

Activiteitenagenda

4 juni

Koffie in de wijk

Tijd: 10.00 - 12.00 uur.

Locatie: Dekamarkt in Monnickendam

6 juni, 5 september en 3 oktober

Eettafel op Marken

Tijd: 12.00 - 13.30 uur.

Opgeven bij het servicepunt 0299 650 480.

10 juni en 9 september

Alzheimer Café

Tijd: 14.00 - 15.30 uur

Locatie: De Bolder.

Vrije inloop.

13 juni, 12 september en 10 oktober

Eettafel in Broek in Waterland

Tijd: 12.00-13.30 uur.

Opgeven bij het servicepunt 0299 650 480.



24 juni, 23 september en 28 oktober

Marker Koffie Speciaal in de Patmoskerk

Tijd: 13.30 - 15.00 uur.

Locatie: Patmoskerk, Hoogkamplaan 1, Marken

Opgeven bij **Aaltje Zeeman**, aaltjezeeman@ziggo.nl,

06 226 41 578 (in juli en augustus houden we vakantie).

25 juni, 6 augustus en 17 september

Koffiemiddag in de Opstandingskerk

Tijd: 14.00 - 16.00 uur.

Locatie: Opstandingskerk in 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

Vrijwilliger in de spotlights

Anco Schweers (52 jaar) is onze nieuwe tuin vrijwilliger. Een geboren en getogen Amsterdammer. Zoals hij zelf zegt 'met veel Amsterdams bloed'.

Ook al woont hij alweer sinds 2016 in Monnickendam, hij heeft nog steeds warme gevoelens voor de hoofdstad. "Maar die rust hier in Waterland, de natuur en de ruimte is toch ook wel heerlijk", aldus Anco. Lekker met hond Moos wandelen is rustgevend voor Anco, want hij heeft een pittige periode achter de rug. Door een langdurige burn-out is hij dusdanig lang uit het arbeidsproces geraakt, dat hij nu via de gemeente in een re-integratie traject terecht gekomen is. Het doel is om langzamerhand weer aan het werk te gaan.



Bij WelzijnWonenPlus bieden wij mensen zoals Anco de gelegenheid om als vrijwilliger aan de slag te gaan om weer werkervaring op te doen. Wat zijn wij blij met hem, want als oud groenvoorzieningsman bij de gemeente weet hij natuurlijk heel veel over al het groen in de tuin. Ook over het onkruid dus. Als je met hem praat over zijn tuinklussen voor WelzijnWonenPlus, gaan zijn ogen glimmen. "Lekker buiten bezig zijn, soms zelfs met eenden en pulletjes in de tuin, hoe mooi is dat! En het is zo fijn om te horen dat de abonnees blij zijn".

Tuin vrijwilligers

Afgelopen weken zijn er veel aanvragen binnengekomen voor het tuinonderhoud, zodat onze vrijwilligers weer lekker aan de slag konden gaan. Tuin vrijwilligers 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 tuin vrijwilligers zijn van harte welkom!

Meer informatie? Neem contact op met het servicepunt.



Vacature tuin vrijwilliger

Het tuinseizoen is begonnen en vele handen maken licht werk. Houdt u van tuinieren en wilt u anderen helpen?

Wie komt ons tuinteam versterken?



Nieuwsbrief Waterland - Zomer 2024

Sociaal Plein

Op de tweede en vierde donderdag van de maand is er Sociaal Plein van 13.00 uur tot 15.30 uur. U bent van harte welkom in de hal in de Bolder op 't Spil 1. Samen met de **SMD, Thuiszorg, Stichting Mee** en de Bolder zijn wij aanwezig om uw vragen te beantwoorden. Een afspraak maken is niet nodig.

Op Marken is er sinds kort ook een Sociaal Plein, maar dan telefonisch. Inwoners van Marken kunnen contact opnemen met **Ingrid Smit**, consulent bij WelzijnWonenPlus. Zij houdt iedere eerste en derde donderdag van 10.00 - 12.00 uur telefonisch spreekuur op 0299 650 480. Ook jongeren of hun ouders/verzorgers kunnen met allerlei vragen bij Ingrid terecht. Specifieke vragen kan zij voor u overdragen aan de betreffende professionals.

Mantelzorg

Wij bellen alle mantelzorgers na om te horen of wij hulp kunnen bieden. Wat kunnen wij doen voor mantelzorgers: Ondersteuning bieden om te voorkomen dat de mantelzorger 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. Het kan hulp zijn bij bijvoorbeeld klusjes, zodat de mantelzorger even tijd voor zichzelf heeft. Tevens vragen wij het mantelzorgcompliment voor u aan (Per zorgvrager wordt er één mantelzorgcompliment verstrekt).

Wanneer bent u mantelzorger: Als u meer dan 8 uur per week en langer dan 3 maanden zorgdraagt voor een ander.

Bent u mantelzorger of weet je iemand die mantelzorger is en hulp kan gebruiken? Laat het ons weten. Wij staan voor jullie klaar.

Wij bieden ook ondersteuning aan jonge mantelzorgers. Dit zijn jongeren van 4-25 jaar die opgroeien met een naaste die een ziekte, beperking, psychische aandoening of verslaving heeft. Deze jonge mantelzorgers hebben thuis vaak extra (zorg)taken, daarnaast maken ze zich ook zorgen of missen ze de nodige zorg en aandacht voor zichzelf. Voor deze groep organiseren wij activiteiten, zodat zij andere lotgenoten kunnen ontmoeten. Wij bieden een luisterend oor en kunnen, indien nodig, doorverwijzen naar andere professionals.

Gezocht maatjes

Een maatje zijn voor iemand om te wandelen, een luisterend oor te bieden of iemand met vergeetachtigheid bij te staan.

Iets voor u? Neem vrijblijvend contact op.

Terugblik NLdoet

NL doet was weer een groot succes. 15 maart werd de kerk in Zuiderwoude versierd en voorzien van vrolijk gedekte tafels. Inwoners vanuit Zuiderwoude en Broek in Waterland waren uitgenodigd om een gezellige en ontspannen middag mee te maken. Deelnemers van de dagbesteding van de Prinsenstichting in Oosthuizen hebben voor deze inwoners een lekkere high tea samengesteld. Het was een gezellige dag met heerlijk eten (en drinken).



NLDOET

Marker koffie speciaal

Nee, er zit niets in die koffie wat deze bijeenkomsten speciaal maakt. Het is in de eerste plaats een gezellig samenzijn, maar bij iedere bijeenkomst zal er een gast-spreker worden uitgenodigd.

We zijn nu drie keer bij elkaar gekomen. Afgelopen keer was op 27 mei. Medewerkers van de Regiobank op Marken spraken over Phishing (oplichting aan de deur, via internet of met bankgegevens). De volgende bijeenkomst is op **24 juni 2024** om 13.30 uur in de Patmoskerk, Hoogkamplaan 1, Marken. **In juli en augustus houden we vakantie.**





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!**

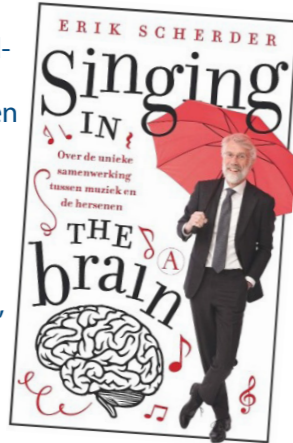
Ingrid van Maarschalkerweerd

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	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. 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.laurabakery.nl/suikerbrood-wentelteeftjes

