

## 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 Stompctoren**  
2e woensdag van de maand, 14.00 uur - 16.00 uur.  
Koffie/thee € 1,-.

**Aanschuifafel 'Schuif maar aan bij Ernst' in De Rijk**  
Elke 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](mailto:schermergraftderijk@welzijnwonenplus.nl) of 0299 820 139.

**'De Vriendschappelijke aanschuifafel' in Driehuizen**  
Elke 2e maandag 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](mailto:schermergraftderijk@welzijnwonenplus.nl) of 0299 820 139.

**Aanschuifafel 'Schuif eens aan in de Buurt' in Stompctoren**  
Elke 1e 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](mailto:schermergraftderijk@welzijnwonenplus.nl) of 0299 820 139.

**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](mailto: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 28 mei - ff bijkletsen in West-Graftdijk**  
Gezellig bijkletsen onder het genot van koffie of thee in het kerkje van 14.00 - 16.00 uur.

**Sport Vitaal** is aanwezig met de **SMART FLOOR**.  
U kunt over deze slimme vloer lopen om te kijken hoe valgevoelig u bent. Hier zijn geen kosten aan verbonden.

## Openingstijden servicepunten

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

Maandagochtend in de even week, dinsdag- en woensdagochtend 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](mailto:schermergraftderijk@welzijnwonenplus.nl)  
[www.welzijnwonenplus.nl](http://www.welzijnwonenplus.nl)

## Vrijwilliger aan het woord: Dick Hellingman

"Sinds 1 april dit jaar ben ik vrijwilliger geworden bij WelzijnWonenPlus om gastheer te zijn bij de maandelijkse aanschuifafel in Stompctoren. Mijn naam is Dick Hellingman, 61 jaar en geboren en getogen in Zaandam.

Ik ben getrouwd met mijn man Huub van der Vlugt en tevens vader van 3 volwassen zonen en opa van 4 kleinkinderen.

Sinds juni 2021 wonen Huub en ik in Stompctoren. Zelf ben ik al een paar jaar met pensioen na jaren te hebben gewerkt bij een touringcarbedrijf. Als hobby's kan ik noemen: tuinieren, reizen, sporten en met de racefiets erop uit. Ik kijk uit naar de volgende aanschuifafel in Brasserie De Buurt! (elke 1e woensdag van de maand). Spreek mij gerust aan in het dorp voor een gesprekje."



## 'Koffie en een goed gesprek'

Hoe fijn is het als je af en toe even je hart kunt luchten en kan luisteren naar verhalen van anderen. Soms loop je in je eentje na te denken over van alles en nog wat. Dan is het fijn om eens met leeftijdgenoten van gedachten te wisselen. Dan kan tijdens de **UPI-groepsgesprekken**. 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 u dit aan? Wilt u deelnemen aan de eerste serie van 3 achtereenvolgende gesprekstafels in een klein groepje? Meld u dan voor meer informatie aan bij ons: e-mail: [schermergraftderijk@welzijnwonenplus.nl](mailto:schermergraftderijk@welzijnwonenplus.nl) of 0299 820 139.

## Tuinonderhoud

We hebben het al eerder gemeld: wij kunnen het tuinonderhoud niet meer als gratis dienstverlening aanbieden. Als u een aanvraag tuinonderhoud doet, dan ontvangt u van ons een incassoformulier die wij ingevuld en ondertekend weer retour willen ontvangen. Tuinonderhoud mag maximaal 2 uur duren en kan maximaal 4x per jaar worden aangevraagd. Aanvragen kunt u doen via ons servicepunt.



## Nieuwsbrief Schermer Graft-De Rijk - Zomer 2024



## Aanschuiven maar in De Rijk, Stompctoren en Driehuizen!

Vorig jaar zijn we gestart met de aanschuifafel bij restaurant **Bij Ernst in De Rijk**. Dit bleek zo'n succes dat we van 1x in de maand naar 2x in de maand zijn gegaan. Elke 2e en 4e woensdag van de maand kunt u hier heerlijk eten.

In **Stompctoren** bleek ook behoefte aan een aanschuifafel. Zodoende hebben we de nieuwe Brasserie de Buurt benaderd of ze hier oren naar hadden. Ed en Chantal Schouten waren gelijk enthousiast! Woensdag 3 april vond de eerste aanschuifafel plaats. De gasten werden ontvangen door onze nieuwe gastheer vanuit WelzijnWonenPlus, **Dick Hellingman**. Hij zal elke eettafel aanwezig zijn namens WelzijnWonenPlus. Deze aanschuifafel is elke 1e woensdag van de maand.

Toen ontstond het idee om ook in **Driehuizen** een aanschuifafel te organiseren. Ook Esther en Pieter van de Vriendschap waren gelijk razend enthousiast! Maandag 13 mei vond de eerste aanschuifafel plaats. Deze zal elke 2e maandag van de maand plaatsvinden. Gastvrouw **Karin de Wildt** zal hier namens WelzijnWonenPlus aanwezig zijn. Voor alle aanschuifafels geldt: aanmelden via [schermergraftderijk@welzijnwonenplus.nl](mailto:schermergraftderijk@welzijnwonenplus.nl) of telefonisch 0299 820 139.

Kosten bedragen € 17,50 excl. drankjes.



## Lunch poldertour!

**Vanaf Stompctoren via Driehuizen naar De Rijk Op 17 juli houden we onze eerste lunch Poldertour!**

Voor € 30,- exclusief drankjes en vervoer organiseren wij een tour langs drie restaurants in landelijk Alkmaar. We starten om 11.30 uur in Stompctoren bij Brasserie de Buurt voor het voorgerecht, dan door naar De Vriendschap in Driehuizen voor het hoofdgerecht en we sluiten af met een dessert bij restaurant Bij Ernst in De Rijk.

Wilt u graag deelnemen aan deze leuke lunch poldertour, geef u dan op: [schermergraftderijk@welzijnwonenplus.nl](mailto:schermergraftderijk@welzijnwonenplus.nl) of 0299 820 139.



U kunt op eigen gelegenheid naar de restaurants gaan, maar we hebben ook plaats voor 25 personen in een touringcar. Wilt u hier graag gebruik van maken, dan kunt u zich hiervoor opgeven. We hebben 4 opstapplaatsen: 't Wollandje in De Rijk, voor het Genot van Grootchermer, bij de museummolen in Schermerhorn en door naar Stompctoren. U kunt het vervoer bijboeken. Voor abonnees bedraagt dit € 5,- voor niet-abonnees € 7,50. Dit kunt u contant afrekenen bij de consulenten van WelzijnWonenPlus.

## Terugblik NLdoet 2024

Op vrijdag 15 maart 2024 namen wij deel aan NLdoet. We organiseerden een high tea in 't Zwarte Kerkje in Zuidchermer. Met hulp van vrijwilligers uit Zuidchermer en een aantal scholieren van een school uit Alkmaar, hebben we een heerlijke high tea verzorgd voor 20 ouderen uit Zuidchermer. Ook Alkmaar Sport was aanwezig met de slimme vloer. Wie wilde kon over deze slimme vloer lopen om te kijken hoe valgevoelig je bent. Er volgde een advies en een aanbod voor een gratis cursus valpreventie aangeboden door de gemeente Alkmaar. Al met al een geslaagde dag!



## 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!**

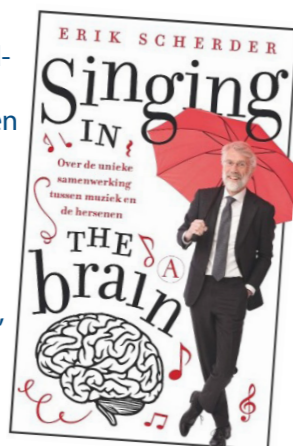
*Ingrid van Maarschalkerweerd*

## 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)

