

## Activiteitenagenda

Samen schilderen met Jelle Bakker  
Iedere maandagmiddag 14.00 - 16.00 uur

Locatie: Sociaal Plein (gemeentehuis Oostzaan)

Koffie inloop Sociaal Plein (gemeentehuis Oostzaan)  
Iedere dinsdag en donderdag 10.00 - 11.00 uur

Spel of knutselen Sociaal Plein  
Iedere woensdag 14.00 - 16.30 uur

Gepreksgroep Levenskunst 'Gezond ouder worden in de wijk' - Iedere 2<sup>e</sup> maandag van de maand  
Locatie: Jaap Dralzaal op het Sociaal Plein

Filmmiddag voor senioren  
8 februari, 7 maart, 4 april en 9 mei

13.30 uur ontvangst met koffie/thee, start film 14.00 uur.  
Na afloop soep met stokbrood in The Tryout.

Locatie: Theater De Kunstgreep

Kosten: € 6,50 per persoon.

Voor deze activiteiten dient u zich wel vantevoren op te geven, zodat wij rekening kunnen houden met uw komst.

10 maart - Culturele zondag

Gezellige middag met cultuur, hapje en drankje samen met de Oudheidkamer Oostzaan. Start lezing 13.30 uur. Inloop vanaf 13:00 uur. Na afloop een optreden van Gewoon Gerard in Theatercafe de Try out. Toegang is gratis. Reserveren is noodzakelijk bij WelzijnWonenPlus. Volgende data: 14 april en 5 mei.

Speksteen bewerken met Alie  
Vanaf 12 maart op dinsdagmiddag

Tijd: 14.00 - 15.30 uur

Locatie: Sociaal Plein, Oostzaan



21 maart - Eettafel in de Grote Kerk

Locatie: Grote Kerk, Oostzaan

Kosten: € 17,50. Inschrijven via WelzijnWonenPlus

## Servicepunt Oostzaan

Openingstijden

Maandagmiddag van 14.00 tot 16.30 uur.

Dinsdag en donderdagochtend van 10.00 - 12.00 uur.

p/a Kerkbuurt 4

1511 BD Oostzaan

06 233 57 304

[oostzaan@welzijnwonenplus.nl](mailto:oostzaan@welzijnwonenplus.nl)

[www.welzijnwonenplus.nl](http://www.welzijnwonenplus.nl)

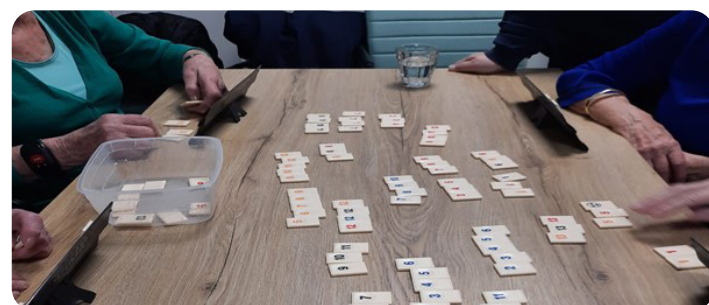
## Culturele Zondag

De zondag is voor velen, niet de leukste dag van de week. Wanneer je alleen bent of omdat de winkels dicht zijn. Maar samen met de Oudheidkamer en The Try Out hebben we de handen ineengeslagen en zullen we er één keer per maand een culturele en gezellige middag van maken. De eerste Culturele Zondag was nu al een groot succes met een mooie opkomst, indrukwekkende lezing en gezellige muziek in The Try Out. Toegang is gratis, drankjes zijn voor eigen rekening. De Culturele Zondagen staan gepland op 10 maart, 14 april, 5 mei en 9 juni.



## Terugblik

We kijken met heel veel plezier terug op 14 december. Samen met heel veel enthousiaste vrijwilligers bereidden wij een heerlijke feestelijk lunch. Dit keer was de locatie het Bartel Jacobszcentrum van de Grote Kerk. Aan gezellig gedekte tafels kon men heerlijk genieten van een soepje vooraf, sandwiches, wraps en natuurlijk kerstbrood. Na afloop kon er ook nog meegedaan worden aan een leuke workshop, begeleid door Marja Buijs. En ging men uiteindelijk ook nog met een heel mooi groen stukje naar huis. Met speciale dank aan Jelle Bakker, die even flink aan het snoeien was geweest in de tuin...



## Woensdagmiddag inloop op het Sociaal Plein

De inloop is bedoeld om inwoners de gelegenheid te bieden elkaar te ontmoeten en samen een spelletje te doen, bijvoorbeeld rummikub of sjoelen. Maar ook om creatief aan de slag te gaan, kunt u voortaan op woensdagmiddag terecht op het Sociaal Plein.

We zijn begin januari al gestart en de vaste bezoekers van de Inloop bij de Lishof zijn nu 'warm' over gekomen naar het Sociaal Plein. Zoals één van de inwoners ons vertelde, "we hebben alleen een tafel nodig en wat stoelen, dan zijn wij al dik tevreden."

De ene keer gaan we met zijn allen sjoelen, dan weer is er een thema, zoals Valentijnsdag of Pasen. Maar het belangrijkste is gezelligheid en samenzijn.

De creatieve middag begint om 14.00 uur en duurt ongeveer tot 16.30 uur. Komt u ook?

## Nieuwsbrief Oostzaan - Voorjaar 2024

### Gratis advies van een energicoach

Alle Oostzaners kunnen vanaf nu gratis een bezoek van een energicoach aanvragen. Deze coach komt thuis langs en helpt bewoners energie te besparen. De coach geeft elk huishouden advies op maat.

**Dus wilt u thuis energie besparen maar weet u niet goed hoe?**

Vraag dan een huisbezoek aan bij WelzijnWonenPlus!



Elke maandag van 14.00 - 16.30 uur is er een inloopspreekuur 'Energicoach'. Dit spreekuur organiseert WelzijnWonenPlus op het Sociaal Plein, Kerkbuurt 4 in Oostzaan.

Alle Oostzaners kunnen hier terecht voor vragen of zijn ze telefonisch te bereiken tussen 14.00 - 16.30 uur en op dinsdag en donderdag van 10.00 - 11.30 uur. Het telefoonnummer is: 06 233 57 304. Of mail naar: [energicoachooostzaan@welzijnwonenplus.nl](mailto:energicoachooostzaan@welzijnwonenplus.nl).

### InBalans

Bent u onlangs gevallen of bent u bang om te vallen? Donderdag 1 februari is weer een nieuwe cursus gestart. InBalans vanuit Fysio De Kolk. In Balans is een valpreventieprogramma voor thuiswonende ouderen van 65 jaar en ouder met een verhoogd valrisico. In 13 weken gaat u aan de slag met bewustwording van risicofactoren en het verbeteren van uw balans, conditie en zelfvertrouwen.

**Locatie van de bijeenkomsten:** Buurt De Bres in Oostzaan, Dr Snijderstraat 2 A Oostzaan.

**Kosten:** €12,50 voor het werkboek.

De cursus wordt verder gratis aangeboden (bekostigd door de Gemeente Oostzaan).

Voor meer informatie en aanmelden belt u Fysio De Kolk: 075 684 55 73.

### Wist u dat,

Er twee nieuwe consultants bij WelzijnWonenPlus in Oostzaan zijn komen werken: **Ivonne de Jong** (54) en **Linda van Kuipers-van Loenen** (38). Ivonne is op maandagochtend en dinsdag aanwezig en Linda op maandag. U gaat ze vast tegenkomen in Oostzaan en samen gaan we er een mooi jaar van maken.

**Ivonne de Jong** is vol energie per 1 december gestart als consultant bij WelzijnWonenPlus en is werkzaam in Oostzaan en Waterland om o.a. de Mantelzorgers te ondersteunen.



Als verpleegkundige heeft zij veel ervaring opgedaan in o.a. verpleeghuis, ziekenhuis, thuiszorg en zorgbemiddeling. Deze ervaring wordt dan nu ook gebruikt om de abonnees en mantelzorgers te kunnen ondersteunen. U kunt haar dan ook altijd bellen met vragen, geen vraag is te gek voor haar om uit te zoeken. Ivonne is te bereiken via de mail: [Ivonne@welzijnwonenplus.nl](mailto:Ivonne@welzijnwonenplus.nl) of telefonisch op: 06 109 86 698.

**Linda Kuipers** is in augustus 2023 gestart als consultant op locatie Purmerend en werkt per januari 2024 op de maandag in Oostzaan. Net als in Purmerend zal Linda zich in Oostzaan richten op het project energiearmoede en



Jonge Mantelzorgers.

Linda heeft een zorgachtergrond, waarin zij met diverse doelgroepen heeft gewerkt.

Voor Lindag is het belangrijk dat mensen zich gehoord voelen en de ondersteuning krijgen die nodig is.

Ze wil graag het verschil maken voor iemand. Linda is bereikbaar via de mail [linda@welzijnwonenplus.nl](mailto:linda@welzijnwonenplus.nl) of telefonisch op: 06 105 50 626.





## 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](mailto: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!