

Activiteitenagenda

Creatief- en repaircafé in de Horn in Schermerhorn
1e vrijdag van de maand, 14.00 - 16.00 uur.
Koffie/thee € 1,25.

Creatief- en repaircafé in Onder de Boom, Graft
3e vrijdag van de maand, 10.00 - 11.30 uur.
Koffie/thee € 1.

Creatief café in de Woeste Hoeve in Oterleek
1e woensdag van de maand, 14.00 - 16.00 uur.
Koffie/thee € 1.

Creatief café in de Hoeksteen in Stompvoren
2e woensdag van de maand, 14.00 uur - 16.00 uur.
Koffie/thee € 1.

Aanschuifafel 'Schuif maar aan bij Ernst' in De Rijk
2e en 4e woensdag van de maand, 17.00 - 19.00 uur.
Een tweegangenmenu voor € 17,50 (exclusief drankjes).
Graag uiterlijk de vrijdag ervoor aanmelden via
schermergraftderijk@welzijnwonenplus.nl of 0299 820 139.

Inloopmiddag in 't Wavertje, Grootchermer
4e woensdag van de maand, 14.00 - 16.00 uur.
Koffie/thee € 1.

Filmmiddag in de Groene Zwaan in De Rijk
Elke laatste maandag van de maand.
Inloop vanaf 14.00 uur. Start film 14.30 uur.
Kosten € 6,- inclusief koffie/thee.
Aanmelden: info@degroenezwaan.nl

Lunchen bij Koffie en Lekkers in De Rijk
Elke vrijdag 12.00 - 13.30 uur. Kosten: € 8,50.
Wilt u graag eens aanschuiven? Aanmelden (en afmelden)
bij Koffie en Lekkers via 06 224 41 984.

Dinsdag 12 maart - Te Gast in Onder de Boom
We starten om 12.00 uur met een lunch en aansluitend
een workshop Groen verzorgd door Lydia Klepper.
Kosten: € 10,- voor abonnees en
€ 12,50 voor niet-abonnees.
Graag aanmelden via 0299 820 139 of
schermergraftderijk@welzijnwonenplus.nl

Vrijdag 15 maart - NLdoet, Zuidchermer
Op vrijdag 15 maart doen wij weer mee met NLdoet!
We verzorgen samen met vrijwilligers een high tea voor
senioren in Zuidchermer.
Aanmelden: schermergraftderijk@welzijnwonenplus.nl
of 0299 820 139

Openingstijden servicepunten

Om de week in de oneven week op de maandagochtend
in Stompvoren bij Huisartsenpraktijk de Schermer van
9.00 - 11.00 uur.

Maandagochtend in de even week, dinsdag- en woensdag-
ochtend in de Horn in Schermerhorn.

Elke maandagmiddag van 14.00- 16.00 uur in het
Rijperhuis in De Rijk.

Telefonisch bereikbaar van maandag t/m woensdag van
9.30 - 12.00 uur op telefoonnummer 0299 820 139 of
schermergraftderijk@welzijnwonenplus.nl
www.welzijnwonenplus.nl

WelzijnWonenPlus organiseert "Koffie en een goed gesprek"

"Het is heerlijk om even je hart te kunnen luchten en te
luisteren naar de verhalen van anderen. Ik ben echt blij
dat ik me heb aangemeld." - *Wilma (81)*

Soms loop je in je eentje na te denken over van alles en
nog wat. Dan is het fijn om eens met leeftijdsgenoten van
gedachten te wisselen. Dat kan tijdens de UP!-groeps-
gesprekken.



Met behulp van open vragen, ingebracht door een
getrainde gespreksleider, hebben we het over belangrijke
onderwerpen die ertoe doen als je ouder wordt. Centraal
staan thema's die normaal gesproken niet zo vaak aan de
orde komen, zoals spijt, afscheid, familie, thuis, geluk, etc.

Het zijn geen 'zware' gesprekken, we hebben het er
gewoon eens over. Een luisterend oor aan tafel kan
herkenning, inspiratie en steun bieden.

Spreekt dit u aan? En wilt u deelnemen aan de eerste serie
van 3 achtereenvolgende gesprekstafels in een groepje
van 8-10 personen? Meld u dan voor meer informatie aan
bij ons via mail: schermergraftderijk@welzijnwonenplus.nl
of 0299 820 139.

Alzheimer cafe

Dinsdag 23 april is er weer een Alzheimer cafe in
Dorpshuis Onder de Boom in Graft (georganiseerd
door Alzheimer Nederland). Het onderwerp van deze
avond is: **ondersteuning bij het thuiswonen.**

U bent van harte welkom vanaf **19.15 uur.**
Aanmelden is niet nodig.



Nieuwsbrief Schermer Graft-De Rijk - Voorjaar 2024



Interview Lydia Klepper

Lydia is sinds 1 maart 2022 vrijwilliger bij ons.
Zij ondersteunt het inlooppunt in Graft-de Rijk op de
maandagmiddag. Daarnaast kunnen we haar vragen
voor het organiseren van **workshops Groen.**

Lydia vertelt: "Via de facebookpagina 'Zie je kamer-
plant' kwam WelzijnWonenPlus met mij in contact.
Het geven van workshops met planten is mijn hobby
en zij vroegen of ik eventueel ook een workshop wilde
geven voor hun abonnees. Dat heb ik toen gedaan bij
een **Te Gast in De Rijper Eilanden.**

Aangezien ik aangaf dat ik administratief werk ook
leuk vond, werd ik gevraagd voor het inlooppunt in
het Rijperhuis. Toen werkte ik nog niet bij de regio-
nale krant De Uitkomst. Naast mijn hobby met groen,
werk ik ook bij tuincentrum Overvecht in Zaandam.

Een paar uurtjes in de week konden wel vrijgemaakt
worden. Zolang het thuis doorgaat met 2 jongens van
14 en 18 jaar moet dat geen probleem zijn. Mijn vriend
heeft zijn eigen stukadoorsbedrijf (Blok stukadoors-
bedrijf) waar ik ook de administratie voor doe. Mocht
ik een keer niet kunnen, is dat ook geen probleem.

Alles in goed overleg. De workshops geef ik met veel
plezier, mijn hobby 'Zie je kamerplant' is een beetje
in een rust modus. Als de tijd weer daar is, pak ik de
draad weer op.

**Ik zie u graag 12 maart a.s. bij de workshop Groen
in Onder de Boom te Graft."**

Te Gast On Tour

Op **dinsdag 12 maart** is onze tweede Te Gast On
Tour van dit jaar. We starten met een lunch en
aansluitend verzorgt vrijwilliger Lydia een work-
shop Groen.

We starten om **12.00 uur** met de lunch in
Dorpshuis Onder de Boom, Graft.

Wilt u erbij zijn? **Geef u dan snel op! Vol=vol.**

Energiecoach gemeente Alkmaar

Woningcorporaties Kennemer Wonen, Van Alkmaar en
Woonwaard hebben in samenwerking met het Duurzaam
Bouwloket en de gemeente Alkmaar een aantal enthousi-
aste energiecoaches opgeleid om aan de slag te gaan
binnen de gemeente Alkmaar. De huurders van woon-
corporaties en woningeigenaren uit de gemeente Alkmaar
kunnen een energiecoach inschakelen voor gratis energie-
advies. Het team van energiecoaches staat klaar om in
gesprek te gaan over het energieverbruik en de mogelijke
besparingen in uw woning.

Wat doet een energiecoach?

Een energiecoach komt gratis bij u thuis of kan via video-
bellen het gesprek aangaan over uw elektra, water en
gasverbruik en mogelijke kleine energiebesparende maat-
regelen (ledverlichting, radiatorfolie, leidingisolatie etc.)
die u kunt nemen. Minder verbruik betekent lagere
energiekosten en meer geld overhouden voor andere
dingen. Een energiecoach geeft graag tips waarbij u door
uw gedrag te wijzigen, direct geld kunt besparen.
Ook wanneer u al energiebewust bent, kan het bezoek u
nieuwe inzichten geven.

Wilt u graag tips en gratis advies hoe u energie en geld
kunt besparen? Dan kunt u zich aanmelden bij de gemeen-
te Alkmaar voor een gratis advies van een energiecoach.

Voor meer informatie kunt u naar deze site gaan:
www.duurzaambouwloket.nl/energiecoaches-in-alkmaar
Of u kunt bellen: 072 743 39 56 of mailen:
info@duurzaambouwloket.nl

Informatiemarkt Gezond Ouder Worden 2024

Op **vrijdag 27 september** houden we weer een
Informatiemarkt Gezond Ouder Worden in de Grote Kerk
in De Rijk. Deze informatiemarkt bleek een groot succes
in 2022 door het grote aanbod aan informatie op allerlei
gebieden. Ook dit jaar willen we u dit weer aanbieden.
Zet u deze datum vast in uw agenda!





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!