

## Activiteitenagenda

**Samen schilderen met Jelle Bakker**  
Iedere maandagmiddag - 14.00 - 16.00 uur.

**Locatie:** Sociaal Plein (gemeentehuis Oostzaan).  
In juni, juli en augustus stopt het even i.v.m. vakantieperiode. In september gaan we weer van start.

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

**Spelletjes of knutselen op het Sociaal Plein**  
Iedere woensdag - 14.00 - 16.00 uur.

**Maandag 8 juli - Gepreksgroep Levenskunst**  
Tijd: 14.00 - 16.00 uur.

**Locatie:** Jaap Dralzaal op het Sociaal Plein.

**Repair Café**  
3e donderdag van de maand - 10.00 tot 12.00 uur  
**Locatie:** Sociaal Plein (gemeentehuis Oostzaan).



**Speksteen bewerken met Alie**  
Iedere dinsdagmiddag - 14.00 - 15.30 uur  
**Locatie:** Sociaal Plein, Oostzaan

In de vakantie periode is het mogelijk dat er middagen uitvallen. Bel voor de zekerheid het servicepunt.



**9 juni - Culturele zondag**

Speurtocht door Oostzaan.  
Na afloop kunt u een drankje nemen in The Try Out.  
Toegang/deelname is gratis. Reserveren verplicht.

**Zomerlunches - donderdag 25 juli,**  
**woensdag 7 augustus en maandag 19 augustus.**

**Locatie:** Sociaal Plein in het gemeentehuis.  
U kunt zich hiervoor al opgeven bij het servicepunt.

**Sociaal Team (SMD, Stichting MEE en WelzijnWonenPlus)**  
Elke dinsdagochtend - 9.30 - 12.00 uur.

*Voor deze activiteiten dient u zich op te geven bij het servicepunt zodat wij rekening kunnen houden met uw komst.*

## 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  
www.welzijnwonenplus.nl



## Rollatorwandelen

Heeft u een rollator, maar mist u de gezelligheid van het samen wandelen? Dan kunt u op dinsdagochtend gezellig met andere inwoners een stukje door Het Twiske lopen. U kunt op uw eigen tempo lekker meewandelen en er zijn genoeg vrijwilligers aanwezig om te ondersteunen, indien dat nodig is. Na afloop nog even een lekker kopje koffie met elkaar drinken, want ook dat is een belangrijk onderdeel van het rollatorwandelen.

Kunt u zelf niet naar Het Twiske toe komen, dan kunt u gebruik maken van De Belbus.



## Repair Café

Het Repair Café Oostzaan wordt nieuw leven ingeblazen. Heeft u apparaten met een klein defect, dan kunt u hier terecht. We hebben twee enthousiaste vrijwilligers, die het leuk vinden om het weer te repareren.

Het Repair Café is op de 3e donderdag van de maand van 10.00 - 12.00 uur. De kosten zijn alleen de materialen die noodzakelijk zijn om het apparaat weer werkend te krijgen.



## Terugblik NLdoet

NLdoet was weer een groot succes. Op 15 maart werd de kerk versierd en voorzien van vrolijk gedekte tafels. Hiervoor was een groot aantal bewoners vanuit Oostzaan uitgenodigd om een gezellige en ontspannen middag mee te maken. Vrijwilligers hebben voor deze bewoners een lekkere high tea samengesteld en opgediend. Na afloop werd er nog een klein paasbakje gemaakt, dat als aandenken meegenomen kon worden naar huis.

## Oproep voor vrijwilligers

Wij zijn nog op zoek naar vrijwilligers voor het Repair Café, de duofiets, tuinonderhoud en preventieve huisbezoeken. Wanneer u interesse heeft, u bent welkom op ons servicepunt voor aanmelding.



## Nieuwsbrief Oostzaan - Zomer 2024

### Duofiets

Voor de bewoners van Oostzaan is er een duofiets besteld en wij hopen dat we deze op korte termijn kunnen gaan gebruiken. Bij de duofiets zitten de bestuurder en passagier naast elkaar. Een gezellig praatje is eenvoudig gemaakt. De passagier kan meefietsen op de duofiets, maar het hoeft niet. Door toch de fietsbewegingen tegen weerstand te kunnen maken, blijven de heup-, knie- en enkelgewrichten mobiel, neemt de doorbloeding en hartslag toe en worden de beenspieren versterkt. Al met al is het dus een bijzonder goede activiteit voor de algehele conditie! Met de duofiets kan iedereen lekker tochtjes maken door Het Twiske.



Kunt u zelf niet meer fietsen of voelt u zich niet meer veilig op de fiets, dan kunt u zich aanmelden bij WelzijnWonenPlus en dan koppelen wij u aan een vrijwilliger. Wij zijn hiervoor ook nog op zoek naar vrijwilligers. Lijkt het u leuk om met een bewoner van Oostzaan een rondje door Het Twiske te fietsen, dan kunt u zich aanmelden via het servicepunt.

### Speksteen snijden met Alie

Sinds maart zijn we begonnen met Speksteen snijden met Alie. Alie heeft ons meegenomen in de kunst om van ruwe stenen een kunstwerk te maken. Vijlen, schuren, polijsten en vooral gezellig met elkaar zijn onder het genot van een kopje thee of koffie.

De eerste kunstwerken zijn gemaakt. De groep kan nog uitgebreid worden, dus als u interesse heeft, meld u dan aan bij het servicepunt. Speksteen snijden wordt gegeven op dinsdag van 14:00 uur tot 16:00 uur op het Sociaal Plein in Oostzaan.



### Mantelzorg

Ondersteuning bieden om te voorkomen dat de mantelzorg overbelast raakt. Dit kan ondersteuning zijn in allerlei vormen. Van advies geven en de weg wijzen in zorgland tot het bekijken welke zorg er geboden en aangevraagd kan worden. Maar ook hulp bij klusjes waar de mantelzorg geen tijd meer voor heeft en respijtzorg, zodat de mantelzorg even tijd voor zichzelf heeft om zich bijvoorbeeld aan te sluiten bij activiteiten zoals spekken snijden. Voor eventuele opvang kan dan gezorgd worden. Tevens vragen wij het mantelzorgcompliment voor u aan.

#### Wanneer bent u mantelzorg:

Wanneer u meer dan 8 uur per week en langer dan 3 maanden zorgdraagt voor een ander.  
(Per zorgvrager wordt er 1 mantelzorgcompliment verstrekt).

**Bent u mantelzorg of weet u iemand die mantelzorg is en hulp kan gebruiken?** Laat het ons weten. We staan voor jullie klaar. U hoeft het niet alleen te doen.

#### Ben of ken je een Jonge mantelzorg?

Ben je tussen 4 en 25 jaar en zorg je voor iemand of krijg je minder zorg omdat er een familielid veel zorg nodig heeft? Voor deze groep organiseren wij activiteiten, zodat zij de thuissituatie even los kunnen laten. Zo komen jongeren in contact met lotgenoten. Zijn er jonge mantelzorgers bij u in de buurt? Wilt u dit aan ons doorgeven? Zij staan er niet alleen voor.



### Tafeltje Dekje

Heeft u door ziekte of beperking moeite om zelf een warme maaltijd op tafel te zetten? Dan kunt u gebruik maken van Tafeltje Dekje. U betaalt € 7,50 per maaltijd en deze wordt in een warmhoud-box bij u thuisbezorgd door vrijwilligers tussen 12.00 en 14.00 uur op maandag tot en met vrijdag. U kunt zelf kiezen uit een menulijst en op welke dagen u een maaltijd wilt ontvangen.

Alle maaltijden worden vers bereid in eigen keuken door verzorgingshuis Mennistenerf. Heeft u interesse, dan kunt u voor meer informatie contact opnemen met ons servicepunt. Ook is het mogelijk om een maaltijd uit te proberen.





## 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!**

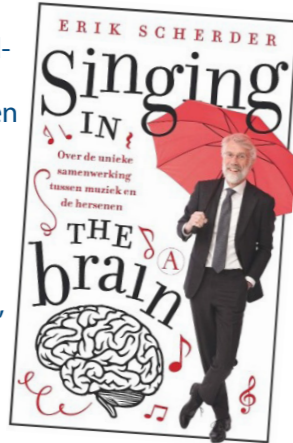
*Ingrid van Maarschalkerweerd*

## 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 consultants op kantoor. Al die jaren heb ik mij onderdeel gevoeld van de organisatie. We doen het samen. De grote betrokkenheid van de consultants 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](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). 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](http://www.laurasbakery.nl/suikerbrood-wentelteeftjes)

