

Activiteitenagenda

7 maart - Eettafel Marken

Tijd: 12.00 - 13.30 uur

Locatie: Het Trefpunt (opgeven bij WelzijnWonenPlus)

11 maart - Alzheimer Café Monnickendam

Tijd: 14.00 - 16.00 uur in

Locatie: De Bolder (vrije inloop)

14 maart - Eettafel Broek in Waterland

Tijd: 12.00 - 13.30 uur

Locatie: De Draai 33 (opgeven bij WelzijnWonenPlus)

15 maart - High Tea i.v.m. NLdoet

Tijd: 11.00-13.00 uur

Locatie: Kerkje Zuiderwoude (opgeven bij WelzijnWonenPlus)

2 april - Koffiemiddag

Tijd: 14.00 - 16.00 uur

Locatie: Opstandingskerk Monnickendam. (vrije inloop)

4 april - Eettafel Marken

Tijd: 12.00 - 13.30 uur

Locatie: Het Trefpunt (opgeven bij WelzijnWonenPlus)

8 april - Alzheimer Café Monnickendam

Tijd: 14.00 - 16.00 uur

Locatie: De Bolder (vrije inloop)

11 april - Eettafel Broek in Waterland

Tijd: 12.00 - 13.30 uur

Locatie: de Draai 33. (opgeven bij WelzijnWonenPlus)

2 mei - Eettafel Marken

Tijd: 12.00 - 13.30 uur

Locatie: Het Trefpunt. (opgeven bij WelzijnWonenPlus)

9 mei Eettafel Broek in Waterland

Tijd: 12.00 - 13.30 uur

Locatie: de Draai 33 (opgeven bij WelzijnWonenPlus)

13 mei - Alzheimer Café Monnickendam

Tijd: 14.00 - 16.00 uur

Locatie: De Bolder (vrije inloop)

14 mei - Koffie in de wijk

Tijd: 10.00 - 12.00 uur

Locatie: De haven op Marken

14 mei - Koffiemiddag

Tijd: 14.00 - 16.00 uur

Locatie: Opstandingskerk Monnickendam. (vrije inloop)

Servicepunt Waterland

U kunt van maandag tot vrijdag van 10.00 - 12.00 uur telefonisch contact opnemen met het servicepunt.

Hermanus Reyntjeslaan 2

1141 HC Monnickendam

T 0299 650 480

waterland@welzijnwonenplus.nl

www.welzijnwonenplus.nl



Voor elkaar

www.welzijnwonenplus.nl



Even voorstellen

Mijn naam is Ivonne de Jong en ik ben 54 jaar oud. Vol energie ben ik per 1 december gestart als consulente bij Welzijn Wonen Plus en kom in Oostzaan en Waterland om o.a. de Mantelzorgers ondersteuning bieden.

Als verpleegkundige heb ik op vele vlakken in de zorg gewerkt: verpleeghuis, ziekenhuis, thuiszorg en zorgbemiddeling. Deze ervaring ga ik nu dan ook gebruiken om de abonnees en mantelzorgers te kunnen ondersteunen. Ik werk maandagochtend en dinsdag in Oostzaan. Woensdag en donderdag ben ik Waterland.

U kunt mij altijd bellen of mailen voor vragen. Geen vraag is te gek om uit te zoeken. Ik ben te bereiken via de mail: Ivonne@welzijnwonenplus.nl of op: 06 109 86 698.

Het Alzheimer Café

In december 2023 zijn we feestelijk gestart met het Alzheimer Café in De Bolder in Monnickendam. WelzijnWonenPlus heeft toen het certificaat Dementievriendelijke Organisatie in ontvangst genomen.

Het Alzheimer Café is voor iedereen toegankelijk die iets wil weten over dementie, dus voor mantelzorgers, hulpverleners en mensen die een vorm van dementie hebben.



Tijdens elke bijeenkomst staat een thema centraal. In januari hebben we gesproken over de inzet van zorg in de thuissituatie. De bijeenkomst in februari ging over 'Dementie en afscheid nemen'.

Op 11 maart is het onderwerp 'Veranderende relaties' en op 8 april staat 'Waar vind ik zorg' op de agenda. Op 13 mei wordt gesproken over 'Dementie en emoties' en op 10 juni gaat het over 'Dementie en domotica'.

U bent van harte uitgenodigd. U hoeft u niet van tevoren op te geven.



Nieuwsbrief Waterland - Voorjaar 2024



Vrijwilligers in de spotlight

Ze wonen al sinds 1975 in Monnickendam maar ik mag ze nog steeds geen Troeters noemen. "Die Geuzennaam is alleen voor de van origine Monnickendammers", aldus Betsy en Rob Schiedon. Ze zijn 48 jaar getrouwd, hebben 2 kinderen en 6 kleinkinderen en genieten hier enorm van.

Rob heeft jaren op de beursvloer gewerkt en Betsy was administratief medewerkster en toen de kinderen kwamen werd ze huismoeder.

Altijd inzetbaar op school, in de speel-o-theek en de bieb. En dan niet voor een jaartje, maar vele jaren als vaste vrijwilliger heeft ze daar gewerkt.

Rob begon zijn vrijwilligers carrière bij FC Monnickendam en heeft diverse taken op zich genomen door de jaren heen. Rob is een echte Ajacied en probeert zoveel mogelijk wedstrijden op de televisie te volgen, soms tot ergernis van Betsy die veel liever naar Engelse en Scandinavische detective series kijkt. Het is dus goed dat Rob zo af en toe iemand naar het ziekenhuis vervoert, dan kan Betsy ongestoord verder kijken.

Deze twee vrijwilligers zijn sinds jaar en dag vrijwilliger bij WelzijnWonenPlus en De Bolder. En nu ook te vinden bij het Alzheimer café als gastheer en gastvrouw. Betsy is altijd inzetbaar voor een naaklusje, nieuwsbrieven flyer en heeft jaren gecollecteerd voor diverse goede doelen. In De Bolder helpt zij bij het bereiden van maaltijden voor de eettafel en bij het repair café.

Rob wordt ingezet als chauffeur bij WelzijnWonenPlus en is al jaren actief bij de open eettafel en bij de uitjes van Vier het Leven, in De Bolder. Rob loopt vaak een rondje met Betsy en als er weer geflyerd moet worden, doen ze dat tijdens hun wandelingen.

"Blijde mensen maken ons ook blij!"

Samen dementievriendelijk

Al meerdere vrijwilligers hebben de training 'Samen dementievriendelijk' gevolgd. Het is noodzakelijk dat onze vrijwilligers goed geschoold worden op het gebied van dementie. We zien een toename van mensen met dementie in de gemeente Waterland. Onze vrijwilligers hebben, naast de diensten die zij bieden, ook een signalerende functie. Zij komen immers bij de mensen thuis en zien wat er speelt, nodig is of soms ook mis gaat. Samen met de consulent wordt er gezocht naar mogelijke oplossingen, zodat deze bewoner nog zo lang mogelijk veilig thuis kan blijven wonen.



Koffiemiddagen: komt u gezellig koffiedrinken?

Als de koffiemiddag in de Opstandingskerk in Monnickendam is, komt de gezelligheid je bij de deur al tegemoet. Zo om de zes weken organiseert WelzijnWonenPlus deze koffiemiddag. Voor iedereen toegankelijk die het gezellig vindt om andere mensen te ontmoeten. U wordt hartelijk welkom geheten door de deelnemers, de vrijwilligers en de consulenten. De toegang is gratis. Voor een kop koffie of thee vragen we € 1. Zien wij u op 20 februari, 2 april, 14 mei en 25 juni om 14.00 uur? Locatie: Opstandingskerk, Graaf Willemlaan 1, Monnickendam.

Koffie in de wijk

Samen met Desirée Piet en Linda Henskes van De Bolder zijn Ingrid Smit en Anneke Los, consulenten van WelzijnWonenPlus, regelmatig te vinden in de kernen van de gemeente Waterland. In de frisse buitenlucht worden inwoners uitgenodigd om even aan te schuiven voor een lekker bakje koffie of thee. Even horen wat er speelt in de dorpen en of WelzijnWonenPlus of de Bolder iets kan betekenen.

We starten onze tour weer op dinsdag 14 mei van 10.00-12.00 uur bij de haven in Marken, 4 juni van 10.00-12.00 uur bij de Dekamarkt in Monnickendam en op 9 juli van 10.00-12.00 uur in Broek in Waterland op het Nieuwland, bij het parkeerterrein. Komt u gezellig even langs?



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!