

SAMMIEN

NUMMER 18, ZOMER 2023

VOOR EN DOOR



*zinnig
in de
zomer*

VEILIG OP DE FIETS
Een overzicht met handige tips

TOEKOMST VOL HOOP
Elly Schep schrijft over een hoopvolle toekomst

EROPUIT MET WAARDEBURGHPLUS
Een dagje Scheveningen of een rondvaart?

WEUNE AAN DE RAVIER
Dialect door Jan van der Vlies

inhoud

NUMMER 18, ZOMER 2023

voorwoord	
nieuws	2
meditatie	4
vrienden van waardeburgh	6
activiteiten in de wijk	7
dialect	8
lijf & leden	10
themamaaltijden	12
eropuit met waardeburghplus	14
samen aan tafel	16
recept voor zomerse mocktails	17
interview met vrijwilligster Clarie	18
activiteiten uitgelicht	20
aanmelden uitstapjes	25
activiteitenkalender	27
kleuren voor volwassenen	33
prijspuzzel	34

COLOFON

redactionele bijdragen van

Joke van den Berg,
Monica van den Berg, Sarah Boelen,
Monique Breedijk, Gijsbert Buijs,
Esther van Gent, Angrid van Herwijnen,
Bianca Kuiper, Renee Nobel,
Elly Schep, Lianne Speelman,
Arda Verhoeven, Jan van der Vlies.

eindredactie

Anne Sulaiman, Antonet Verrips

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



Vakantie IN AANTOCHT

De vakanties zijn weer in aantocht! Ook medewerkers van Waardeburgh gaan weer aan een welverdiende vakantie beginnen. Er is hard gewerkt afgelopen periode. Onze huizen waren volledig bezet en ook onze wijkverpleging heeft er weer meer cliënten bij gekregen het afgelopen half jaar.

Wist u trouwens dat u in Parkzicht ook voor een korte periode bij ons welkom bent? We hebben acht plaatsen voor mensen die bijvoorbeeld na een ziekenhuisopname nog een tijdje bij ons komen aansterken. Veel mensen maken hier gebruik van, zodat vroeg ontslag uit het ziekenhuis geen extra problemen veroorzaakt.

Over Parkzicht gesproken: de verbouwing heeft erg lang geduurd, maar het einde is in zicht. Wellicht heeft u de mooie loopbrug al gezien die beide delen van het pand met elkaar verbindt. Ook de buitenruimte is helemaal nieuw aangelegd. Recent is de beleeftuin ingericht, waarin onze bewoners in een mooie, veilige omgeving buiten kunnen recreëren en activiteiten kunnen ondernemen. Deze tuin is aangeboden door tal van bedrijven, instanties en particulieren, ook vanaf deze plaats: allen hartelijk dank voor zoveel gulheid! De nieuwe koffiecorner vormt een mooie brug tussen binnen en buiten en onze bewoners beleven er zichtbaar plezier aan! Kom eens langs voor een gezellig kopje koffie!

Afgelopen jaar is hard gewerkt om de samenwerking tussen Present en Waardeburgh verder vorm te geven. Present is een vergelijkbare organisatie als Waardeburgh, meer aan de noord- en oostkant van de Alblasserwaard. Gezien de grote zorgvraag die op ons afkomt de komende jaren willen we graag een stevige zorgorganisatie bouwen, die uitstekende zorg kan blijven leveren en daarnaast ook veel aandacht besteedt aan noodzakelijke vernieuwing.

De piek van de vergrijzing in onze regio ligt ongeveer in 2040. We zouden tegen die tijd onze zorgcapaciteit verdubbeld moeten hebben om de vraag aan te kunnen. Met de huidige krapte op de arbeidsmarkt is het nu al een uitdaging om alles rond te krijgen en dat gaat de komende jaren alleen maar spannender worden. De fusie tussen Present en Waardeburgh is een belangrijke bouwsteen voor de zorg in onze regio. In de volgende editie zullen we daar ongetwijfeld verder aandacht aan besteden.

Ik wens u allemaal een mooie zomer toe!

Gijsbert Buijs
Bestuurder a.i.



BELEEF TUIN Parkzicht

Zorgcentrum Parkzicht beschikt sinds kort over een nieuw aangelegde tuin. Deze is fraai van opzet en heeft ook belevingselementen voor de bewoners. Verder is er aandacht besteed aan dier- en milieuvriendelijke toepassingen voor bijen, vlinders en vogels.

Een **koffiehoek** biedt uitzicht op de tuin, waar in elk seizoen iets te ontdekken en te beleven is. Een tuin om in te wandelen, rustig te gaan zitten en elkaar te ontmoeten met een verscheidenheid aan planten en bomen, bloemen en kruiden.

Een **groene beleeftuin** was en is een grote wens van zowel bewoners als medewerkers bij de verbouwing van zorgcentrum Parkzicht. Dankzij gulle donaties van meerdere donateurs is de beleeftuin ook daadwerkelijk gerealiseerd. Passend bij de visie '**leven in vrijheid**' is de tuin vrij toegankelijk voor alle bewoners.

SCHEEPSBELEEFPLEK

Niet alleen buiten, ook binnen Parkzicht is er veel aandacht voor beleving. Zo hebben de muren op de gangen een mooie kleur gekregen en zijn er themahoeken ingericht. Deze thema's sluiten aan bij de belevingswereld van bewoners met dementie. Het doel van de themahoeken is om de zintuigen te prikkelen en tegelijkertijd herkenning te bieden.

Eén van themahoek is een **scheepsbeleefplek**, die dankzij een gulle bijdrage van de Vrienden van Waardeburgh tot stand is gekomen. Er is een stuurhut opgebouwd en ingericht. Een mooie mogelijkheid voor bewoners die affiniteit met de scheepvaart hebben, om terug te kijken op hun belevenissen op en rond het water.



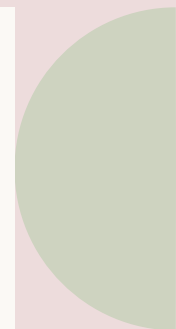
WERELDWENSDAG

Op 29 april was het Wereldwensdag. Stichting Dromen zonder beperking uit Sliedrecht bracht een wens van bewoners van de afdeling Kerkbuurt in Overslydrecht in vervulling.

De wens van deze bewoners werd ingediend door een zorgmedewerker. Alle bewoners werden samen met hun dierbaren vastgelegd. Voorafgaand werden alle bewoners door de kapsters van Dromen zonder beperking mooi gekapt.

Het was een mooie dag waarvan alle bewoners van de afdeling genoten. Maar ook de familie van de bewoners vond het een bijzonder dag.

Zoon Lex: *"Het is echt een heel mooi initiatief, we hebben weinig kans om met z'n allen bij elkaar te zijn. Zeker omdat één kleinzoon ver weg woont. Het is een mooi moment om juist nu met elkaar op de foto te gaan, dat komt er ander toch niet van. Mijn moeder voelde zich vandaag echt bijzonder en daar gaat het om."*



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 **restaurantdienst** en in de **huishouding**. Komende tijd ziet u dus mogelijk zo nu en dan een nieuw gezicht. Dank voor uw begrip hiervoor.



MEDITATIE

door Elly Schep, geestelijk verzorger



TOEKOMST VOL HOOP

We hebben dit jaar als thema toekomst.

Vorig jaar was het thema hoop.

Toen ik er zo over nadacht, moest ik denken aan het lied: 'Toekomst vol van hoop'. Het is een lied wat altijd veel indruk op mij maakt, maar me vooral ook raakt. Daarnaast is het een lied wat de laatste twee jaar vaak is opgegeven door familie voor de herdenkingsdienst.

*In de nacht van strijd en zorgen, kijken wij naar U omhoog
Biddend om een nieuwe morgen, om een toekomst vol van hoop
Ook al zijn er duizend vragen, al begrijpen wij U niet
U blijft ons met liefde dragen, U die alles overziet*

Refrein:

*U geeft een toekomst vol van hoop
Dat heeft U aan ons beloofd
Niemand anders, U alleen
Leidt ons door dit leven heen*

De tekst van dit lied beschrijft op een eerlijk manier hoe het leven kan zijn in al zijn gebrokenheid. Gevoelens en gedachten waar we mee kunnen worstelen zoals twijfel, zorgen, vragen en zoveel meer. De Bijbel is hier ook duidelijk over, dat het lijden in dit leven een feit is, hoe moeilijk soms ook. 'Want ik ben ervan overtuigd dat het lijden van deze tijd in geen verhouding staat tot de luister die ons in de toekomst zal worden geopenbaard' (Romeinen 8: 18).

Dit lijden kan veel vragen oproepen, vooral omdat het soms niet te begrijpen is of onrechtvaardig voelt. Er zijn mensen die wel heel veel moeten doormaken. We zullen veelal geen antwoord krijgen over het waarom. Maar de Bijbel stopt daar niet, want dit leven is tijdelijk. Naast de troost die Hij wil geven is er ook een hoop die voor ons ligt. Want te midden van dat lijden, juist in de diepte van een crisis, mag ook het woord 'hoop' klinken! Want dat is er! Hoop, al zien we nog geen hand voor ogen, er is licht beloofd.

Al weten we niet wat we bidden moeten en vinden we geen woorden. Paulus kiest voor lijden het woord 'barensweeën'. Dat betekent dat er hoop is op verlossing. Verwachting zelfs, ook al is de pijn er nog. Het kan ons helpen vol te houden. Om te volharden. Dit heeft iets actiefs. Het is leven vanuit de hoop dat het beter wordt, zoals beloofd is. Vanuit die hoop kunnen we ook anderen bijstaan die lijden. Stil zijn bij ze, maar niet verslagen zwijgen.

Dit omdat we de beloften van de Heer mogen delen, met woorden van hoop, daden die dienen en een houding van nabijheid.

Juist in het lijden mensen niet alleen laten, maar betrokken blijven. Jezus zelf ging door het lijden heen. Maar juist omdat Hij volhardde, hoeven we niet alleen te zijn.

Hij draagt, wil helpen, zorgen, kracht geven, nabij zijn.
Het refrein van het lied verwoordt dit:

*U geeft een toekomst vol van hoop
Dat heeft U aan ons beloofd
Niemand anders, U alleen
Leidt ons door dit leven heen*

Zomer!

De tijd waarin bewoners van onze locaties op pad kunnen gaan met de duofietsen is aangebroken. Dit zijn vervoersmiddelen die de stichting Vrienden van Waardeburch in de voorbije periode voor drie van de vier locaties heeft bekostigd. Fijn dat de bewoners zo kunnen genieten van de buitenlucht en even in beweging zijn.

ACTIVITEITEN VOOR CLIËNTEN IN DE WIJK

De Vrienden van Waardeburch heeft altijd het voornemen gehad niet alleen wat te betekenen voor de bewoners van Parkzicht, Pedaja, Overslydrecht en De Waard, maar ook voor de thuiszorgcliënten in de wijk. Voor hen waren de middagen Zomergezelligheid in de voorbije zomers in de eerste plaats bedoeld. De eerste zomers kwamen zij graag!

Corona bracht een onderbreking die velen in de samenleving op allerlei terreinen ondervonden. In het afgelopen jaar kon de Zomergezelligheid voor het eerst weer worden georganiseerd. Helaas viel de belangstelling van 'mensen uit de wijk' voor de Zomergezelligheid wat tegen. Als Vrienden zijn we in overleg wat een goed alternatief zou kunnen zijn.

HET SPAARVARKEN VERMAGERT

De afgelopen jaren hebben we veel geld besteed ten behoeve van onze cliënten. Naast de **fietsen** noemen we de zogenaamde **scheepsbeleefplek** in Parkzicht en de **muurschildering** in Overslydrecht. Ook zijn er **snoezelmateriaal**en voor bewoners met dementie bekostigd. Het 'spaarvarken' is flink vermagerd. Helaas zien we een afname in het aantal donateurs.

Mensen worden - in het algemeen gesproken - vaak donateur als er een warme band is ontstaan. Zo was dat lange tijd het geval in onze locaties waar mensen jarenlang verbleven, op bezoek gingen of vrijwilligerswerk deden. De laatste paar jaar is dat sterk veranderd. De periode waarin

een band kan groeien is anno 2023 flink korter dan een jaar of 8 à 10 geleden. We denken als Vrienden na over onze rol en over onze mogelijkheden in de toekomst. Ook gezien de fusie met zorgorganisatie Present. We willen graag leren van onze 'collega-vrienden' die er binnen deze organisatie zijn, verbonden met enkele locaties in de regio. Al doende komt er ongetwijfeld duidelijkheid.

MEEDENKEN

Heeft u een suggestie voor de Vrienden van Waardeburch? Of heeft u misschien interesse om donateur te worden? Bij de recepties van Parkzicht, Pedaja en De Waard ligt een **vriendenfolder** met **contactgegevens**.

Ook op de website www.waardeburch.nl/vrienden kunnen tips worden gemeld.

We horen graag van u, want we leveren als stichting graag een bijdrage aan zaken waar bewoners en cliënten gezamenlijk plezier aan kunnen beleven.

ACTIVITEITEN IN LOCATIE DE WAARD

In locatie De Waard, Alblashof 1b in Alblasserdam, worden verschillende activiteiten georganiseerd. U bent van harte welkom om aan te sluiten bij deze activiteiten. Wat dacht u van een middagje bloemschikken, de spellenclub, Samen aan Tafel of een bingomiddag?



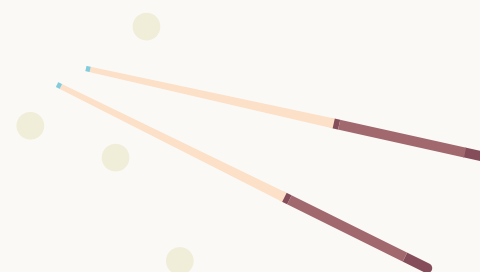
BLOEMSCHIKKEN

Om de drie weken op **maandagmiddag** is er gelegenheid om in De Waard (Alblashof 1b, Alblasserdam) te bloemschikken. Eerst drinken we met elkaar een kop koffie of thee en praten we gezellig bij. Daarna gaan we aan de slag met de bloemen en het groen wat voor u ligt. Naar eigen inzicht en smaak kunt u er een mooi stukje van maken in het door uzelf meegenomen bloembakje of vaasje ter grootte van één oaserondje. Als u hulp nodig heeft, dan is er altijd een buurvrouw of een vrijwilliger die wil helpen.

Data: Zie de **activiteitenkalender** op pagina 30

Kosten: € 4,00 inclusief 1 kop koffie of thee.

Opgeven: Via de receptie van De Waard: 078 – 692 15 15



Als u het gezellig vindt in De Waard, kijk dan zeker op pagina 30, want er is nog veel meer te doen! Denk bijvoorbeeld aan de **spellenclub**, het **brei- en haakcafé**, **biljarten** of **bingo**.

Ook zijn er regelmatig **themamaaltijden** en **Samen aan Tafels** in het restaurant.

DAGBESTEDING DE THEETUIN

Heeft u behoefte aan **meer structuur** bij de dagindeling? Kom dan eens langs bij dagbesteding de Theetuin in De Waard. In **huiselijke sfeer** bieden we volgens een duidelijke structuur dagbesteding aan en kijken we samen met u wat voor u een zinvolle dagbesteding is. Voor de dagbesteding heeft u een **indicatie** nodig. Kijk voor meer informatie op www.waardeburch.nl/dagbesteding.

DIALECT

door Werkgroep Dialect, Historische Vereniging Sliedrecht

Wenne AANDE RAVIER

As ie zóóas ik aan de revier opgegroeid ben dan betekent dat, dà je een bietjie vergroeid ben geraakt met 't waoter van die stroom. De revier het zóógezeed nogaal wat aageschappe en mogelijkheeje waer ie zó oppervlakig gezien aaltijd gèên aareg in het.

't Is in mijn óóge een knappies nukkige daome met veul gezichte. Om mor is wat te noeme: ze kan zó glad zijn as een glissie, mor ze kan ok te keer gaan as een wild bêêst. Vóór de totstandkomming van de Deltaoowaarake kon 't waoter, veraal in de winter, akelijk hóóg staan, zeker as 't wou sturrame uit 't noordweste. Mor aandere kere kon 't ok wel is aareg lêêg weze, dà beurde juist weer bij óóstewind. Wà kon 't hard stróóme as t'r nae de winter veul bovewaoter was. In dà smeltwaoter wà bove van de baarege kwam, daer zatte nogaal wà slikdêeltjies in die 't waoter een gelige kleur gavve. Dan hadde me, zóóas 'r dan gezeed wier: 'wit waoter'.

OP 'T WAOTER IS 'R AALTIJD LEVENDIGHAID

't Was ons speultaraain, trawaail dat 't ok een drukke vaerweg was. Wij hengelde en zwomme d'r in en op 't lêêgeb was van alles te vinge. Daernaest is 'r aaltijd levendighaid op 't waoter en is de revier nooit 't zellafde. 't Is daerom nie raor datte me, as 't eefies kan, daegelijks een lóópie langs de Singel maake. Een 'Singeltjie pikke' noeme me dat. Wà kà je d'r 's zeumers, as 't overaal hêêt is, lekker op een banksie onder die gróóte bóóme in de schaudu zitte kijke naer aal wat 'r vaert op de revier. Je raak 'r nooit op uit gekeke.

Ik zee al êêder vóór de Deltaoowaarake kon de revier ok akelig hóóg worre. 't Gevaer is gróót dat de jongere ginnerasie dat aallang vergete is. 't Kon wel degelijk een bedraaiging vurreme voor 't lêêg leggende achterland. Denk maor is aan de veule dijk deurbraoke in 't verleeje. As ie wete wil hoeveel kere de Alblasserwaerd onder waoter hê gestaon, dan mà je mor is naer de gevelstêene op zoek gaon in de ouwe boerderije van Blesgraef. Ok de wiele (binnedijkse meerties) die nae dijkdeurbraoke ontstinge, zijn daer nog stille getuiges van.

VAN PANIEK WAS DAN OK GÈÊN SPRAOKE, ZE WAZZE AALLÈEN GOED WAKKER

'k Noemp 't mor klaaine overstróómingksies as ik praat over de waoterverlast die d'r langs d'n dijk ondervonge wier in de winterdag. In de mêêste buiten dijkse stoepe stinge de, zóóas wij die noemde 'waoterhuisies'. Dat wazze aarabaaijershuisies die bij een noordwester sturrem te maake krege met 't hóóge waoter wat in die huisies draaigde te komme. Nou wazze de mense met dut gebeure deur de jaere heen wel vertrouwd geraakt. Ze wisse parcies, deur schaej en schaand, mor varaal ervaering wijs geworre, wà ze konne verwachte. Van paniek was dan ok gèên spraoke, ze wazze aallèen goed wakker. In de Maarawebööje sting ellake week een lijsie met de ure van höög en lêêg waoter en iederêen had in die tijd wel de Enkhuizer Allamanak met de waoterhöögtes en daotums hoeneer 't springtij was. De mense hadde dus over 't aalgemêen rustig de tijd om voorzurragsmaatregle te treffe.



Bij de vaste inventaoris van die waoterhuisies hoorde aaltijd een kistingplank. Dà was een plank van zö 'n zeuventig centimeter hoog die mè slotschroeve buite voor de deurpost wier vastgezet en zö d'n deuropening goed waoterdicht maakte. As 'r höögwaoter draaigde, was dat 't êêste waarak wà gedaen wier. Vedders wachtte me af en liete de meubels nog staan en 't klêêd en 't zaail nog legge. Aallèen deeje me nie teveul kole op de kachel want as de nööd aan de man kwam mos tie op de taofel.

Kwam 't waoter echt voor de deur en hadde me wat de vloed betreft nog een hortie te gaon voordat 't höögwaoter was, dan wier 't pas tijd om alles wat deur 't trapgat kon, naer bovene te doen.

DE SAAMHORIGHAID WAS HARTVERWAARAMEND

Wat in die tijd hartverwaaramend was, dat was de saomhorighaaid. Iederêen hielap iederêen en in de korste kere hà je je boeltjie vaailig bove. De mure van die huisies wazze dikkals niet aais te waoterdicht en de kisting plank lekte ok nogaal is, mor dà vonge me op deur 't lekkende waoter met 't vuilblek steeds in emmers te scheppe om de boel zö dröög mogelijk te houwe. Gong 't hêêlemael fout, dat 't waoter over de kistingplank of

deur 't raomkazijn naer binnene kwam, dan gonge me naer bovene en mosse me afwachte tot 't waoter weer begon te zakke. 't Parbleem was dan wel dat de plank, die êêst parbeerde 't waoter buite te houwe, nou 't waoter juist binne hiew. As 't waoter buite weer ver genogt weg was weggelöope, maakte me de boutte van de plank los en liep 't huisie weer leeg.

D'R WIER EEN BORRELTJIE BIJ GEDRONKE OM GEZOND TE BLIJVE

Weet je wà nou 't aerdige van hêêl deuze toestand was? D'r liep niemand te griepo of was sacherijnig, neeje, 't was aigelijk aaltijd een hêêl ampant sfeertie. D'r wier een borreltjie bij gedronke om gezond te blijve. Je begriip wel 't was bekant aaltijd winterdag en aarag koud. We wazze d'r mee vertrouwd en wisse alles van de aige schappe van de revier en de wind af.

As 't waoter d'r uit was parbeerde me, zö gaauw as 't mor kon, de boel weer dröög te stoke en gonge me weer over tot de orde van d'n dag. Mor vreemd genogt, as 't uit 't noordweste sturrant ben 'k nog aaltijd wat onrustigchies.

Jan van der Vlies

VEILIG OP DE FIETS

(elektrische)
(en gezond)



Wist u dat er in Nederland bijna 35.000 kilometer fietspad ligt?! We gaan er graag op uit voor een mooie fietstocht. Door te fietsen blijft u bovendien langer gezond, sociaal en zelfredzaam. Maar een fietser is ook kwetsbaar in het verkeer. Het aantal verkeersslachtoffers onder fietsers daalt helaas nog steeds niet. Reden om het veilig fietsen eens onder de loep te nemen. Wat kunt u als fietser doen voor uw eigen veiligheid? We delen een aantal handige tips.

KIES DE SNELHEID DIE BIJ U PAST

Wanneer u vroeger op een gewone fiets zo rond de 15 kilometer per uur reed en nu overstapt op een e-bike dan hoeft u geen 25 km/u te rijden. Stel de fiets zo in dat een rustige ondersteuning heeft.

LAGE INSTAP

Zorg dat de fiets goed is afgesteld. Een lage instap zorgt ervoor dat u goed kunt op- en afstappen.

PEDALEN MET ANTI-SLIP

Slippen uw voeten van de trappers? Dan zijn trappers met een ruw oppervlak een uitkomst. Met deze trappers houdt u meer grip.

GOED KIJKEN

Kijk goed om bij het afslaan. Is dat lastig? Dan is een spiegel op uw stuur een goede optie.

REMMEN

Oefen met remmen, zodat u weet hoe hard u moet remmen als u een noodstop moet maken.

GOED ZICHTBAAR

Zorg dat u goed zichtbaar bent, in het donker én overdag. Draag bijvoorbeeld een felgekleurde jas of een veiligheidshesje. Laat ook goed zien wat u gaat doen in het verkeer.

WEGRIJDEN IN EEN LANGE VERSNELLING

Heeft u een elektrische fiets? Start in een lage versnelling zodat u controle heeft bij het wegrijden.

IN DE BOCHT

Rem af voor de bocht en niet in de bocht. Houd de trappers stil in de bocht zodat u geen extra snelheid maakt.

DRIEWIELFIETS VOOR MEER BALANS

Heeft u evenwichtsproblemen of bent u bang om te vallen? Dan kan een driewiel fiets een uitkomst voor u zijn. Een driewiel fiets biedt stabiliteit tijdens fietsritten. U kunt niet uit balans raken, zelfs niet als u heel langzaam fietst. Ook kunt u gewoon blijven zitten als u stilstaat voor bijvoorbeeld een verkeerslicht. Met een driewiel fiets blijft u mobiel en kunt u nog steeds genieten van een fietstocht in de omgeving.

Veel fietsplezier!



Bronnen: ANWB.nl, Doortrappen.nl, Fietsersbond.nl

GENIETEN VAN zomerse MENU'S

Deze zomer staan er weer heerlijke diners op de menukaart. Met elkaar tijdens een zomeravond genieten van heerlijk eten. Lees snel verder welke menu's onze koks de komende maanden voor u hopen te bereiden.

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 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	6 jul	13 jul	6 jul	14 jul
KIPMENU	20 jul	27 jul	20 jul	-
BELGISCH MENU	3 aug	10 aug	3 aug	11 aug
SPARERIBS	17 aug	24 aug	17 aug	25 aug
INDISCH MENU	7 sept	14 sept	7 sept	8 sept
MOSSELEN	21 sept	28 sept	28 sept	22 sept



zomermenu
 Meloen met ham
 -
 Duo van zalm & pangafilet
 Hollandaise saus
 Wortelen & doperwten
 Aardappelgratin
 -
 Aardbeien
 coupe Romanoff

kipmenu
 Heldere kippensoep
 -
 Kippenpoot
 Bonne femme
 Gebakken aardappelen
 -
 Dame blanche

Belgisch menu
 Groentesoep
 -
 Stoofvlees
 Vlaamse frites
 Appelcompote
 -
 Luikse wafel met warme
 kersen & slagroom

Spareribs
 (meerprijs 3,-)
 Russisch ei slaatje
 -
 Spareribs naturel
 knoflooksaus, BBQ-saus &
 mayonaise
 Rauwkost
 Boerenfriet
 -
 Brownie &
 koffie/thee

Indisch menu
 Pindasoep
 -
 Indiaanse curry
 Daging smoor
 Gebakken banaan
 Rijst
 -
 Koffie & spekkoek

mosselen
 (meerprijs 3,-)
 Lente ui soep
 -
 Mosselen
 Stokbrood & kruidenboter
 Frites & mayonaise
 Mosterdsaus & cocktailsaus
 -
 Koffie & bonbon

Samen eropuit MET WAARDEBURGHPLUS

De zomer komt eraan! We gaan met elkaar genieten van de zon tijdens de uitstapjes de komende maanden. Wat dacht u van een dagje Scheveningen, een rondvaart met de Zilvermeeuw of een rondrit door de Biesbosch? Een overzicht van alle uitstapjes vindt u op pagina 28. Hier lichten we enkele uitstapjes aan u toe.
We wensen u veel plezier!

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

EXCURSIE NAAR KERSENBOOMGAARD MET LUNCH IN STADSCAFÉ ZALTBOMMEL

Heeft u altijd al graag eens in een **kersenboomgaard** willen kijken? Dat kan deze dag. We worden meegenomen op excursie in de boomgaard. Daarna hopen we met elkaar te **lunchen** in 't Stadscafé. De plek waar Zaltbommel samenkomt.

BEZOEK AAN HET BIESBOSCHMUSEUM MET RONDVAART

De tentoonstelling in het Biesboschmuseum vertelt het unieke verhaal van de **historische ontwikkeling** van de Biesbosch. We ontdekken tijdens dit uitstapje hoe het **zoetwatergetijdengebied** ontstond na de **Sint Elisabethsvloed** van 1421. Vanaf het museum zullen we ook een rondvaart maken om de Biesbosch van dichtbij te kunnen bekijken.

DAGTOCHT NAAR DEN BOSCH

Den Bosch, voluit; 's-Hertogenbosch, is de **hoofdstad** van de provincie Noord-Brabant. Een stad met veel **cultuur** en **gezelligheid**. En de stad die bekend staat om zijn lekkernij; de **Bossche bol**. Gaat u mee proeven om te weten of die daar echt lekkerder is?



BEZOEK AAN SCHEVENINGEN

We hopen op een mooie zomer en wat is tijdens mooi weer lekkerder dan op het **strand** te zijn? Een wandeling langs de **vloedlijn**, even **pootje baden**, of een **drankje** op de **boulevard**. Het kan allemaal tijdens een bezoekje aan Scheveningen. Krijgt u al zin om mee te gaan?



BEZOEK AAN DE SPAKENBURGSE DAGEN

De Spakenburgse dagen; een traditie om de **cultuurhistorie** te beleven en te genieten van een grote **braderie**. De **museumhaven** ligt deze dagen vol met botters, waarop u een tochtje kunt maken over het Eemmeer. **Museum Spakenburg** en het **Klederdracht & Visserijmuseum** verwelkomen u graag. Genoeg te beleven dus!



BEZOEK AAN KAMP VUGHT

In de **expositie** die tentoongesteld is, doorlopen we aan de hand van veel **persoonlijke verhalen** en **voorwerpen** de geschiedenis van Kamp Vught. Bijzonder is de aandacht voor de rollen die mensen (al dan niet gedwongen) innamen: die van slachtoffer, dader, omstander en helper. Verhalen die indruk maken.



RONDVAART MET HIGH TEA MET DE ZILVERMEEUW IN DRIMMELEN

U kunt tijdens deze rondvaart genieten van het meest unieke natuurgebied van Nederland: **Nationaal Park de Biesbosch**. Tijdens deze rondvaart wordt u voorzien van lekkere high tea hapjes.



DAGTOCHT NAAR NIJMEGEN

De **romantische Waalstad** Nijmegen is de oudste stad van Nederland. De stad ligt grotendeels op de zuidelijke oever van de Waal, aan de voet van een stuwwal. Er is voldoende gelegenheid om te **winkelen** of een **drankje** te doen. Maar vergeet ook zeker niet om u heen te kijken in deze prachtige stad.



TOURTOCHTEN

Ook deze zomer staan er weer genoeg mooie tourtochten op het programma. Wat dacht u van een tour door door het vestingstadje **Woudrichem**, een tour langs de **rivieren** of een rit langs **Kinderdijk**? Er zal genoeg te zien zijn onderweg. Rijd u een tocht met ons mee?

Samen aan tafel

Regelmatig komen senioren uit Sliedrecht, Hardinxveld-Giessendam, Alblasserdam, 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!

Aan Tafel kost € 13,95 per persoon.

Aanmelden kan bij de receptie of de restauratieve dienst van de desbetreffende locatie.

DATA EN LOCATIES

PARKZICHT

Woensdag 23 augustus
Woensdag 27 september

OVERSLYDRECHT

Zaterdag 1 juli
Zaterdag 22 juli
Zaterdag 12 augustus
Zaterdag 2 september
Zaterdag 23 september

PEDAJA

Vrijdag 29 september

DE WAARD

Donderdag 28 juli
Donderdag 1 september



Zomerse MOCKTAILS

Een mocktail is de alcoholvrije variant van een cocktail. Een verfrissend zomers drankje dat vaak geserveerd wordt in een mooi glas, versierd met fruit en/of een feestelijke cocktailpikker. Omdat het drankje alcoholvrij is, kunt u er naar hartenlust mee variëren en van genieten. Proost!

SUNSET PASSION

Benodigdheden

Ananassap, 1 deel
Cranberrysap, 1 deel
Sinaasappelsap, 1 deel
Halve passievrucht
Ijsblokjes

Bereiden

Vul een glas royaal met ijsblokjes
Voeg 1 deel ananassap toe
Voeg 1 deel cranberriesap toe
Voeg 1 deel sinaasappelsap toe
Roer even door
Leg de passievrucht op de mocktail
Serveer met een rietje



PINEAPPLE SUNRISE

Benodigdheden

Ananassap, 1 deel
Kokoswater, 1 deel
Grenadinesiroop, scheut
Part ananas met schil
Ijsblokjes

Bereiden

Vul een glas royaal met ijsblokjes
Voeg 1 deel ananassap toe
Voeg 1 deel kokoswater toe
Voeg als laatste een scheut grenadinesiroop toe
Steek een part ananas aan de rand van het glas
Serveer met een rietje

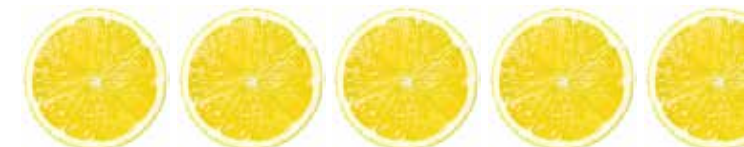
FRUITY LEMON

Benodigdheden

Bruisend citroenwater
Citroensiroop, scheut
Bevroren frambozen
Bevroren blauwe bessen
Partje citroen
Ijsblokjes

Bereiden

Vul een glas royaal met ijsblokjes
Voeg een scheut citroensiroop toe
Vul het glas met bruisend citroenwater
Roer even door
Doe ongeveer 6 frambozen en 10 blauwe bessen in het glas
Garneer met een partje citroen
Serveer met een rietje



VRIJWILLIGSTER

Clarie

DOET HAAR WERK MET HUMOR



Mevrouw Visser mist haar man en kan moeilijk onthouden dat haar man is overleden. Regelmatig roept ze om hem op de woongroep. 'Jan! Jan!' Vandaag heeft ze een vraag aan vrijwilligster Clarie Kros: 'Die mensen hier, wonen die allemaal hier?'

Clarie knikt. 'Wat hebben ze dan?' wil mevrouw Visser vervolgens weten. 'Ze hebben allemaal een vorm van dementie,' antwoordt Clarie en vervolgt op de niet-begrijpende blik: 'zoals Alzheimer, bijvoorbeeld'. Mevrouw Visser (die zelf ook een vorm van dementie heeft) lijkt het nog steeds niet te begrijpen, maar het wel graag te willen weten.

Clarie legt het uit. 'Vroeger zouden ze zeggen dat ze 'kinds' geworden zijn'. Nu knikt en lacht mevrouw Visser. 'Oh, maar dat ken ik! Dat had mijn moeke ook en mijn tante Jo'. Direct vertelt ze over haar moeke en over tante Jo.

Het is een van de vele momenten die het werk van Clarie Kros bijzonder maakt. Clarie werkt sinds zes jaar als vrijwilligster in verpleeghuis Overslydrecht. 'Het woordje 'kinds' zullen wij nu niet meer snel gebruiken, maar soms zorgen juist oudere woorden voor herkenning bij een bewoner,' legt Clarie uit.

ONTBIJTEN

'Sommige bewoners kunnen niet meer zelf hun brood smeren, maar het zomaar overnemen willen wij, en de bewoners, ook niet. Zo is er nu een meneer die ik mag 'assisteren' bij het klaarmaken van brood. Vaak vouw ik dan de boterham dubbel. Zo kan meneer toch nog zelfstandig eten. Ik zeg altijd dat we niet kijken naar hoe dingen horen, maar dat we kijken naar hoe de dingen nog lukken en gaan.'

'Sommige bewoners hebben geen rem met het eten. Ze blijven eten van wat er voor hun staat en vergeten wat ze al op hebben. Dat is niet altijd goed voor ze. Zeggen dat het niet mag, willen we niet, maar dan leg ik bijvoorbeeld uit dat het tijd is om samen de tafel op te ruimen. Dat werkt vaak beter.'

MET HUMOR

Of het altijd gezellig en makkelijk is om vrijwilliger te zijn? 'Nee,' zegt Clarie eerlijk. 'Soms is er onrust of heftig gedrag op de groep. Dan denk ik ook weleens: 'Ik had nu ook nog in bed kunnen liggen'. Maar er zijn zoveel momenten en zoveel verhalen waarop je wel weet waar je het voor doet!'

'Zo is er ook een mevrouw die steeds maar blijft roepen: 'Wat moet ik nu? Wat moet ik nu?' Daar word je weleens moe van. Dan zeg ik bijvoorbeeld tegen haar: 'U heeft dat al heel vaak gevraagd.' Dan is ze verbaasd en zegt ze: 'Zal ik het dan maar niet meer vragen?' Dat spreken we dan af, maar voor we uitgesproken zijn hoor ik alweer: 'Wat moet ik nu? Wat moet ik nu?' Dan maak ik er vaak een grapje van. 'U moet wachten, op bijvoorbeeld de koffie, tot u een ons weegt'. Dan begint zij ook te lachen. 'Nou dat duurt wel heel lang!'

'Zo probeer ik niet het schrijnende van de dementie en de situatie de overhand te laten nemen, maar juist mee te gaan in de beleavingswereld en er met humor mee om te gaan. Je moet natuurlijk wel weten bij welke bewoner je humor kan gebruiken en grapjes kan maken. Als deze mevrouw maar door blijft praten zeg ik ook weleens:

'Ik zoek het knopje om u uit te zetten'. Dan moet ze lachen, maar soms heeft ze ook iets van besef, want laatst zei ze daarna tegen me 'Mijn hoofd is raar geworden, ik ben niet meer bij de les.'

ZONDER JAS

'Laatst wilde ik naar huis gaan en zag ik een bewoner die ook naar buiten wilde, maar zonder jas. Ze werd boos toen ik opperde om een jas aan te doen, dus dan laat ik het even. Ze was naar de rotonde gelopen en kwam weer een stukje terug. Ik deed of ik haar opnieuw tegenkwam en dat vond ze heel gezellig. Ik liet haar mijn nieuwe jas zien en voelen en vroeg of zij er ook een wilde halen. Dat werkte ook niet, want ze gaf aan altijd zonder jas te lopen. Omdat we elkaar toch zo gezellig onverwachts tegenkwamen stelde ik voor samen een kopje koffie te gaan drinken, maar ook dat werkte niet. Zo is het soms ook. Wat het ene moment wel werkt, lukt het andere moment niet.'

SAMEN DELEN

Waarom Clarie vrijwilligster is geworden? 'Mijn schoonmoeder heeft in Overslydrecht gewoond en na haar overlijden wist ik dat ik de andere bewoners op de groep erg zou gaan missen. Toen ben ik op de donderdagochtend als ontbijtvrijwilligster gestart. Ik dacht, dan heb ik verder lekker de dag nog voor mezelf. Het werk beviel me erg goed, dus toen de dinsdagochtend op dezelfde afdeling vrij kwam, ben ik ook die gaan werken. Inmiddels ben ik er ook op de vrijdagmiddag bij het zingen en op andere dagen als ze me nodig hebben.'

'Het scheelt denk ik veel dat mijn man Cees ook vrijwilliger is in Overslydrecht. We begrijpen elkaar daarin. Als er een telefoontje komt van de activiteitenbegeleider of hij of ik onverwachts kan invallen, dan snappen we dat. Anders zou het in een relatie soms best lastig kunnen zijn. Maar gelukkig denkt Cees nooit: 'Zit Clarie nu weer in Overslydrecht?', want hij gaat er zelf ook graag en veel heen.'



De zomer is weer gevuld met gezellige activiteiten! Van een beautymiddag tot optredens van diverse koren. Ook een mooie busrit met elkaar, of een zonnige terrasmiddag mogen deze zomer natuurlijk niet ontbreken.

We zien uit naar de zomer: genieten van het buiten zijn met de zon op ons gezicht, een drankje en een praatje met elkaar in de tuin, een rit op de duofiets. Genoeg mogelijkheden om met elkaar van de kleine momenten te genieten!

AVONDVIERDAAGSE

Van **dinsdag 13 juni tot en met vrijdag 16 juni** hopen we met een hele club bewoners en vrijwilligers gezellig mee te wandelen met de Avondvierdaagse in **Sliedrecht**.



VOORSTELLING TOM SCHOTTEN

Op **zaterdag 1 juli** hoopt theatermaker Tom Schotten te komen. Hij speelt dan zijn voorstelling: "**Verwend door het moment**". Deze middag bestaat uit korte verhalen, meezingliedjes, rekwisieten en vooral: **interactie** met het publiek.

OPTREDEN DAMESKOOR 'EIGENWIJS'

26 augustus komt dameskoor 'Eigenwijs' voor ons optreden. Het koor heeft een groot repertoire van liedjes die bij iedereen bekend zijn. De dames zingen **hits van nu** en **oude hits** van vroeger. Het belooft een **vrolijke middag** te worden.



JULI

SCHILDEREN

Regelmatig komt een groep **creatieve bewoners** bij elkaar om onder leiding van geestelijk verzorger **Philip Besemer** te schilderen. Komt u ook een keer meedoen? De eerstvolgende keer is op **dinsdag 4 juli**.



BORRELMIDDAG

Op **woensdag 12 juli** hebben we een heerlijke en gezellige borrelmiddag, met verschillende **hapjes** en **drankjes**.

BEAUTYMIDDAG

Vindt u het fijn als uw **nagels** worden gedaan of houdt u wel van een lekkere **handcrème**? Van harte welkom op de beautymiddag op **maandag 24 juli!**

AUGUSTUS

BINGO

Op **woensdag 2 augustus** maakt u kans op leuke prijzen bij de bingo!

2

QUIZMIDDAG

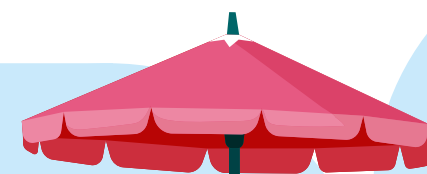
Laat de hersens maar kraken! Op **maandag 7 augustus** is er een quizmiddag.

BOERDERIJ THEMAWEEK

De week van **21 augustus** staat helemaal in het teken van het leven op de boerderij. Alle activiteiten krijgen een boerentintje en op **woensdag 23 augustus** is er een heuse **boerenmarkt** in Parkzicht.



SEPTEMBER



TERRASMIDDAG

Met mooi weer hebben we op **woensdag 13 september** een terrasmiddag. Heerlijk een **hapje** en een **drankje** in de zon.

OPTREDEN SENIORENORKEST DE WIPMOLEN

Op **maandag 25 september** komt seniorenorkest de Wipmolen optreden. Komt u luisteren?

FILM

Op **woensdag 20 september** draaien we een prachtige film. Welke film we afspelen... dat is nog een **verrassing!**

**ZANGMIDDAG
OUD-HOLLANDSE LIEDJES**

Donderdagmiddag 13 juli gaan we gezellig met elkaar oud-Hollandse liedjes zingen. Komt u ook?



ZOMERSE QUIZMIDDAG

Maandag 24 juli is er weer een gezellige quizmiddag. Dit keer zal het thema 'zomer' zijn. We doen de quizen altijd aan de hand van een Powerpoint met veel **plaatjes** zodat u het helemaal kunt meebeleven.

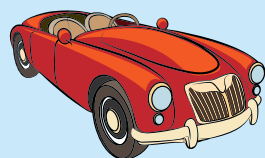


BEWEGEN VOOR OUDEREN

Wist u dat er ook **in augustus elke week** 'bewegen voor ouderen' is? Elke **dinsdagochtend om 11.00 uur** kunt u deelnemen aan deze activiteit onder leiding van beweegcoach **Marja van Straten**. Bij mooi weer gaan we gezellig met elkaar **de tuin** in. Welkom om hier eens aan deel te nemen!

THEMAWEEK JAREN 50

In de week van **11-16 september** hebben we een themawEEK 'Jaren '50'. We gaan met elkaar **herinneringen ophalen** en **activiteiten** doen rondom dat thema.



BISTRO

Wist u dat elke week op **vrijdag** en **zaterdagmiddag** de bistro open is? Kom gezellig een keertje langs voor **koffie**, **thee** of **fris** en heerlijk **gebak**.



**VERHALENVERTELLER
PETER DE BORST**

In de **themawEEK** komt ook verhalenverteller Peter de Borst bij ons langs. Houd de **weekbrief** in de gaten voor de exacte datum.

JULI

KOFFIEDRINKEN

Iedere ochtend kunt u koffie komen drinken in het **restaurant**. Elke ochtend hebben we een ander **thema**, zoals bijvoorbeeld een **vragenspel** of een **creatieve activiteit**.



TERRASMIDDAGEN

In deze zomermaanden hopen we weer fijn gebruik te kunnen maken van het terras buiten. Dan kunnen we daar met elkaar wat **drinken** en genieten van een **ijsje**.



AUGUSTUS

**CREATIEF
EN SPELLEN**

Op **maandagmiddag** is er voor elke afdeling wat leuks te doen in de eigen **huiskamer** of de **serre**. De activiteiten verschillen van **creatief** tot **spelletjes** doen met elkaar.

GYM

Op **vrijdagochtend** is er de gym. We gaan lekker **bewegen** met elkaar!

ROLSTOELBUSRIT

De rolstoelbusrit is altijd op **woensdagmiddag** en **om de week** op **vrijdagmiddag**. Bent u nog nooit mee geweest en zou u een keertje mee willen? Dat kan! De ritjes zijn altijd erg leuk, vaak rijden we door de **polder** want zo zien we nog eens wat. Onderweg stoppen we ergens om wat te **drinken** en wat lekkers te **eten**.



BINGO EN MUZIEK

Op **donderdag** hebben we twee keer in de maand bingo, één keer komt **Jan Zweep** muziek maken en één keer een **optreden** of **samenzang**. Voor ieder wat wils dus.

SEPTEMBER

HERENUURTJE

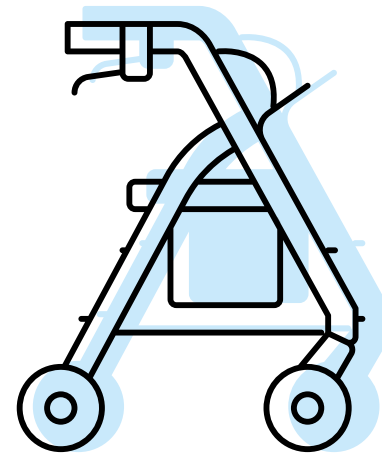
Ook is er tweewekelijks op **donderdagavond** van **19.00 - 20.15 uur** een herenuurtje. Gezellig met de heren wat **drinken** en **praten** met elkaar.



**OPTREDEN
PETER DONS**

Op **zaterdag 30 september** komt Peter Dons optreden. Dit is altijd erg gezellig. U bent van harte welkom om te komen **luisteren** en **mee te zingen!**

AANSCHAF VAN EEN rollator



Misschien komt er een moment dat u een rollator nodig gaat hebben. Dan is het fijn om te weten waar u aan moet denken bij de aanschaf hiervan. Er zijn veel verschillende varianten. Het is belangrijk dat u een rollator kiest die bij u past, zodat u er optimaal plezier van heeft. Onderstaande punten zijn belangrijk om te weten bij het kiezen van een rollator.

STABILITEIT

Voor de meeste mensen is de behoefte aan stabiliteit één van de belangrijkste redenen waarom ze overwegen een rollator aan te schaffen. Volgens de traditionele benadering dragen de breedte en het gewicht bij aan de stabiliteit. Van onze kant zijn wij van mening dat het ontwerp van de rollator net zo belangrijk is.

OPVOUWBAAR

Als u veel reist of vaak met de auto reist, is het handig dat een rollator gemakkelijk op te vouwen is. Daarbij is het ook van belang dat een rollator **niet te zwaar** is.

REMMEN

Een goed remsysteem geeft een gevoel van **stabiliteit, rust en veiligheid**. De overgrote meerderheid van rollators heeft aandrijfremmen die worden geactiveerd wanneer de remhendels worden gebruikt.

ONTWERP / UITSTRALING

Een rollator verbetert de **kwaliteit van leven** en het gevoel van **zelfstandigheid**. Elke gebruiker mag trots zijn op zijn rollator! Daarom kan het ontwerp van de rollator van

groot belang zijn. Zo kunt u bij onze rollators kiezen uit diverse types en kleuren voor het frame.

ACCESSOIRES

Een rollator die dagelijks wordt gebruikt, moet aan veel behoeften voldoen en zich aanpassen aan verschillende situaties. Het is daarom verstandig om een rollator te kiezen die plaats biedt aan diverse accessoires. Te denken valt aan onder andere een **rugsteun, stokhouder, dienblad, parapluhouder** en **verlichting**.

WIELEN

Als u uw rollator vaak gaat gebruiken op onverharde paden, raden wij **grotere wielen** aan. Bij een indoor rollator kiest u voor **kleinere wielen** met een kleinere draaicirkel. **Zachte comfortwielen** zorgen voor extra demping en minder trilling in de polsen en ellebogen wanneer u kiest voor een buitenrollator.

LENGTE EN GEWICHT

Uw rollator moet geschikt zijn voor uw lengte. De meeste rollators zijn er in **twee of drie maten** wat betreft de **zithoogte**. De handvatten stellen wij voor u op de juiste hoogte af.

Loop eens binnen in onze winkel voor een passend advies. Bij aanschaf van een Gemino of Topro rollator ontvangt u naast de 10% Waardeburghplus-korting ook nog een GRATIS stokhouder!



AANMELDEN UITSTAPJES

gaat u mee?

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

VIA HET FORMULIER

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

VIA DE WEBSITE

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

TELEFONISCH

U kunt zich vanaf **donderdag 22 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 **19 t/m 23 juni** 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 ZOMER 2023

NAAM: _____

ADRES: _____

WOONPLAATS: _____

TELEFOONNUMMER: _____

WAARDEBURGHPLUS LID: JA/NEE

REIST SAMEN MET DE HEER / MEVROUW*: _____

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

BIJZONDERHEDEN: _____

Wilt u dit formulier **uiterlijk vrijdag 16 juni** bij de receptie van één van onze zorgcentra inleveren?

* Zie uitstapjes aan de achterzijde



DATUM

TIJD

UITSTAPJE







○ Dinsdag 4 juli 2023	09.15 - 17.00	Excursie naar kersenboomgaard met lunch in stadscafé Zaltbommel
○ Donderdag 6 juli 2023	13.00 - 17.00	Tour Krimperwaard langs de rivieren, de Lek, de Vlist en Haasdrecht
○ Dinsdag 11 juli	12.00 - 17.00	Tour IJsselstein en Lopik
○ Woensdag 12 juli	13.00 - 17.30	Bezoek aan het Biesbosch-museum met rondvaart
○ Dinsdag 18 juli	09.15 - 17.00	Excursie naar de kersenboomgaard met lunch in stadscafé Zaltbommel
○ Donderdag 20 juli	12.00 - 17.00	Tour langs Kinderdijk en Bergambacht
○ Dinsdag 25 juli	13.00 - 17.00	Tour Rotterdam Noord en Hilligersberg
○ Donderdag 27 juli	10.00 - 17.00	Bezoek aan de Velleper dagen
○ Woensdag 2 augustus	08.45 - 17.00	Bezoek aan de Spakenburgse dagen
○ Woensdag 9 augustus	08.45 - 17.00	Bezoek aan de Spakenburgse dagen
○ Donderdag 10 augustus	12.00 - 17.00	Rondrit door de Hoeksche Waard
○ Dinsdag 15 augustus	13.00 - 17.00	Tour Gorinchem inclusief Biesbosch
○ Donderdag 17 augustus	10.30 - 16.00	Rondvaart met high tea met de Zilvermeeuw in Drimmelen
○ Woensdag 23 augustus	12.00 - 17.00	Tour langs de rivieren; Merwede, de Waal, Woudrichem, Brakel, Gameraen en Zaltbommel
○ Donderdag 24 augustus	11.15 - 17.30	Bezoek aan kamp Vught
○ Donderdag 31 augustus	13.00 - 17.00	Tour Bergambacht, Stolwijk en Polsbroek
○ Dinsdag 5 september	10.00 - 17.00	Dagtocht naar Arnhem
○ Vrijdag 8 september	12.00 - 17.00	Tour Woudrichem, Brakel en Zaltbommel
○ Woensdag 13 september	09.30 - 17.00	Dagtocht naar Den Bosch
○ Dinsdag 19 september	10.00 - 16.00	Bezoek aan Scheveningen
○ Vrijdag 22 september	10.00 - 16.00	Bezoek aan Scheveningen
○ Dinsdag 26 september	13.30 - 17.00	Tour langs de Merwede en de Linge
○ Donderdag 28 september	10.00 - 17.00	Dagtocht naar Nijmegen

ACTIVITEITEN KALENDER





















zomer 2023

LEGENDA

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



UITSTAPJES

Excursie naar kersenboomgaard met lunch in stadscafé Zaltbommel	4 juli	09.15 - 17.00	€ 42,00	 
Tour Krimperwaard langs de rivieren de Lek, de Vlist en Haasdrecht	6 juli	13.00 - 17.00	€ 20,00	
Tour IJsselstein en Lopik	11 juli	12.00 - 17.00	€ 31,00	 
Bezoek aan het Biesboschmuseum met rondvaart	12 juli	13.00 - 17.30	€ 44,00	 
Excursie naar kersenboomgaard met lunch in stadscafé Zaltbommel	18 juli	09.15 - 17.00	€ 42,00	 
Tour langs Kinderdijk en Bergambacht	20 juli	12.00 - 17.00	€ 32,00	 
Tour Rotterdam-Noord en Hilligersberg	25 juli	13.00 - 17.00	€ 20,00	
Bezoek aan de Velleper dagen	27 juli	10.00 - 17.00	€ 18,00	
Bezoek aan de Spakenburgse dagen	2 augustus	08.45 - 17.00	€ 15,00	
Bezoek aan de Spakenburgse dagen	9 augustus	08.45 - 17.00	€ 15,00	
Rondrit door de Hoekse Waard	10 augustus	12.00 - 17.00	€ 32,00	 
Tour Gorinchem inclusief Biesbosch	15 augustus	13.00 - 17.00	€ 20,00	
Rondvaart met high tea met de Zilvermeeuw in Drimmelen	17 augustus	10.30 - 16.00	€ 59,00	 
Tour langs de rivieren Merwede, de Waal, Woudrichem, Brakel, Gameren en Zaltbommel	23 augustus	12.00 - 17.00	€ 32,00	 
Bezoek aan kamp Vught	24 augustus	11.15 - 17.30	€ 46,00	  
Tour Bergambacht, Stolwijk en Polsbroek	31 augustus	13.00 - 17.00	€ 20,00	
Dagtocht naar Arnhem	5 september	10.00 - 17.00	€ 18,00	
Tour Woudrichem, Brakel en Zaltbommel	8 september	12.00 - 17.00	€ 32,00	 
Dagtocht naar den Bosch	13 september	09.30 - 17.00	€ 22,00	 
Bezoek aan Scheveningen	19 september	10.00 - 16.00	€ 15,00	
Bezoek aan Scheveningen	22 september	10.00 - 16.00	€ 15,00	
Tour langs de Merwede en de Linge	26 september	13.30 - 17.00	€ 20,00	
Dagtocht naar Nijmegen	28 september	10.00 - 17.00	€ 18,00	

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

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






ALBLASSERDAM - MFC MAASPLEIN, MAASSTRAAT 30

Op de koffie	Recreatiezaal	elke ma t/m vrij	09.30 - 11.00 uur	€ 0,75	
Spellclub	Recreatiezaal	elke vrij	14.00 - 16.00 uur	€ 1,00	
Bingo	Recreatiezaal	13 jul, 14 sept,	19.15 - 21.30 uur	€ 4,00	

ALBLASSERDAM - DE WAARD, DE ALBLASHOF IB

Dagbesteding	De Theetuin	elke ma t/m vrij	10.00 - 16.00 uur		
Spellclub	Recreatiezaal	elke di	09.00 - 11.30 uur	€ 0,75	
Spellclub incl. lunch	Recreatiezaal	laatste di vd mnd	09.00 - 13.30 uur	€11,85	
Brei- en haakcafé	Recreatiezaal	elke di	09.30 - 11.00 uur	€ 0,75	
Biljarten	1e verdieping	elke ma t/m za	14.00 - 16.00 uur	€ 0,75	
Koffieochtend	Binnenplein aanleunwoningen de Waard	elke do	09.30 - 11.30 uur	€ 0,75	
Bingo	Waardsche Hof	12 jul, 14 sept	14.30 - 16.00 uur	€ 3,50	
Bloemschikken	Waardsche Hof	3, 24 jul, 14 aug, 4, 25 sept	14.30 - 16.00 uur	€ 4,00	


HARDINXVELD-GIESSENDAM – PEULENHOF, VENUSSTRAAT 1A

Brei- & haakcafé	Recreatiezaal	elke ma	13.30 - 16.30 uur	€ 0,75	
		elke ma	19.00 - 21.00 uur	€ 0,75	
Op de koffie	Recreatiezaal	elke ma/woe/vrij	10.00 - 11.30 uur	€ 0,75	
Biljarten	Recreatiezaal	elke di/do	15.00 - 17.00 uur	€ 0,75	
Bingo	Recreatiezaal	5 jul, 2 aug	14.00 - 16.30 uur	€ 6,00	
BBQ	Recreatiezaal	19 jul	16.30 - 18.00 uur	€17,50	
Aan Tafel	Recreatiezaal	16 aug, 20 sept	12.00 - 13.30 uur	€11,50	
In beweging	Recreatiezaal	5, 12, 19, 26 sept	14.30 - 15.30 uur	€ 0,00	
Quilten	Recreatiezaal	14 sept	20.00 - 22.00 uur	€ 0,75	

HARDINXVELD-GIESSENDAM – PEDAJA, CLAVERSWEER 1

Dagbesteding	Huiskamer	elke di t/m vrij	10.00 - 16.00 uur	€ 0,00	
--------------	-----------	------------------	-------------------	--------	---

PAPENDRECHT – SCHOORSTEEGT, SCHOORWEG 4

Dagbesteding en Dagbestedingplus	Schoorsteegt	elke ma t/m vrij	10.30 - 16.30 uur		
Aan Tafel	Steegt 2	elke woe	12.30 - 14.00 uur	€10,25	
Bingo	Recreatiezaal	28 jul, 29 sept	14.00 - 16.00 uur	€ 3,00	

SLIEDRECHT – HOFSTEE, ELZENHOF 17B

Op de koffie	Recreatiezaal	elke ma t/m vrij	14.00 - 17.00 uur	€ 0,75	
Crea- & beacafé	Recreatiezaal	elke do even weken	09.30 - 11.30 uur	€ 0,75	
Brei- & haakcafé	Recreatiezaal	elke vrij	14.00 - 17.00 uur	€ 0,75	
Bingo	Recreatiezaal	12 jul, 2, 30 aug, 20 sept	14.15 - 16.00 uur	€ 6,00	

SLIEDRECHT – HOOGHE LIJSTER, LIJSTERWEG 27

Spellclub	Recreatiezaal	24 jul, 21 aug, 18 sept	14.30 - 16.30 uur	€ 0,75	
Bijbelkring	Vergaderzaal	5 sept	10.00 - 12.00 uur	€ 0,75	

SLIEDRECHT – DELTABORGH, LEKSTRAAT

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

SLIEDRECHT - IBIS/KIEVIT/TUINFLUITER

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

SLIEDRECHT – RONDEEL, ZUIDERZEESTRAAT 110

Op de koffie	Recreatiezaal	elke ma	14.30 - 16.30 uur	€ 0,75	
Brei- & haakcafé	Recreatiezaal	elke do	13.30 - 16.00 uur	€ 0,75	✍
Jokerclub	Recreatiezaal	elke vrij	14.00 - 17.00 uur	€ 0,75 **	✍
Music Maestro!	Recreatiezaal	18 jul, 19 sept	14.30 - 16.00 uur	€ 0,75	✍
Kookclub de Smickelclub	Recreatiezaal	12, 26 jul, 9, 23 aug, 6, 20 sept	11.00 - 13.30 uur	kosten boodschappen	✍

SLIEDRECHT – TUINFLUITER. KIEVITLAAN

Biljarten	Recreatiezaal	elke ma & vrij	16.00 - 18.00 uur	€ 0,75	
Brei- & haakcafé	Recreatiezaal	elke ma	14.00 - 16.00 uur	€ 0,75	
Klaverjasclub Tuinfluiterjes	Recreatiezaal	elke woe	20.00 - 23.15 uur	€ 0,75 *	
Crea- & beacafé	Recreatiezaal	elke do even weken	09.30 - 11.30 uur	€ 0,75	
Zomerbingo	Recreatiezaal	14 jul, 1 sept	14.30 - 16.30 uur	€ 3,50	✍

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

KLEUREN VOOR VOLWASSENEN



