

Activiteitenkalender

7 en 14 juni - Tuin workshop voor vrijwilligers
Tijd: 10.00 - 12.30 uur.
Locatie: Nekkerweg 67a, 1461 LE Zuidoostbeemster
Aanmelden: purmerend@welzijnwonenplus.nl.



15 juni - Lasergamen en zwemmen voor jonge mantelzorgers
Tijd: 14.30 - 17.00 uur.
Locatie: Zwembad Het Zwet, Sternstraat 2, Wormer.
Zwemdiploma vereist.
Aanmelden: astrid@welzijnwonenplus.nl.

17 juni Lotgenotengroep voor mensen een partner met dementie
Tijd: 13.30 - 14.30 uur.
Locatie: De Omslag.
Aanmelden: inge@welzijnwonenplus.nl.

1 juli - Samen is leuker, (nieuwe) mensen ontmoeten
Tijd: 13.30 - 15.00 uur.
Locatie: De Omslag (grote zaal).
Aanmelden: wormerland@welzijnwonenplus.nl

8 juli - Mantelzorgcafé / informatieve bijeenkomst in samenwerking met De Zorgcirkel voor mantelzorgers
Tijd: 13.30 - 15.00 uur.
Locatie: De Omslag.
Aanmelden: wormerland@welzijnwonenplus.nl.

10 juli - Te Gast samen eten en een leuke activiteit voor onze abonnees
Tijd: 12.30 - 15.00 uur.
Locatie: De Omslag.
Kosten: 15 euro.

Kopje koffie? - Wekelijkse inloopochtend op woensdag.
Tijd: 10.00 tot 11.00 uur voor de inwoners van Wormerland.
Locatie: De Omslag.

Inloop Sociaal Team is van 4 juni tot 26 september tijdelijk in de Beschuitoren (vanwege de warmte)
Tijd: dinsdag, woensdag, donderdag van 13.30 - 16.00 uur.
Locatie: Dorpsstraat 125, Wormer.

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.

Faunastraat 68, 1531 WH Wormer, 075 641 96 68
wormerland@welzijnwonenplus.nl
www.welzijnwonenplus.nl

Mantelzorgcafé "Welkom in de wereld van de technologie voor de zorg"



Ziet u, als mantelzorgers, soms door de bomen het bos niet meer door alle technologieën die er in de zorg zijn bij gekomen? Wij hebben **Inge Tjalma** (wijkverpleegkundige) en **Angela Schut** (verpleegkundige) van De Zorgcirkel bereid gevonden om hier meer uitleg over te geven. Op 8 juli a.s. nemen zij u mee in de wereld van de 'Tessa, Compaan en Medido'. Dit zijn hulpmiddelen voor bijvoorbeeld medicatie inname: deze klok geeft een signaal af wanneer het tijd is voor uw medicijnen. Of wanneer u vergeetachtig bent is daar de 'sprekende' agenda, die u herinnert dat u bijvoorbeeld extra moet drinken, naar de dagopvang moet of dat uw dochter straks langskomt. De dames vertellen u er graag meer over. U krijgt als mantelzorgers hiervoor nog een uitnodiging.

Te Gast

Wat was het weer ontzettend gezellig 17 april in De Omslag in Wormer. Abonnees van WelzijnWonenPlus konden zich inschrijven voor 'Te Gast'. Deze middag staat altijd in het teken van (nieuwe) mensen ontmoeten tijdens een heerlijke lunch gemaakt door vrijwilligers. Aansluitend is er een activiteit, dit keer was het een muzikale bingo. Mensen konden heerlijk meezingen, er heerste een geweldige sfeer! De volgende 'Te Gast' staat gepland op woensdag 10 juli, zorg dat u erbij bent!



Nieuwsbrief Wormerland - Zomer 2024

De Week van de Jonge Mantelzorgers

Jonge mensen onder de 25 jaar zorgen voor iemand in hun directe omgeving, maken zich zorgen of komen zelf wat zorg te kort. Zij groeien bijvoorbeeld op met iemand met een chronische ziekte, beperking, psychische kwetsbaarheid en/of verslaving. Veel jonge mantelzorgers zijn zich niet bewust van de impact van de zorgsituatie op hun persoonlijke leven; de zorgen beschouwen ze als normaal en vanzelfsprekend. Tegelijkertijd kan mantelzorg op jonge leeftijd ook mentaal belastend zijn. Ze dragen bijvoorbeeld meer verantwoordelijkheden en maken zich meer zorgen dan leeftijdsgenoten zonder zorgsituatie thuis.

Van 1 t/m 7 juni is de landelijke Week van de Jonge Mantelzorgers. In deze week wordt er aandacht gevraagd voor jonge mantelzorgers. Zij worden in het zonnetje gezet en er worden leuke activiteiten georganiseerd. Ook in Wormerland!

WelzijnWonenPlus organiseert samen met **Team Sportservice** zaterdag 15 juni een TOFFE activiteit. We gaan lasergamen en na afloop zwemmen!! Ben jij of ken jij een jongere die deze leuke activiteit ook verdient? Je bent van harte welkom! Of wil je meer informatie? Neem gerust contact met ons op.

Lasergamen en zwemmen

Jonge mantelzorgers van 8 - 12 jaar en 13 - 20 jaar.
Zaterdag 15 juni, 14.30 - 17.00 uur.
Zwembad Het Zwet, Sternstraat 2 in Wormer.

Neem gezellig een vriend(in) mee.

Graag wel even laten weten of je komt via astrid@welzijnwonenplus.nl of Whatsapp: 06 829 228 65.

Zwemdiploma is verplicht!



Uitstapje Wijkbus

WelzijnWonenPlus Wormerland organiseert een paar keer per jaar een uitstapje voor de abonnees van de Wijkbus. Zo was er 6 april een vaartocht met lunch bij de Poelboerderij. De weergoden waren ons goed gezind, want het was een prachtige, zonnige dag. De boot was vol met tevreden mensen. Na een mooie tocht door het Wormer en Jisperveld stond er nog een kopje koffie klaar en kon men terugkijken op een hele geslaagde dag!

De vrijwillige chauffeurs van Wijkbus Wormerland hebben de mensen thuis opgehaald en weer veilig naar huis gebracht.





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 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!**

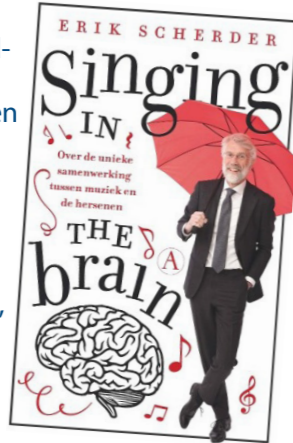
Ingrid van Maarschalkerweerd

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. 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

