

Activiteitenagenda

Donderdag 18 juli
Zomerlunch bij De Driesprong

Dinsdag 6 augustus
Uitje met de Museum Plus Bus naar het
Zuiderzee Museum

Woensdag 11 september
Scootmobieltocht in Het Twiske



Terugblik Te Gast

In maart hadden we weer een prachtig samenzijn.

WelzijnWonenPlus organiseerde weer een gezellige middag 'Te Gast' in Het Wapen van Landsmeer met muziek van Janina en een heerlijk warm en koud buffet.

Voor iedereen was het fijn er te zijn, dorpsgenoten te ontmoeten, te zingen of soms een dansje te wagen en samen te eten.



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



Praat vandaag over morgen

De informatiemarkt 'Gezond en veilig worden' op zaterdag 13 april bij SamenMeer en Vrij & Blij was een succes. WelzijnWonenPlus was er ook. Er waren veel organisaties van onder andere welzijn en zorg uitgenodigd om op zoveel mogelijk vragen antwoord te geven. Er werd veel informatie aangeboden en men kon presentaties bijwonen over 'langer thuis blijven wonen', levenstestament, valpreventie en cognitieve fitness.

Door informatie wat er allemaal mogelijk is en kan, kan men zich voorbereiden op de toekomst. Onderzoek laat zien dat 85% van de mensen een gesprek over de toekomst nuttig vinden. 'Praat vandaag over morgen', dat kan helpen op de toekomst voorbereid te zijn en de regie in handen te nemen. (Bron: <https://praatvandaagovermorgen.nl/over-ons>).



Onze energiecoaches zijn nog steeds actief!

De energiecoaches zijn toegewijde vrijwilligers die klaarstaan om u te helpen met praktische adviezen, de uitvoering van kleine isolatiemaatregelen en advies over grote isolatiemaatregelen. Kleine aanpassingen in uw woning kunnen al een groot verschil maken op uw energierekening. Door advies en hulp van een energiecoach kunt u niet alleen geld besparen, maar ook bijdragen aan een duurzamere toekomst. Zowel voor woningeigenaren als voor huurders interessant!

Wethouder **Jacobien van Boeijen**: "Ik ben trots te kunnen melden dat de energiecoaches in de gemeente Landsmeer al 175 bezoeken succesvol hebben afgerond, waarbij bewoners aanzienlijke verbeteringen hebben bemerkt. in hun energieverbruik en comfortniveau. Ik heb de energiecoaches onlangs bezocht en bedankt voor hun inzet om de woningen in onze gemeente een stuk duurzamer te maken." Wilt u ook advies van een energiecoach? Neem dan contact op met het servicepunt.



Nieuwsbrief Landsmeer- Zomer 2024

Met de Museum Plus Bus naar het Zuiderzeemuseum



De Museum Plus Bus is een bijzonder initiatief voor senioren in Nederland. De bus rijdt met senioren van 70 jaar en ouder naar diverse musea.

Houdt u van het bezoeken van musea, maar lukt het u niet meer om daar zelf naar toe te gaan?

Op **dinsdag 6 augustus** gaat WelzijnWonenPlus met de Museum Plus Bus naar Het Zuiderzeemuseum in Enkhuizen. Er zijn 45 plekken en u ontvangt een bevestiging als we voor u hebben kunnen reserveren. U kunt beleven hoe het dagelijks leven was meer dan 100 jaar geleden rondom de Zuiderzee. U kunt meekijken bij ambachtslieden en genieten van de authentieke sfeer. Het wordt een mooie dag.

Bent u minder mobiel? Het meenemen van een rollator of rolstoel is mogelijk. Er zijn vrijwilligers die u met de rolstoel kunnen ondersteunen. Kijk op de website voor meer informatie en het aanmeldformulier.

De scootmobieltocht weer in september

Heeft u de scootmobieltocht in mei gemist? U kunt zich alvast aanmelden bij het servicepunt voor de scootmobieltocht op 11 september.



De zomer komt eraan en dan is het tijd voor de zomerlunch

Op **donderdag 18 juli** aanvang 12.00 uur organiseren we de zomerlunch. U bent van harte uitgenodigd om gezamenlijk te genieten van deze lunch en van de gezellige sfeer in **café-restaurant De Driesprong**. Op het menu staat een frisse cocktailsalade en u kunt kiezen tussen een broodje ossenworst of een broodje Old Amsterdam met garnering en twee drankjes. De lunch wordt u aangeboden voor € 15,-. Aanmelden is nodig: u kunt de deelnamebon opsturen of inleveren bij het servicepunt voor 10 juli.



Alzheimer Café Oostzaan-Landsmeer

Een Alzheimer Café biedt gezelligheid, muziek (soms live), informatieve lezingen en verrassende ontmoetingen. In het Alzheimer Café is er steeds een informatief gedeelte, en daarnaast ruimte om elkaar te ontmoeten en ervaringen te delen. Het staat een bezoeker vrij om een introduc e mee te mee. De toegang is gratis en aanmelden niet nodig.

U bent van harte welkom bij de **feestelijke opening** van het Alzheimer Café Oostzaan-Landsmeer op **donderdag 20 juni** in het Wapen van Landsmeer.

Aanvang 14.30 uur
(zaal open vanaf 14.00 uur)
Komt u ook?

Het Alzheimer Café is elke maand op een donderdagmiddag, afwisselend in Landsmeer en Oostzaan.





Beste abonnee, vrijwilliger en mantelzorger

Alle Oranje festiviteiten zijn inmiddels achter de rug, maar wij hebben er nog één te gaan. WelzijnWonenPlus is geselecteerd voor een Appeltje van Oranje! Jaarlijks reikt het Oranjefonds de **Appeltjes van Oranje** uit aan drie sociale projecten in Nederland en de Cariben. Ieder jaar staat een ander thema in de spotlights. Dit jaar is dat **'Eenzaamheid verminder je samen'**. WelzijnWonenPlus heeft ingeschreven met onze Jonge Mantelzorgactiviteiten. Jonge mantelzorgers vormen een onderbelichte groep die extra risico loopt om te vereenzamen. WelzijnWonenPlus brengt jonge mantelzorgers samen, zodat zij weten dat ze er niet alleen voor staan. Zaterdag 8 juni wordt bekend of we bij de laatste tien genomineerden horen. Dat wordt heel spannend!

Hoe geweldig is het verhaal van vrijwilliger **Cecile** die zich al 17 jaar belangeloos inzet voor onze organisatie! Ze heeft WelzijnWonenPlus zien groeien tot wat het nu is: 915 vrijwilligers in 7 gemeenten en een totaal aantal dienstverleningen in 2023 van 139.842. Wij bedanken Cecile in het bijzonder en alle andere vrijwilligers voor wat zij doen om inwoners te ondersteunen. **Fijne zomer!**

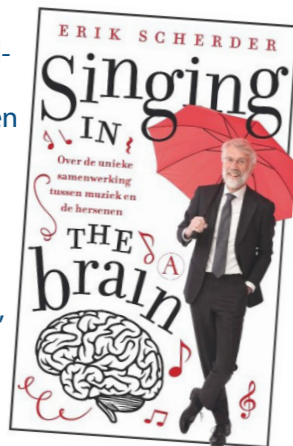
Ingrid van Maarschalkerweerd

De kracht van muziek

Als we naar muziek luisteren, dan gebeurt er iets met ons. We kunnen ons er heerlijk bij ontspannen en we kunnen onze stemming erdoor laten versterken. Van een vrolijk liedje worden we blij en bij een fijne ballad kunnen we rustig worden.

Als baby begint het met wiegeliedjes en in ons leven krijgen we heel wat muziek te horen. Soms is er een lied dat werkt als een soort anker. Als je dat lied weer hoort, dan moet je denken aan een bepaald moment of gebeurtenis. Heeft u dat ook? Wat is uw lievelingsmuziek? Doris Day, Everly Brothers, Rolling Stones, Abba of wellicht Bach of Beethoven?

Volgens wetenschappelijk onderzoek van onder meer neuro-psycholoog **Erik Scherder** zorgt muziek ervoor dat aanmaak van stresshormonen wordt geremd en er dopamine wordt aangemaakt. Dit heeft direct invloed op stemming, productiviteit, efficiëntie en creativiteit. Muziek kan ook helpen minder pijn te voelen. Sommige studies geven aan dat muziek leidt tot optimalisatie van onze hersenkracht. Het is een mooi idee dat muziek luisteren of het bespelen van een muziekinstrument helpt om onze geest scherp te houden.



WelzijnWonenPlus organiseert met regelmaat activiteiten met muziek in de hoofdrol. Houd de activiteitenkalender in de gaten!

Vrijwilliger van het eerste uur

Vrijwilliger Cecile stopt als vrijwilliger op het servicepunt in Purmerend. Na 17(!) jaar vindt ze het tijd om het stokje over te dragen. Cecile heeft onze organisatie zien groeien van een kleinschalige organisatie naar een professionele welzijnsorganisatie. Na haar loopbaan als leidinggevende facilitaire dienst in een verzorgingstehuis, meldde ze zich vrijwel meteen aan als vrijwilliger.



Cecile: "Ik vond het fijn om wat structuur te hebben, ik wilde contact houden met mensen en het vrijwilligerswerk gaf mij een nieuw doel." De toenmalige organisatie was gevestigd in een tot een kantoor verbouwde aanleuningswoning in de Rusthoeve.

Twee betaalde krachten bestierden hier samen met een aantal vrijwilligers het servicepunt. Inwoners werden per brief geattendeerd op onze dienstverlening en vrijwilligers werden geworven. Al gauw groeide de organisatie uit haar jasje. Cecile heeft alle locaties meegemaakt: Waterlandlaan, Triton gebouw en de huidige locatie aan de Kometenstraat.

Cecile: "In de afgelopen jaren heb ik gezien hoe de organisatie zich ontwikkelde. Ik denk soms dat mensen geen idee hebben van WelzijnWonenPlus allemaal doet: zoveel diensten, activiteiten, trainingen en workshops."

Als servicepuntmedewerker heb je veel contact met abonnees en vrijwilligers. En met de consulenten op kantoor. Al die jaren heb ik mij onderdeel gevoeld van de organisatie. We doen het samen. De grote betrokkenheid van de consulenten in goede en in slechte dagen, de start van de dag met een kop koffie en een praatje, het voelde als een warm bad." Eén van de taken van Cecile is het schrijven van de felicitatie- en beterschapskaarten. Dit blijft ze nog even doen totdat er een vervanger voor gevonden is.

Cecile: "Even die aandacht voor elkaar, een kaartje is een aardig gebaar, dat zouden meer organisaties moeten doen." Cecile blikt nog even terug op de Sinterklaasfeestjes, de vrijwilligersbijeenkomsten en de lunches met alle servicepuntmedewerkers.

Cecile: "Ik sluit het positief af, ik heb nog veel energie, dus tijd voor nieuwe dingen."

Zomerpuzzel

BADMINTON	GRAS	STRAND	ZEE
BADPAK	HANGMAT	TERRAS	ZON
BAL	HITTE	TUIN	ZONNEBRIL
BARBECUE	KAMPEREN	VAKANTIE	ZWEMBAD
BIKINI	KAMPVUUR	VLIEGER	ZWEMBROEK
BLOEMEN	PARASOL	VLINDER	IJS
BOS	RANJA	WARM	
COCKTAIL	SLIPPER	WATERPISTOOL	
DROOGTE	SPROEIER	ZANDKASTEEL	



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

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 augustus 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). Vermeld uw naam en woonplaats. Onder de goede inzendingen wordt een VVV-cadeaubon verloot van 15 euro.

Uitslag puzzel

De uitslag van de voorjaarspuzzel: **Lente als de vogels de plek van je wakker innemen.** De gelukkige winnaar is **Ingrid Roozendaal**, abonnee van WelzijnWonenPlus. Wij feliciteren Ingrid van harte en wensen haar veel plezier met de VVV-bon!

Wentelteeftjes met suikerbrood

Wentelteeftjes, altijd lekker. Vooral deze variatie met suikerbrood. Heerlijk met vers fruit en voor de echte zoetekauwen een toef slagroom.

Voor 5 porties heeft u nodig:

- 10 sneetjes Fries Suikerbrood
- 250 ml melk
- 2 eieren (M)
- 0,5 tl kaneel
- Roomboter om in te bakken

Optioneel als topping:

- Poedersuiker
- Vers fruit
- Slagroom



Instructies:

Doe de melk, eieren en kaneel in kom en klop stevig door elkaar. Het ei moet goed worden losgeklopt. Giet het mengsel in een ovenschaal of diepbord en doop twee sneetjes suikerbrood erin.

Zorg dat het brood het mengsel goed opneemt aan beide kanten, 1 minuut per kant is vaak genoeg. Dit hangt er vanaf hoe oud (en droog) het suikerbrood is. Laat het suikerbrood niet te lang in het melk-ei mengsel weken, anders wordt het zompig.

Verhit vervolgens wat boter in een koekenpan en bak de wentelteeftjes gaar en goudbruin aan beide kanten.

Serveer de wentelteeftjes als ze warm zijn, dan zijn ze het lekkerst. Strooi er wat poedersuiker overheen of top ze af met vers fruit en eventueel wat slagroom.

Eet u smakelijk!

www.laurasbakery.nl/suikerbrood-wentelteeftjes

