

## Activiteitenkalender

4 maart

Bijeenkomst voor mantelzorgers en hun zorgvrager die te maken hebben met geheugenproblemen

13 maart

Bijeenkomst Tafeltje Dekje vrijwilligers in De Westertil

3 april

Glow in the Dark voor jonge mantelzorgers

8 april

Samen is leuker, kom (nieuwe) mensen te ontmoeten, iedereen is welkom

17 april

"Te Gast" lunch voor abonnees met aansluitend een muzikale bingo

22 april

Lotgenotengroep voor partners van mensen met geheugenproblemen

15 mei

Cognitieve breinfitness voor abonnees

24 mei

Energiemarkt op de vrijdagse weekmarkt

Wekelijks op **woensdagochtend** een gezellig koffie-uurtje van 10.00 - 11.00 uur in **De Omslag**

Wekelijks op **dinsdag** koffieochtend van 10.00 tot 11.30 uur voor (ex) mantelzorgers in **de Westertil** bij **stichting MOE**

*U krijgt van de diverse activiteiten nog een uitnodiging.*

## Samenwerking Stichting Moe

Stichting MOE bestaat vanaf 2015 en is al langere tijd actief in de gemeente Zaanstad. Vanaf 7 november 2023 is er ook een vestiging in Wormerland.

**Elke dinsdagochtend van 10.00 uur tot 11.30 uur** is er de **ont-MOE-ting** in de Westertil, Kemphaanstraat 1a, Wormer.

Tijdens deze ont-MOE-ting bestaat de gelegenheid om met andere (ex)mantelzorgers onder het genot van een kopje koffie of thee aan een creatieve of ontspannende activiteit deel te nemen. Maar ook gewoon een kopje koffie of thee drinken met andere (ex)mantelzorgers en, eventueel, van gedachten wisselen. **Britta Zaal-Jongewaard** of **Micky Epema** zullen om de beurt aanwezig zijn. Zij zijn het luisterend oor en geven, als dat nodig is, ook antwoord op de vragen die u als (ex)mantelzorger hebt.

Er is een goede samenwerking en overleg met de consulenten van WelzijnWonenPlus.

## Servicepunt Wormerland

Voor vragen en informatie kunt u van maandag tot en met vrijdag van 9.30 - 12.00 uur telefonisch contact opnemen met het servicepunt.

U kunt ook even binnenlopen. U bent van harte welkom!

Faunastraat 68, 1531 WH Wormer, 075 641 96 68

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

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



## Even voorstellen

Mijn naam is **Mary van Reeswijk** en ben 1 december begonnen als consulent bij WelzijnWonenPlus. Ik heb eerder gewerkt in de thuiszorg, bij Odion en ben werkzaam geweest als bewindvoerder en curator. Daarnaast ben ik vrijwilliger geweest in een hospice. Ik heb WelzijnWonenPlus leren kennen toen ik nog werkzaam was bij Parnassia als GGZ-er in de wijk. Ik ben 56 jaar, woon in Zaan-dam ben getrouwd en heb twee zoons. Mijn hobby's zijn fietsen, fotograferen en tekenen. Door de collega's ben ik hartelijk ontvangen en ik kijk er naar uit om aan de slag te gaan, ik heb er zin in!



## Vacature Vrijwilliger Respijzorg Vervangende Mantelzorger

Ben je bereid om mantelzorgers te ondersteunen? Mantelzorgers een time-out te geven zodat ze er weer even tegenaan kunnen? Ben je gepensioneerd, volg je een studie of heb je even geen werk? Dan is dit dankbare vrijwilligerswerk wat voor jou!



Je komt bij de mensen thuis en je neemt tijdelijk de taken van de mantelzorger over. Dit varieert van een gezellig praatje maken, de vaat opruimen tot de krant voorlezen of samen een wandeling maken. Het gaat om jouw aanwezigheid, je verricht geen zorg of verpleegkundige taken. Daarnaast ben je een luisterend oor voor de mantelzorger en zul je bij ingewikkelde vraagstukken overleggen of doorverwijzen naar de consulenten van WelzijnWonenPlus. Voor dit werk kan je een vergoeding krijgen van € 5,- per uur en een reiskosten vergoeding. Maximale tijdsbesteding is 3 uur per week. Affiniteit met of een achtergrond in de zorg is een pré.

**Geïnteresseerd?** Wil je je aanmelden of meer informatie? Stuur een e-mail naar [wormerland@welzijnwonenplus.nl](mailto:wormerland@welzijnwonenplus.nl) of neem contact op met ons servicepunt maandag t/m vrijdag tussen 9.30 en 12.00 uur.



## Nieuwsbrief Wormerland - Voorjaar 2024

### Gratis energiecoach aan huis

Alle Wormerlanders kunnen vanaf nu **gratis** een bezoek van een Energiecoach aanvragen. Deze coach komt thuis langs en helpt u om energie te besparen. Elk huishouden kan advies op maat krijgen. Dus wilt u energie besparen in uw huis maar weet u niet goed hoe? Vraag dan een huisbezoek aan bij WelzijnWonenPlus!

### Energiezuiniger thuis

De afgelopen tijd is energie een stuk duurder geworden. Dit zorgt voor een flink hogere energierekening bij veel huishoudens. De gemeente zet samen met WelzijnWonenPlus energiecoaches in om te proberen deze kosten omlaag te brengen. De energiecoach is een getrainde vrijwilliger. Deze coach komt langs in huur- en koophuizen en geeft tips over wat u kunt verbeteren. Alles wordt afgestemd op uw eigen energieverbruik. Zo kan het helpen om zuinige ledverlichting aan te schaffen, tochtstrippen aan te brengen of slimmer om te gaan met de thermostaat.



### Hoe vraagt u een huisbezoek van een energiecoach aan?

Voor vragen en een afspraak kunt u terecht bij het inloopsprek uur 'Energiecoaches' van WelzijnWonenPlus; elke dinsdag van 10.00 - 12.00 uur in De Omslag, Faunastraat 68 in Wormer. Mail naar: [energiecoachwormerland@welzijnwonenplus.nl](mailto:energiecoachwormerland@welzijnwonenplus.nl). Of bel met het servicepunt van WelzijnWonenPlus Wormerland: 075 641 96 68.



### Koffiedrinken met abonnees

In de vorige nieuwsbrief heeft een oproep gestaan om koffie te drinken met onze directeur-bestuurder Ingrid van Maarschalkerweerd. Dit heeft in januari plaatsgevonden. Het was een heel gezellige informele ochtend waar abonnees hun ervaringen met WelzijnWonenPlus konden delen met elkaar en met ideeën konden komen. Ook werd er kritisch gekeken naar de geleverde diensten door vrijwilligers van WelzijnWonenPlus en kwam men met goede tips. Mooi ook dat door het enthousiaste verhaal van een abonnee over de Telefooncirkel, een andere abonnee ook nu van deze dienst gebruik maakt.



### EHBO Training voor vrijwilligers

Voor de vrijwilligers hebben wij op 14 februari weer een EHBO training georganiseerd. Onze vrijwilligers komen met veel andere mensen in contact en dus is het belangrijk om goed te kunnen handelen wanneer dit nodig is. Buiten dat het een hele nuttige avond was, was het ook een erg gezellige avond met een hoop humor en kan er terug gekeken worden op een geslaagde avond.







## 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!