

## Activiteitenkalender

Lunch voor abonnees bij BEP - € 1,-

Locatie: Flevostraat 50, Purmerend

Tijdstip: 12.00 – 13.00 uur

Woensdag 6 maart 2024

Dinsdag 12 maart 2024

Woensdag 3 april 2024

Dinsdag 9 april 2024

Woensdag 1 mei 2024

Dinsdag 7 mei 2024

Woensdag 5 juni 2024

Dinsdag 11 juni 2024

### Repaircafé Beemster

Dinsdag 19 maart - Zuiderhof, Zuidoostbeemster

Donderdag 11 april - Middelwijck, Middenbeemster

Dinsdag 21 mei - Zuiderhof, Zuidoostbeemster

Donderdag 13 juni - Middelwijck, Middenbeemster

### Woensdag 20 maart

Gezamenlijke maaltijd bij De Andere Oever

Tijdstip: 17:00 tot 19:00

Kosten: € 17,50,- excl. drankje

Locatie: Oeverlanden 124, Purmerend

Woensdag 24 april - Abonneelunch Middenbeemster

Kosten: € 5,- incl. koffie/thee

Locatie: Beejee Bern, Hollanderstraat 9 Middenbeemster

Tijdstip: 12.00 – 13.00 uur

Maandag 27 mei - Samen eten bij Restaurant Limitless

Kosten: € 18,50 excl. drankjes (vast 3-gangen menu)

Tijdstip: 17.30 - 19.30 uur

Locatie: Horizoncollege Purmerend,

Van IJsendijkstraat 148 A-b, Purmerend

*Vanwege inkoop en het maximaal aantal plaatsen is aanmelden verplicht via ons servicepunt. Bereikbaar van maandag t/m vrijdag van 9.00 tot 12.00 uur op telefoonnummer 0299 426 364 of [purmerend@welzijnwonenplus.nl](mailto:purmerend@welzijnwonenplus.nl).*

## Zondagmiddagpodium

We horen regelmatig dat de zondag een lastige dag is, er is weinig te doen waardoor de dag erg lang kan duren. Wist u dat er elke 1ste zondag van de maand het Zondagmiddagpodium wordt georganiseerd in 't Wijkplein Where? En elke derde zondag van de maand in Heel Europa?

U hoeft zich niet op te geven, de kosten zijn € 5,-. Tijdstip van 14.00 tot 16.00 uur.

Voor meer informatie:

[www.clup.nl/zondagmiddagpodium](http://www.clup.nl/zondagmiddagpodium)



Openingstijden Servicepunt Purmerend

maandag t/m vrijdag van 9.00 - 12.00 uur

Kometenstraat 6b, 1443 BA Purmerend

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

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

## Buurtkastjes in Purmerend

Bent u al bekend met de Buurtkastjes in Purmerend? Onder het motto 'Liever delen dan verspillen' kunt u boodschappen delen in de Buurtkastjes. De Buurtkastjes staan op verschillende plekken in verschillende wijken en zijn gevuld met boodschappen ingebracht door buurtbewoners. Een andere buurtbewoner kan op zijn beurt weer iets uit het buurtkastje halen. Op deze manier wordt verspilling tegengegaan en kunnen andere mensen worden geholpen, die het goed kunnen gebruiken. Samen wordt er gewerkt aan een socialere buurt.

Op [www.buurtkastjeskaart.nl](http://www.buurtkastjeskaart.nl) kunt u zien waar de Buurtkastjes staan. Heeft u geen computer, bel dan naar ons servicepunt.



Yvonne van Herrikhuijzen heeft al 6 jaar haar buurtkastje aan de Bandijk 42. Er zijn allerlei levensmiddelen in het kastje te vinden, van douchegel en rijst tot menstruatieproducten.

## Tuinonderhoud € 5,- per uur

In onze vorige nieuwsbrief hebben wij hier al melding van gemaakt: het tuinonderhoud kunnen wij niet meer als gratis dienstverlening aanbieden. Als u een aanvraag doet, ontvangt u van ons een incassoformulier welke wij ingevuld en ondertekend weer retour willen ontvangen. Tuinonderhoud klussen mogen maximaal 2 uur duren en wordt maximaal 3 x per jaar gedaan. Aanvragen kunt u doen via ons servicepunt.



## Nieuwsbrief Purmerend - Voorjaar 2024

### Themabijeenkomst 'Mantelzorg... en nu?'

Zorgt u voor een naaste die langdurig ziek is, een beperking heeft of hulpbehoevend is? Dan bent u een mantelzorg. Ook als het zorgen vanzelfsprekend voelt, zoals zorg voor uw kind of zieke ouder. Het is belangrijk dat als u zorgt voor een ander, u ook goed voor uzelf te zorgt om overbelasting te voorkomen. Trek daarom tijdig aan de bel bij WelzijnWonenPlus.



Als mantelzorg is het soms best lastig je weg te vinden in de zorg, wetten en regels. WelzijnWonenPlus organiseert daarom in samenwerking met de mantelzorgregisseur van de gemeente Purmerend Katinka Ronde woensdag 17 april de themabijeenkomst 'Mantelzorg... en nu?'

Tijdstip: 15.00

Locatie: Kometenstraat 6b Purmerend

U kunt zich opgeven voor deze themabijeenkomst via het servicepunt via 0299 426 364 of [purmerend@welzijnwonenplus.nl](mailto:purmerend@welzijnwonenplus.nl).

### Zin in een dagje Keukenhof?

De Stichting Vrienden voor Purmerend is er dit jaar in geslaagd om de sponsoring voor een bezoek aan de Keukenhof rond te krijgen en wel op maandag 6 mei 2024.



Gaat u ook mee?

U mag ook nog iemand meenemen, dat is toch gezellig?!

U kunt zich vóór 5 april 2024 aanmelden via het servicepunt, 0299 426 364.

Rond 22 april 2024 krijgt u alle informatie en een opstapbewijs toegestuurd. Er kan een beperkt aantal mensen en rollators mee, helaas geen rolstoelen.

### Vrijwilligers in het zonnetje

Wat hebben we toch een mooie groep vrijwilligers in Purmerend! Afgelopen 7 december op de Dag van de Vrijwilliger hebben wij ze in het zonnetje gezet. Wij hadden een gezellige middag met een hapje en een drankje met een zeer geslaagde pubquiz waar iedereen fanatiek aan meedeed. Met regelmaat organiseren wij workshops, bijeenkomsten en lunches voor de vrijwilligers. Een mooi moment om elkaar te ontmoeten. We zijn altijd opzoek naar nieuwe vrijwilligers die de abonnees willen ondersteunen.



Heeft u interesse in vrijwilligerswerk?

Neem dan contact op met het servicepunt!

[purmerend@welzijnwonenplus.nl](mailto:purmerend@welzijnwonenplus.nl) of bel naar 0299 426 364.

## NL Doet

Op donderdag 14 maart organiseert WelzijnWonenPlus een leuke dag voor de abonnees. We starten met samen paastukjes maken gevolgd door een lunch die is klaar-gemaakt door Odion. We vragen hiervoor een eigen bijdrage van € 2,50.

Tijdstip: 10.30 tot 13.00 uur.

locatie: Flevostraat 50, Purmerend.

Wilt u erbij zijn? Meld u dan snel aan! We hebben plek voor 25 personen. **Aanmelden kan t/m 12 maart** via het servicepunt van WelzijnWonenPlus 0299 426 364.







## 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!