



## 10. SOCIALE ACTIVITEITEN

Praten is één van de meest complexe activiteiten voor het brein. Misschien is het interessant om via een hobby nieuwe mensen te ontmoeten? Deze pagina met hersenkrakers brengt u vast op ideeën. Of kijk eens op de activiteitenkalender op pagina 27 in dit magazine.



## 11. LEREN

Een nieuwe taal leren, een muziekinstrument bespelen, een cursus geschiedenis of filosofie. Het zijn mooie voorbeelden van het actief houden van het brein. Een stapje hier bovenop is het toepassen van uw nieuwe kennis. Een vakantie in het buitenland of boeken in een vreemde taal lezen. Een voorstelling geven met uw nieuwe instrument of samen met medestudenten discussiëren over geschiedenis, filosofie of een ander studieonderwerp.

## 12. (VRIJWILLIGERS)WERK

Eén van de meest complexe uitdagingen die we onszelf kunnen geven, is werken (doorgaan na het pensioen of vrijwilligerswerk oppakken). Werk is vaak variabel met verschillende klussen. Sommige zijn eenvoudig, andere lastig. Sommige zijn leuk en andere juist vervelend. Die combinatie van taken maakt (blijven) werken de ultieme hersenkraker.

Bron: Alzheimer Nederland

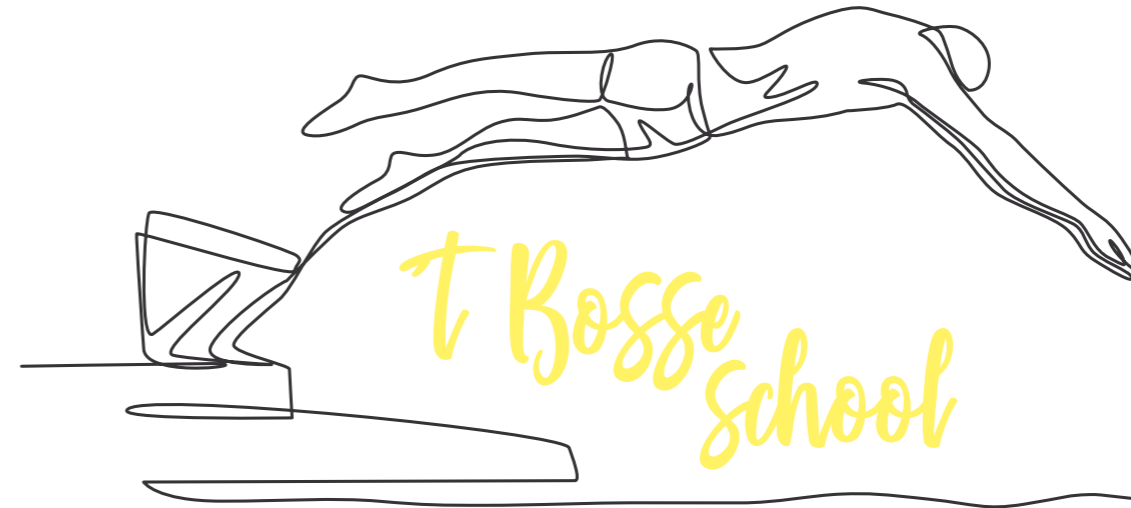
## OPROEP

Wilt u 'werk maken van werk'? Meldt u zich dan aan als vrijwilliger bij Waardeburgh. Ondersteuning bij de broodmaaltijd, in de huiskamer of bij activiteiten, onderhoud van de tuin, chauffeur van de Sjuttul: het zijn enkele voorbeelden van taken waarvoor vrijwilligers meer dan welkom zijn. Kijk op [www.waardeburgh.nl](http://www.waardeburgh.nl) voor meer informatie.



## DIALECT

door Werkgroep Dialect, Historische Vereniging Sliedrecht



'n Endjie op de Kaoi aan was 't Groenevelde school (School I) en schuin tegeover 't Middeveer van de Fop Smit was 't Veere school. Ok al zô genoemd, omdat 't kort bij 't Middeveer was. Ze zeeje ok wel: 't School van mêester d'n Tôdm, omdat ie daer bovemêester was. Dat was ok zô 'n fijne man, of ie nou 'n christelijke of openbaore klant was, 't bleef voor hum gelijk. Zukke mense zijn d'r jammer genogt veuls te waainig. Aalle drie de schole hebbe de leste jaere 't lôôchie motte legge en zijn dus verdwene voor de nieuwbouw van huize. Met de kindere van de twêe aandere schole speulde wij veul, 't maakte gêên verschil van welleke school dà je kwam. As 't êênigszins kon speulde we veul buutvrij.

Wat ik ok wil vertelle, is dat onze school mee van de êeste schole in de Alblasserwaard was, die aan schoolzwemme deej. In 't bestuur zatte mêester Burreghout, bovemêester van 't Groenevelde school, en juffrouw van der Vlies van onze school. Met de hêele klas gonge me dan lôôpend op de Haovestraet aan. Naer dat glibberige spijltjieszwembad. Die spijle zatte rondom 't bad en hinge aaltijd in 't waoter en wazze daerdeur glibberig aangegroeid.

### ZWEMME LERE

De badmêester was meneer van Arrekel, die leerde je dan de nôôdige oefeninge. Eêst mos ie op 'n banksie de goeje slag lere en dan aan d'n hengel. As dat 'n bietjie gong, mocht ie met kurreke om in 't ondiepe net

zô lang tò jezonder kurreke in 't ondiepe moch. Daernae was 't oefene voor 't diplomaazwemme. Waotertrappe, duike en ok geklêed zwemme stinge dan op 't pergrammao. De mode was toe zô, dat de jurreksies rijk bedêeld wazze met onderaan gerimpelde lappies stof. Daer gong hêel wat waoter in zitte. De schoenemode was toe bruin met crêperubber zole. Dat was bij 't duike ok nie bevodderlijk om êên, twêe, drie bove waoter te komme. 'k Herinner me nog glashelder hoe 'k toe op 't puntjie van d'n duikplank sting. Maor...we slaogde en daer was 't toch om begonne. Wat 'n bezit was dat in die tijd, je ZWEMDIPLOMAO!

### ZWEEFDUIKE

Op de jongste dochter van d'n badmêester was 'k stikjeloers. Ze kon aareg goed zweefduike vanaf d'n duikplank. As 'n hinde liep ze naer 't end van de plank en nam daer 'n staareke afzet. Met 'r kin naer vorene zweefde ze 'n pôsie as 'n veugel deur de lucht en dook dan

inêens 't waoter in en kwam as 'n speulende dolfijn weer bove. 'k Hêt dikkels stiekem geperbeerd om 't nae te doen, mor 't is me nooit gelukt. De gevollige van 't plat vaalle op 't waoter wazze dan ok goed op m'n huid te zien. Mor as ie goed van aerd was gaf ie daer nie om.

Laete de spijle glibberig gewist zijn, 'k hêt zôoas ze is 'n keer schreve nooit en te nimmer twêêdehans praksies zien drijve. 'k Denk nog aaltijd mè plezier aan die tijd trug!

Korrie Lissenburg & Rook Buizert

# THEMAMAALTIJDEN

de zomer op het bord!

Wat is het fijn om naar uit te kijken: samen genieten van een heerlijke maaltijd én elkaars gezelschap. De komende zomermaanden staan er opnieuw heerlijke themamaaltijden op het menu. Onze koks kiezen voor zomerse gerechten en nemen u ook graag mee 'op reis'. U bent van harte uitgenodigd. We wensen u alvast smakelijke avonden toe!

## LOCATIES & DATA

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

## PRIJS

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

## AANMELDEN

Wilt u graag genieten van een themamaaltijd? Meldt u zich dan aan bij de receptie of 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 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
ZOMERMENU	7 juli	14 juli	7 juli	8 juli
KIPMENU	21 juli	28 juli	21 juli	22 juli
BELGISCH MENU	4 aug	11 aug	4 aug	12 aug
SPARERIB MENU	18 aug	25 aug	18 aug	26 aug
INDISCH MENU	1 sept	8 sept	1 sept	9 sept
MOSSELEN	15 sept	22 sept	15 sept	23 sept



## Zomer Menu

- Meloen met ham
- Duo van zalm & panga
- Hollandaise saus
- Wortelen & doperwten
- Wentelteefje van suikerbrood met kaneelijs of Fruit met slagroom

- Kippensoep
- Kipkarbonade
- Bonne Femme
- Dame blanche

## Kip Menu



## Indisch Menu

- Pindasoep
- Curry
- Daging smoor (stoofvlees)
- Gebakken banaan
- Rijst
- Koffie met spekkoeke



## Mosselen

- Lente-ui soep
- Mosselen
- Stokbrood & kruidenboter
- Frites
- Diverse sausjes
- Koffie compleet
- Meerprijs € 3,-



- Groentesoep
- Vlaamse frites
- Appelcompote
- Stoofvlees
- Stroop
- Luikse wafel met warme kersen

## Belgisch Menu



## Sparerib Menu

- Russisch ei slaatje
- Spareribs
- Rauwkost
- Boeren friet
- Brownie met koffie/thee
- Meerprijs € 3,-



# Hoera, het is zomer! EEN GEZELLIG GEVULDE AGENDA

Muzikale optredens, speciale themaweken, bingo en creatieve activiteiten: in De Waard, Pedaja, Overslydrecht en Parkzicht bruist het deze zomer van de gezelligheid. Naast alle tips die we hier delen, zijn er natuurlijk ook de wekelijks terugkerende activiteiten waarbij u altijd welkom bent. We maken er een mooie zomer van!

## KERMIS WOENSDAG 6 JULI

We gaan een zonnige tijd tegemoet en daar hoort een gezellige middag bij. Komt u genieten van een feestelijke kermis? Van draaiorgel tot suikerspinnen: u kunt het vinden op de kermis van Liane.

## AUGUSTUS

Op de woensdagen vindt de bistromiddag plaats. Samen doen we een spelletje onder het genot van een hapje en een drankje. Op donderdagen kunt u genieten van oud-Hollandse muziek, verzorgd door Jan Zweep, of meedoen aan de bingo.

## SEPTEMBER

We gaan de bloemetjes weer buiten zetten. Komt u een mooi bloemstuk maken? Of gaat u liever op stap? Als bewoner van De Waard kunt u gezellig mee met de Sjuttul of rolstoelbus.



## FRANSE FRIETJES DAG WOENSDAG 13 JULI

De bewoners gaan tussen de middag genieten van heerlijke Franse frietjes. Wist u dat...

Franse frietjes door Amerikaanse hamburgerketens werden geïntroduceerd; de zogenaamde **French fries**? Dit zijn Franse frietjes zoals we ze nu kennen, dunner dan gewone frieten.

De naam doet vermoeden dat Franse frietjes uit **Frankrijk** komen, maar dat dit niet klopt?

Friet in 2017 is opgenomen in het **UNESCO-erfgoed** van België? De oorsprong is niet zeker. Het verhaal gaat dat vissers in het zuiden van België gesneden aardappelen frituurden als er geen vis was.

Franse **pommes frites** zich onderscheiden in vorm en bakmethode? De wat dunnere frietjes bak je slechts eenmaal. Dit maakt ze wat slapper dan we gewend zijn van Nederlandse friet (of patat).



## ZATERDAG 27 AUGUSTUS OPTREDEN YVONNE MICHELS

Entertainer **Yvonne Michels** verzorgt haar laatste optreden bij ons. Ze is namelijk dit jaar bezig met een afscheidstournee. Yvonne speelt **accordeon, trompet & gitaar** en zingt daarbij. Ze zorgt altijd voor een gezellig en geslaagd feest.



## PINDADAG DINSDAG 13 SEPTEMBER

Deze dag staat in het teken van de pinda. We eten pindasoep als voorgerecht, het hoofdgerecht is nasi met pindasaus en als dessert is er een brownie met pinda's.

### Leuke weetjes:

De pinda komt oorspronkelijk uit **Zuid-Amerika**. De Spaanse ontdekkingsreizigers namen de pinda's mee naar **Spanje** en van daaruit werden ze verspreid over Azië en Afrika.

Tegenwoordig worden pinda's in **tal van producten** verwerkt en worden ze in keukens over de hele wereld als ingrediënt gebruikt.

Pinda's zitten boordevol belangrijke **mineralen** en **vitamines** en zijn naast **eiwitten**, ook een goede bron van **voedingsvezels**.

Pinda's worden meestal niet rauw gegeten, maar **geroosterd** en **gezouten**. En wij bereiden er dus heerlijke gerechten mee tijdens **Pindadag!**



## PETER DONS ENTERTAINER ZATERDAG 2 JULI

**Peter Dons** is al meer dan 42 jaar een begrip als **zanger-entertainer**. Met een repertoire variërend van **Frans Bauer** tot **Jim Reeves**, **Corrie Konings** tot **Dean Martin**, de **Havenzangers** tot **Vader Abraham** en vele anderen verzorgt hij een mooie show. Ook zingt hij liedjes van zijn eigen cd's. Bent u erbij?

## activiteiten ZORGCENTRUM PARKZICHT

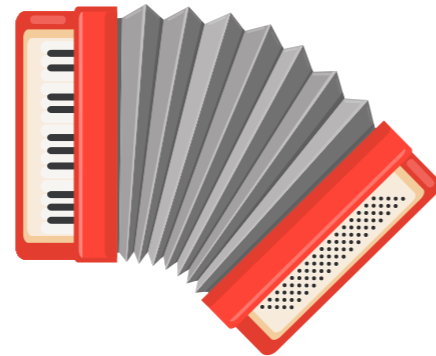


### MA 13 T/M VRIJ 17 JUNI THEMAWEEK 'KRAAMTIJD'

Een week lang staat het mooie thema 'kraamtijd' centraal. We organiseren een **quiz** over de kraamtijd, reminisceren met een 'ukkepukkenpot' (vragenspelletje). Weet u het nog, hoe het vroeger allemaal ging? Misschien wordt er nog wel een **baby** van één van onze medewerkers in bad gedaan. Ook geeft een **kraamverzorgster** een presentatie. En natuurlijk zorgen we voor een sfeervolle aankleding in de stijl van het thema.

### WOENSDAG 29 JUNI OPTREDEN YVONNE MICHELS

**Yvonne Michels** komt voor het laatst optreden. Dit jaar is namelijk haar **afscheidsjaar** in de muziek. We hebben haar daarom uitgenodigd om nog één keer samen met u gezellige liedjes te **zingen** en er een fijne middag van te maken. Yvonne speelt accordeon, trompet en gitaar en zingt daarbij. **Bezoekers** (niet wonend in Parkzicht) zijn welkom. Zij betalen een bijdrage van € 3,-.



### DONDERDAG 23 JUNI OPTREDEN GIJS ZONNEBERG

**Gijs Zonneberg** komt optreden, om samen met u een mooie middag te beleven. **Bezoekers** (niet wonend in Parkzicht) zijn welkom. Zij betalen een bijdrage van € 3,-.

### BORRELMIDDAG WOENSDAG 13 JULI

Komt u naar onze gezellige **borrelmiddag**? **Bezoekers** (niet wonend in Parkzicht) zijn welkom. Zij betalen een bijdrage van € 3,-.

### THEMAWEEK ZOMER(MARKT) MAANDAG 1 T/M VRIJDAG 5 AUGUSTUS

Tijdens de themawEEK **Zomer(markt)** organiseren we verschillende activiteiten rond het thema **zomer**. Ook houden we dan een zomermarkt. We laten u nog weten wanneer deze precies plaatsvindt. **Tip:** houd de weeklijst goed in de gaten!



### WOENSDAG 7 SEPTEMBER BINGO

We organiseren een gezellige **bingo**, waarmee u kans maakt op leuke **prijzjes**. Ook bezoekers (niet wonend in Parkzicht) zijn welkom om mee te doen. Zij betalen een bijdrage van € 3,-.



## activiteiten ZORGCENTRUM PEDAJA



### MA 4 T/M VRIJ 8 JULI THEMAWEEK 'OP VAKANTIE'

Tijdens de themawEEK 'Op vakantie' organiseren we allerlei leuke **activiteiten**. Zo blikken we terug op de tijd waarin de bewoners jong waren en wellicht op vakantie gingen. Ook organiseren we een **terrasmiddag** met een hapje en een drankje. We hopen op een zomerse week met veel **gezelligheid!**

### BLOEMSCHIKKEN WOENSDAG 3 AUGUSTUS

Elke eerste woensdag van de maand staat er **bloemschikken** op het programma. Natuurlijk maken we dit keer een **zomers stukje** met fleurige bloemen.



### WANDELEN VRIJ 12 & VRIJ 26 AUGUSTUS

De vrijwilligers van de **wandelclub** gaan op de vrijdagen 12 en 26 augustus gezellig met u **wandelen**. De vrijwilligers staan klaar om fijn met u naar buiten te gaan en samen door **Hardinxveld** te wandelen. Natuurlijk drinken we daarna samen **koffie** in de bistro, met wat lekkers erbij!



### KLEDINGVERKOOP DONDERDAG 15 SEPTEMBER

In de hal bent u van 10.00 tot 12.00 uur welkom voor een **kledingverkoop** door **Christel Fashion**. Er is voor ieder wat wils, dus kom gerust een kijkje nemen.

### MAANDAG 26 T/M VRIJDAG 30 SEPTEMBER THEMAWEEK ISRAËL

Van 26 t/m 30 september organiseren we een themawEEK over **Israël**. Het is mooi om stil te staan bij de geschiedenis en cultuur van het **land van de Bijbel**. Op woensdag 28 september is er een lezing over het leven van **Corrie ten Boom**. Een echte aanrader om dit bij te wonen. Ook organiseren we een **bakmiddag** én gaan we **creatief** aan de slag met het thema.



## ROLSTOEL & ROLLATOR IN 1

De Rollz Motion is een bijzondere, lichtgewicht rolstoel. De rolstoel heeft een unieke 2-in-1-functie: hij is eenvoudig te transformeren tot een rollator. Het speciale rolstoelpakket klikt u erop voordat u van huis gaat. Onderweg kunt u ervoor kiezen om zelf te lopen of u te laten duwen.

Het lichte gewicht en de grote, wendbare wielen maken de Rollz Motion tot een fijne rolstoel, voor zowel de gebruiker als de persoon die duwt. Comfort en gemak, ook wanneer u niet zoveel kracht in uw handen heeft. De handgrepen zijn eenvoudig om te draaien en in de juiste hoogte te verstellen. Klik de voetsteunen op hun plaats en u kunt uw dagje uit comfortabel voortzetten in een mooie design rolstoel.

Wilt u de Rollz Motion uitproberen? Dat kan bij ZorgComfort Alblasserwaard.

De rolstoel/rollator is er in verschillende kleuren: Pebble white, Island blue, Matt black en Dark purple. Daarnaast is er een luxere versie met luchtbanden in de kleur Dark Green.

De Rollz Motion is belastbaar tot 125 kg en is geschikt voor mensen met een lengte tussen 1.60 m. en 1.90 m.

De Rollz Motion is eenvoudig in te klappen en gemakkelijk mee te nemen op reis. U kunt het compacte pakket eenvoudig de bus of trein inrijden. Ook mag de Rollz Motion mee in het vliegtuig.



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 17 juni** in bij de receptie van één van onze zorgcentra.

### VIA DE WEBSITE

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

### TELEFONISCH

U kunt zich vanaf **donderdag 23 juni** telefonisch aanmelden via de **gratis Seniorenzorglijn: 0800 - 456 0 456**.

Op basis van de ingekomen formulieren worden de inschrijvingen evenredig verdeeld. In de week van **20 t/m 24 juni** nemen onze medewerkers telefonisch contact met u op om uw deelname te bevestigen.



### AANMELDFORMULIER UITSTAPJES\* WAARDEBURGH ZOMER 2022

NAAM: .....

ADRES: .....

WOONPLAATS: .....

TELEFOONNUMMER: .....

WAARDEBURGHPLUS LID: JA/NEE

REIST SAMEN MET: .....

NAAM\*: .....

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

BIJZONDERHEDEN: .....

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

\* Zie uitstapjes aan de achterzijde



## DATUM

## TIJD UITSTAPJE

○ Donderdag 7 juli 2022	09.00 - 18.00	Kaasmarkt Hoorn
○ Woensdag 13 juli 2022	08.30 - 17.00	Excursie kersenboomgaard & lunch in Stadscafé Zaltbommel
○ Donderdag 14 juli 2022	13.30 - 16.30	Tour Gorinchem (incl. Biesbosch)
○ Woensdag 20 juli 2022	12.00 - 16.30	Rondrit Kralingen en Hillegersberg
○ Donderdag 21 juli 2022	09.00 - 16.00	Veluwe dagen Barneveld
○ Disndag 26 juli 2022	13.30 - 16.30	Tour langs de Giessen, Ammerse Boezem en de Lek
○ Woensdag 27 juli 2022	08.00 - 17.00	Bezoek aan de Spakenburgse dagen
○ Woensdag 3 augustus 2022	08.00 - 17.00	Bezoek aan de Spakenburgse dagen
○ Donderdag 4 augustus 2022	09.00 - 16.00	Veluwe dagen Barneveld
○ Dinsdag 9 augustus 2022	13.30 - 16.30	Tour door de polder
○ Woensdag 10 augustus 2022	09.30 - 17.30	Bezoek aan Den Bosch
○ Dinsdag 16 augustus 2022	12.00 - 16.30	Tour door de polder, langs Graafstroom en Lek
○ Woensdag 17 augustus 2022	09.00 - 17.30	Winkelen in Goes
○ Donderdag 25 augustus 2022	08.30 - 16.00	Rondrit en bezoek aan de Posbank
○ Dinsdag 30 augustus 2022	12.00 - 16.30	Tour langs de rivieren, Schoonhoven-Bergambacht
○ Donderdag 1 september 2022	09.15 - 15.30	Scheveningen met mogelijkheid tot vis eten
○ Woensdag 7 september 2022	09.15 - 16.00	Bezoek pluimveemuseum Barneveld
○ Donderdag 8 september 2022	13.30 - 16.30	Tour langs de Merwede en de Linge
○ Woensdag 14 september 2022	12.00 - 16.30	Tour langs Kinderdijk en Bergambacht
○ Donderdag 15 september 2022	09.30 - 17.00	Bezoek aan Gouda en Kamphuizen siroopwafelfabriek
○ Dinsdag 20 september 2022	13.30 - 16.30	Tour langs de Waal
○ Woensdag 21 september 2022	10.00 - 18.00	Bezoek aan de hanzestad Zwolle
○ Dinsdag 27 september 2022	08.45 - 17.15	Bezoek Nederlands bakkerijmuseum & Elburg
○ Donderdag 29 september 2022	12.00 - 16.30	Tour Bergambacht, Stolwijk en Polbroek

# ACTIVITEITEN KALENDER












































































zomer 2022

## LEGENDA

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



UITSTAPJES

Kaasmarkt Hoorn	7 juli	09.00 - 18.00 uur	€ 17,50	  
Excursie kersenboomgaard & lunch Stadscafé Zaltbommel	13 juli	08.30 - 17.00 uur	€ 40,00	    
Tour Gorinchem (incl. Biesbosch)	14 juli	13.30 - 16.30 uur	€ 9,00	  
Rondrit Kralingen, Kralingen Hillegersberg	20 juli	12.00 - 16.30 uur	€ 17,00	  
Veluwe dagen Barneveld	21 juli	09.00 - 16.00 uur	€ 15,00	 
Tour langs de Giessen, Ammerse Boezem en Lek	26 juli	13.30 - 16.30 uur	€ 9,00	 
Bezoek aan Spakenburgse dagen	27 juli	08.00 - 17.00 uur	€ 15,00	  
Bezoek aan Spakenburgse dagen	3 aug	08.00 - 17.00 uur	€ 15,00	  
Veluwe dagen Barneveld	4 aug	09.00 - 16.00 uur	€ 15,00	 
Tour door de polder	9 aug	13.30 - 16.30 uur	€ 9,00	 
Bezoek aan Den Bosch	10 aug	09.30 - 17.30 uur	€ 22,00	   
Tour door de polder, langs Graafstroom en Lek	16 aug	12.00 - 16.30 uur	€ 17,00	  
Winkelen in Goes	17 aug	09.00 - 17.30 uur	€ 14,00	  
Rondrit en bezoek aan de Posbank	25 aug	08.30 - 16.00 uur	€ 44,00	   
Tour langs de rivieren, Schoonhoven-Bergambacht	30 aug	12.00 - 16.30 uur	€ 17,00	  
Scheveningen met mogelijkheid vis eten	1 sept	09.15 - 15.30 uur	€ 15,00	  
Bezoek pluimveemuseum Barneveld	7 sept	09.15 - 16.00 uur	€ 55,00	   
Tour langs de Merwede en de Linge	8 sept	13.30 - 16.30 uur	€ 9,00	 
Tour langs Kinderdijk en Bergambacht	14 sept	12.00 - 16.30 uur	€ 17,00	  
Bezoek aan Gouda en Kamphuizen siroopwafelfabriek	15 sept	09.30 - 17.00 uur	€ 32,00	   
Tour langs de Waal	20 sept	13.30 - 16.30 uur	€ 9,00	 
Bezoek aan de hanzestad Zwolle	21 sept	10.00 - 18.00 uur	€ 30,00	   
Bezoek aan het Nederlands bakkerijmuseum en aan Elburg	27 sept	08.45 - 17.15 uur	€ 56,00	    
Tour Bergambacht, Stolwijk en Polbroek	29 sept	12.00 - 16.30 uur	€ 17,00	  

SPEL - CREATIEF- FILM  

Mini kermis	De Waard	6 jul	14.30 - 16.00 uur	€ 3,00
Bingo	De Waard	7, 21 jul, 4, 18 aug, 1, 15, 29 sept	14.30 - 16.00 uur	€ 3,00
Bingo	Pedaja	2e & 4e do vd mnd	14.30 - 16.00 uur	€ 3,00
Bingo	Parkzicht	1e woe vd mnd	14.30 - 16.00 uur	€ 3,00
Bistromiddag	De Waard	elke woe	14.30 - 16.00 uur	€ 3,00
Bloemschikken	De Waard	elke ma (oneven weken)	14.30 - 16.00 uur	€ 3,00
Bloemschikken	Pedaja	1e woe vd mnd	14.30 - 15.30 uur	€ 3,00
Creatieve activiteit	Parkzicht	13, 24 jul	14.30 - 16.00 uur	€ 3,00
Filmmiddag	Pedaja	3e do vd mnd	14.30 - 16.00 uur	€ 3,00
Filmmiddag	Parkzicht	27 jul	14.30 - 16.00 uur	€ 1,50
Geheugenfitness	Parkzicht	elke ma	14.30 - 16.00 uur	€ 1,50
Gymnastiek	Parkzicht	elke ma	11.00 - 11.30 uur	€ 1,50
Handwerken	Parkzicht	elke do (even weken)	10.00 - 11.30 uur	€ 1,50
Kleuren voor volwassenen	Parkzicht	elke vrij	10.30 - 11.00 uur	gratis
Spelmiddag	Parkzicht	elke do	14.30 - 16.00 uur	€ 3,00
Quizmiddag	Pedaja	1e ma vd mnd	14.30 - 16.00 uur	€ 3,00

MUZIEK - KOOR- OPTREDEN  

Rondom het Woord	De Waard	6, 13, 20, 27 sept	14.30 - 16.00 uur	€ 3,00
Het Hollandse lied	Pedaja	4e do vd mnd	14.30 - 15.30 uur	€ 3,00
Rondom het Woord	Pedaja	elke di	14.30 - 15.30 uur	gratis
Rondom het Woord	Parkzicht	elke di	15.00 - 16.00 uur	gratis
Zangmiddag met Jan Zweep	De Waard	elke do (even weken)	14.30 - 16.00 uur	€ 3,00
Zingen bij het orgel	Pedaja	2e woe vd mnd	14.30 - 15.30 uur	gratis



**OVERIGE**  







Bibliotheek (boeken ruilen)	Parkzicht	elke do (oneven weken)	11.00 uur	gratis
Borrelmiddag	Parkzicht	2e woe vd mnd	14.30 - 16.00 uur	€ 3,00
Extra borrelmiddag	Parkzicht	10 jul	14.30 - 16.00 uur	€ 3,00
Broodmaaltijd	Parkzicht	elk di	17.00 - 18.30 uur	€ 3,70
Koffieochtend	Parkzicht	elke ma t/m vrij	09.30 - 10.30 uur	koffie € 0,50
Weekopening tijdens koffieochtend	Parkzicht	elke ma	10.00 - 10.30 uur	gratis
Weeksluifing	Parkzicht	elke vrij	14.30 - 16.00 uur	gratis
Verkoop Christel Fashion	Parkzicht	15 sept	13.00 - 16.00 uur	
Lezing Corrie ten Boom	Pedaja	28 sept	14.30 - 16.00 uur	gratis
Voorlezen in de recreatiezaal	Parkzicht	elke di	10.30 - 11.00 uur	gratis



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

Dagbesteding	De Theetuin	elke ma t/m vrij	10.00 - 16.00 uur	divers	   
Spellenclub	Recreatiezaal	elke di	09.00 - 11.30 uur	koffie € 0,50	
Brei- en haakcafé	Recreatiezaal	elke di	09.30 - 11.00 uur	€ 0,50	 
Spellenclub incl. lunch	Recreatiezaal	laatste di vd mnd	09.00 - 13.30 uur	€ 9,75	 
Biljarten	1e verdieping	elke woe	14.00 - 16.00 uur	€ 0,50	 
Koffieochtend	Binnenplein aanleunwoningen	elke do	09.30 - 11.30 uur	koffie € 0,50	
Bingo	Waardsche Hof	13 jul, 10 aug, 14 sept	14.30 - 16.00 uur	€ 3,00	  

**ALBLASSERDAM - MFC MAASPLEIN, MAASSTRAAT 30**

Op de koffie	Recreatiezaal	elke ma t/m vrij	09.30 - 11.00 uur	koffie € 0,75	
Spellenclub	Recreatiezaal	elke vrij	14.00 - 16.00 uur	koffie € 1,00	 
Bingo	Recreatiezaal	14 jul, 11 aug, 8 sept	19.15 - 21.30 uur	€ 4,00	  

**SLIEDRECHT - HOFSTEE, ELZENHOF 17B**

Op de koffie	Recreatiezaal	elke ma t/m vrij	14.00 - 17.00 uur	koffie € 0,50	 
Crea- & beacafé	Recreatiezaal	elke do (even weken)	09.30 - 11.30 uur	koffie € 0,50	  
Brei- & haakcafé	Recreatiezaal	elke vrij	14.00 - 17.00 uur	koffie € 0,50	 
Bingo	Recreatiezaal	13 jul, 3, 31 aug, 21 sept	14.15 - 16.00 uur	€ 6,00	  

**SLIEDRECHT - HOOGHE LIJSTER, LIJSTERWEG 27**

Spellenclub	Recreatiezaal	19 sept	14.30 - 16.30 uur	koffie € 0,50	 
Bijbelkring	Vergaderzaal	30 sept	10.00 - 12.00 uur	koffie € 0,50	

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

Biljarten	1e verdieping	datum & tijd i.o.m. deelnemers		spel € 0,50	
Op de koffie	Recreatiezaal	ma t/m za	10.00 - 11.00 uur	koffie € 0,50	
In beweging - fitness	Fysioruimte Parkzicht	elke di	14.00 - 17.00 uur	€ 1,50 ***	
		elke do	09.30 - 17.00 uur	€ 1,50 ***	
Brei- & haakcafé	Recreatiezaal	elke do	10.15 - 11.00 uur	koffie € 0,50	

**SLIEDRECHT – RONDEEL, ZUIDERZEESTRAAT 110**

Op de koffie	Recreatiezaal	elke ma	14.30 - 16.30 uur	koffie € 0,50	
Brei- & haakcafé	Recreatiezaal	elke do	13.30 - 16.00 uur	koffie € 0,50	
Jokerclub	Recreatiezaal	elke vrij	14.00 - 17.00 uur	koffie € 0,50 **	
Music Maestro!	Recreatiezaal	12 jul, 16 aug, 20 sept	14.30 - 16.00 uur	€ 2,50 ***	
Kookclub de Smickelclub	Recreatiezaal	13, 27 jul, 10, 24 aug, 7, 21 sept	11.00 - 13.30 uur	kosten boodschappen	

**SLIEDRECHT – TUINFLUITER, KIEVITLAAN**

Biljarten	Recreatiezaal	elke ma & vrij	16.00 - 18.00 uur	koffie € 0,50	
Brei- & haakcafé	Recreatiezaal	elke ma	14.00 - 16.00 uur	koffie € 0,50	
Klaverjasclub Tuinfluiterjes	Recreatiezaal	elke woe	20.00 - 23.15 uur	koffie € 0,50 *	
Crea- & beacafé	Recreatiezaal	elke do (even weken)	09.30 - 11.30 uur	koffie € 0,50	
Zomerbingo	Recreatiezaal	8 jul	14.30 - 16.30 uur	€ 3,50	
Kookclub de Smaakmakers	Recreatiezaal	15 aug	16.30 - 21.30 uur	kosten boodschappen	

**SLIEDRECHT – DELTABORGH, LEKSTRAAT**

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

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

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

Brei- & haakcafé	Recreatiezaal	elke ma elke ma	13.30 - 16.30 uur 19.00 - 21.00 uur	koffie € 0,50 koffie € 0,50	
Op de koffie	Recreatiezaal	elke ma, di & vrij	10.00 - 11.30 uur	€ 0,50	
Biljarten	Recreatiezaal	elke di & do	15.00 - 17.00 uur	spel € 0,50	
In beweging	Recreatiezaal	5 jul, 30 aug, 6, 13, 20, 27 sept	14.45 - 15.45 uur	contributie	
Bingo	Recreatiezaal	6 jul, 7 sept	14.00 - 16.30 uur	€ 6,00	
Barbecue	Recreatiezaal	17 aug	16.30 - 18.00 uur	€14,50	
Aan Tafel	Recreatiezaal	20 jul, 21 sept	12.00 - 13.30 uur	€10,50	
Quilten	Recreatiezaal	30 sept	20.00 - 22.00 uur	€ 0,50	

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

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




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




Themamaalijd	Zalmschouw	21 jul, 18 aug, 15 sept	17.30 - 19.30 uur	divers	
Bingo	Recreatiezaal	26 aug, 30 sept	14.00 - 16.00 uur	€ 3,00	




**PAPENDRECHT – SCHOORSTEEGT, SCHOORWEG 4**




Dagbesteding	Steegt 1	elke ma t/m vrij	10.30 - 16.30 uur	divers	
Dagbestedingplus	Steegt 2	elke di, do & vrij	10.30 - 16.30 uur	divers	
Aan Tafel	Steegt 2	elke woe	12.30 - 14.00 uur	€ 9,00	

## ZOMERSE SUDOKU

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

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

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

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

Wat is de som van alle groene stippen?

### OPLOSSING

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

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

### WINNAARS PUZZEL VOORJAAR 2022

De heer/mevrouw H. van Rhee uit Sliedrecht  
Mevrouw van Wijngaarden uit Hardinxveld-Giessendam  
Mevrouw C. Hoekwater uit Sliedrecht

**Gefeliciteerd met uw prijs!**