

Activiteitenagenda

Vrijdag 15 maart

NLdoet - Gezellige middag 'Te Gast'

Locatie: Het Wapen van Landsmeer

Datum in april (volgt)

Bijeenkomst Telefooncirkel

Dinsdag 28 mei

Scootmobieltocht in Twiske



Voorkom dat ze u bestelen!

"Dag mevrouw, ik kom uw betaalpas ophalen. En uw laptop en telefoon!" Zo brutaal zijn oplichters: ze bellen u, zeggen dat uw geld in gevaar is en dat ze daarom uw pas en apparaten ophalen. Let op! De bank stuurt nooit iemand voor dit soort zaken, ga er dus niet in mee.



Servicepunt Landsmeer

Voor vragen en informatie kunt u op maandag, dinsdag, donderdag en vrijdag van 9.30 uur tot 12.30 uur telefonisch contact opnemen met het servicepunt. Ook kun u even binnenlopen. U bent van harte welkom!

Dr. M.L. Kingstraat 2b
1121 CP Landsmeer
020 482 26 05

landsmeer@welzijnwonenplus.nl
www.welzijnwonenplus.nl



De winterlunch op 18 januari

Het was echt een winterlunch! Even voor 12.00 uur begon het te sneeuwen en daarna kwam ook de zon weer door. De zaal was vol met meer dan 45 mensen. Samen eten verbindt en dat was ook zo. Het was heel gezellig, verhalen werden gedeeld over vroeger en het heden en over wat er allemaal gebeurt in het dorp. Het is fijn elkaar te zien en ervaringen te delen.

Voor deze dag hadden veel mensen zich opgegeven en we wilden zo min mogelijk mensen teleurstellen. Goede hulp kwam van het team van De Driesprong. Zij hadden de ruimte geschikt gemaakt voor veel gasten. En natuurlijk was de lunch ook goed verzorgd; een lekkere ragout en een heerlijk belegd broodje.

Dankzij de prima verzorging door het team van De Driesprong was het fijn er weer te mogen zijn.



Vrijdag 17 november: Een gezellige middag 'Te Gast' in Het Wapen van Landsmeer

Het was een fantastische middag. De zaal was helemaal vol met abonnees van WelzijnWonenPlus en iedereen zong en deinde mee met bekende Nederlandse liedjes. Door het gezellige optreden van het Meezingkoor zat de sfeer er al snel in. Samen met elkaar waren we goed bij stem en iedereen was in beweging. Iedereen heeft genoten van de muziek en van een heerlijk Indonesisch buffet.

Altijd goed om zo samen te zijn, elkaar te ontmoeten, blij gezichten te zien en iedereen vol energie mee te zien doen. Met dank aan de vrijwilligers die ervoor zorgen dat alles goed verloopt en er alles voor doen om er een geweldige middag van te maken.



Nieuwsbrief Landsmeer- Voorjaar 2024

Onze vrijwilligers zijn goud waard!



Wij zijn altijd blij met onze vrijwilligers. Zij doen voor u, als abonnee, een klusje of helpen ergens mee. Op de eindejaarbijeenkomst en onder andere op het servicepunt ontmoeten wij elkaar. Af en toe bieden we voor vrijwilligers een workshop aan, zoals 'Hoe ga je om met dementie' of een EHBO workshop. Heeft u een vraag voor een vrijwilliger? Stel deze bij het servicepunt.

Vrijwilligers over werken bij WelzijnWonenPlus:

"We zijn een gezellige club, we helpen elkaar".

Wilt u ook vrijwilliger worden? Neem dan contact met ons op. Altijd plezierig elkaar te ontmoeten. Zoals u kunt lezen, deze nieuwsbrief staat in het teken van ontmoeting.



Telefooncirkel

Wilt u ook deelnemer worden van de Telefooncirkel? U wordt elke ochtend tussen 8.00 - 8.30 uur gebeld door een vrijwilliger. Een fijn gesprekje of u goed bent opgestaan. Dat geeft u een gevoel van veiligheid. Meer informatie bij de consultant.

Het Danspaleis in Landsmeer was een geweldig feest

Meer dan 90 senioren kwamen zondag 10 december naar Het Wapen van Landsmeer voor Het Danspaleis, een gezellige middag met aandacht voor verbinding en plezier. De middag werd geopend door wethouder Van Boeijen. Zij stipte het belang aan van bewegen, actief blijven en samen zijn.



Door de muziek van vroeger was het een feest van herkenning en zat de stemming er meteen goed in. Veel mensen wilden een dansje wagen en anders genoot men van de muziek en de gezelligheid. Ook door rolstoelers werd er gedanst of er werd gewoon op de stoel meegedaan met de muziek.

Reacties:

"Het is lang geleden dat ik gedanst heb en ik kan het nog".

"De muziek van toen liet mij denken aan mooie herinneringen."

"Ik dans nooit. En nu wel!"

"Door de muziek kan ik alles even vergeten, heerlijk."

De middag werd mogelijk gemaakt door Gemeente Landsmeer en georganiseerd door verschillende welzijnsorganisaties. Een mooie middag en zeker voor herhaling vatbaar.

Informatiemarkt voor 60-plussers - Gezond en veilig ouder worden

Op zaterdag 13 april van 12.30 tot 15.00 uur is er een grote informatiemarkt bij SamenMeer en Vrij & Blij. Op deze markt kunt u bijvoorbeeld terecht voor informatie op het gebied van zorg en welzijn, gezondheid en bewegen, veiligheid en nog veel meer.

Interessant voor u?

Interactieve activiteiten met de brandweer, presentatie over levenstestament, diverse sportieve workshops, valpreventie of stoelmassage. U kunt zich laten informeren over goed voorbereid ouder worden door diverse organisaties. WelzijnWonenPlus en de energiecoach zijn er natuurlijk ook.

Locatie: SamenMeer en Vrij & Blij, Dr. M.L. Kingstraat 2b/c.



Beste abonnee, vrijwilliger en mantelzorg,er,

Bij het schrijven van dit voorwoord is het buiten een lentedag. De zon schijnt en de vogels zoeken naarstig naar voer en materiaal om hun nestje te bouwen. De dagen lengen en je krijgt zin om weer naar buiten te gaan. Op diverse vestigingen organiseren we wandelingen met na afloop een kopje koffie. Lekker in beweging, even de deur uit en contact met anderen. Ook is het weer tijd om de tuin of het balkon op orde te maken. **Tuinieren houdt het lichaam fit en de geest alert.** Heeft u daar hulp bij nodig? Vraag dan tuinhulp aan via het servicepunt. Het achteruitgaan van lichaam en geest is soms confronterend. Wie behartigt uw belangen als u dat zelf niet meer kunt? Een **levenstestament** biedt uitkomst, u houdt zelf de regie en u weet zeker dat uw zaken volgens uw wensen worden geregeld. **15 en 16 maart** a.s. organiseren onze vestigingen weer een aantal leuke activiteiten in het kader van **NLdoet**. Hopelijk met mooi voorjaarsweer, maar dat weet je maar nooit. **Maart roert zijn staart!**

Ingrid van Maarschalkerweerd

Wat te doen met social media-accounts na overlijden?

Heeft u er al eens aan gedacht wat er met uw facebook account of andere sociale media-accounts gebeurt na overlijden? Hoe zorg je ervoor dat deze accounts worden opgeheven?

Digitale kluis

U kunt bij de notaris een sociaal media testament laten maken of een zogenaamde digitale kluis inrichten.

Wat legt u hierin vast:

- Uw online profielen
- Uw gebruikersnamen en wachtwoorden
- Wat er na uw overlijden mee moet gebeuren (verwijderen of een gedenkpagina inrichten) en wie uw 'social media executeur' is: een van uw nabestaanden of de notaris.

Wilt u het niet vastleggen bij de notaris, dan kunt u ook zelf een lijst bijhouden van alle sites waar u een profiel of een account heeft. Bewaar dit op een plek die gemakkelijk vindbaar is voor uw nabestaanden. Vaak is uw gebruikersnaam en een bewijsstuk van uw overlijden genoeg voor social media diensten om uw profiel te verwijderen.

U kunt vaak ook in een social media platform instellen wat er na overlijden met uw account gebeurt. Bij Google kunt u bijvoorbeeld aangeven wat er met uw gegevens moet gebeuren na een bepaalde periode waarin u niet heeft ingelogd. En bij Facebook kunt u een contactpersoon benoemen voor uw profiel na uw overlijden.

Meer info: <http://veiliginternetten.nl/digitaal-nalatenschap>

Voorjaar: de tuin in!

Het voorjaar komt eraan en dat betekent dat we ook weer de tuin in kunnen. Tuinieren houdt het lichaam fit en de geest alert. Blijf dus vooral tuinieren zolang het gaat! Wordt de tuin te veel, denk dan ook eens aan het aanpassen van de tuin: minder gazon, kies voor onderhoudsvriendelijke beplanting, zoals bodembedekkers en wintergroene heesters. Zorg ervoor dat er geen aarde zichtbaar is zodat onkruid zich kan nestelen, maar bedek de aarde met een laag houtsnippers.

Tuinvrijwilligers

Mocht het tuinieren echt niet meer lukken, en niemand in uw omgeving kan u erbij helpen, dan kunt u als abonnee drie keer jaar een beroep doen op een tuinvrijwilliger. Tuinvrijwilligers houden van tuinieren en helpen graag andere mensen als zij dat niet meer kunnen.

Het levenstestament

Het kan zijn dat u bij het ouder worden wat achteruitgaat. Dit kan lichamelijk zijn of geestelijk. Of er staat u een ingrijpende operatie te wachten. Heeft u er al eens aan gedacht wie uw belangen behartigt als u het zelf niet meer kunt? U kunt dit namelijk vastleggen in een levenstestament. Het voordeel hiervan is dat u zelf de regie houdt en u zeker weet dat zaken volgens uw wensen worden geregeld.

Wat is nu eigenlijk een levenstestament?

In een levenstestament legt u keuzes en wensen vast voor het geval dat uzelf niet meer kunt handelen (wilsonbekwaam). Dit kan tijdelijk zijn door bijvoorbeeld een ziekenhuisopname of permanent bij bijvoorbeeld dementie. U bepaalt wie namens u beslissingen mag nemen en ook waarover. Dit kan gaan over geld en bezittingen, maar ook over persoonlijke en/of medische zaken.

Het levenstestament blijft gelden als u niet meer in staat bent de beslissingen waar u voor staat voldoende te overzien. Zo houdt u de regie over uw leven, juist als u zelf niet (meer) kunt beslissen.

Bij het opstellen van het levenstestament dient u de beslissingen die u neemt goed te kunnen overzien. U bent dan wilsbekwaam. De notaris heeft de taak om dit ook te controleren.

Het is verstandig een levenstestament op te laten stellen door een notaris zodat u niet het risico loopt dat bijvoorbeeld een bank het niet erkent of uw vertrouwenspersoon uw zaken niet kan waarnemen. De notaris bewaart de akte en geeft u een of meer afschriften.

Het zijn echter geen professionals. Tuinvrijwilligers helpen met kleine klusjes, zoals planten verplaatsen, onkruid wieden, snoeien of grasmaaien. Zij zijn maximaal 2 uur bij u bezig. U betaalt € 5,- per uur dat via een automatische incasso van uw rekening wordt afgeschreven. U kunt tuinhulp aanvragen via het servicepunt van WelzijnWonenPlus.

Nieuwe tuinvrijwilligers zijn van harte welkom! **Meer informatie?** Neem contact op met het servicepunt.



Lente puzzel

APRIL	KROKUS	TREKVOGEL
BLOEIEN	LAMMETJES	TUIN
BLOESEM	LENTEBLOEM	TULP
EIEREN	LENTEBRIES	VOORJAAR
HYACINT	MEI	ZAAIEN
JONGEN	NARCIS	ZONNIG
KALFJES	NESTJES	
KNOPPEN	SEIZOEN	

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

Oplossing

De woorden staan horizontaal, verticaal en diagonaal. De juiste oplossing vindt u als u de overgebleven letters van boven naar beneden achter elkaar zet. Stuur de oplossing voor **1 mei 2024** naar info@welzijnwonenplus.nl. Of met de post: WelzijnWonenPlus, Kometenstraat 6b, 1443 BA Purmerend. Telefonisch kan ook via 0299 426 364, (iedere werkdag van 9.00 - 12.00 uur). Onder de goede inzendingen wordt een VVV-cadeaubon verlost van 15 euro.



Uitslag puzzel

Velen stuurden ons de oplossing van de kerstpuzzel: **warme chocolademelk voor warme dagen.** De gelukkige winnaar is **Theo Min** uit Wormer, vrijwilliger bij WelzijnWonenPlus. Bezorger van o.a. de nieuwsbrief die hij samen met zijn vrouw Lydia rondbrengt. Zij is ook vrijwilliger Tafeltje Dekje. Reden om hen samen op de foto te zetten en de VVV bon te overhandigen!

Romige en zonnige paassoep

Een romige paassoep die er ook nog gezellig uitziet qua kleur! Oranje, geel en groen gecombineerd met kipblokjes, kookroom en peterselie. Heerlijk als tussendoortje of als maaltijd in combinatie met een broodje.

Benodigheden:

- | | |
|--------------------------|------------------------------------|
| 20 g roomboter | 4 tl peterselie gedroogd |
| 2 sjalotjes | 2 el bieslook |
| 2 teentjes knoflook | 1 snufje peper zwart |
| 1 groene paprika | 1 snufje zout |
| 1 oranje paprika | 1000 ml water |
| 3 gele paprika | 22 g gerookte kipfilet (optioneel) |
| 2 kippenbouillon blokjes | 250 ml kookroom |



Bereidingswijze:

Zet in 4 stappen deze heerlijke voorjaar romige en zonnige paassoep op tafel!

1. Smelt de boter in de pan en fruit hierin de sjalotjes en knoflook aan
2. Voeg de gesneden gele paprika toe en doe alles samen met de bouillon in de blender of keukenmachine (of pureer met een gewone staafmixer)
3. Doe als alles glad is terug in de pan, voeg de blokjes oranje (of rode) en groene paprika, kipblokjes, kookroom, peterselie en bieslook toe en breng alles tegen de kook aan.
4. Laat een paar minuten heel goed doorwarmen (en blijf goed doorroeren!) en serveer de soep dan eventueel in een mooie terrine op tafel. Eet smakelijk!



Jouw hulp doet ertoe!

Help jij ons mee op 15 en 16 maart?

NLdoet **ertoe**

oranje fonds

NLdoet

15 en 16 maart a.s. is er weer NLdoet! Alle vestigingen van WelzijnWonenPlus hebben leuke activiteiten op deze dagen. Kijk hiervoor in de agenda op de website!