

Activiteitenagenda

Donderdag 31 oktober

Alzheimer Café in Het Wapen van Landsmeer

Vrijdag 15 november

Gezellige Middag Te Gast in Het Wapen van Landsmeer

Zondag 8 december

"Danspaleis" in Het Wapen van Landsmeer
aangeboden door de gemeente Landsmeer

Donderdag 12 december

Vrijwilligers eindejaarbijeenkomst

Zomerlunch, gezellig en weer goed verzorgd

Op donderdag 18 juli vond de zomerlunch plaats in **De Driesprong**. Het was met 47 gasten een drukke boel en het was weer supergezellig. De sfeer zat er meteen in. Een lekker menu, de gastvrijheid van De Driesprong en een fijne sfeer. Wat wil men nog meer? Alles zat mee en zelfs het weer.



Elkaar weer eens zien en ontmoeten. Mooie en leuke gesprekken over vroeger, over nu, de toekomst en over Landsmeer maakten het geheel compleet. Het was fijn verhalen met elkaar te kunnen delen. Met plezier organiseert WelzijnWonenPlus de mogelijkheid elkaar te ontmoeten.

Wat zegt men over de zomerlunch:

- "Heerlijk even er uit"
- "Samenzijn als je alleen bent, is fijn"
- "Humor brengt je ver, lekker lachen is belangrijk"
- "Even lekker praten met anderen"

Servicepunt Landsmeer

Voor vragen en informatie kunt u op maandag, dinsdag, donderdag en vrijdag van 9.30 uur tot 12.30 uur telefonisch contact opnemen met het servicepunt. Ook kun u even binnenlopen. U bent van harte welkom!

Dr. M.L. Kingstraat 2b
1121 CP Landsmeer
020 482 26 05

landsmeer@welzijnwonenplus.nl
www.welzijnwonenplus.nl

Alzheimer Café 31 oktober

Op donderdag 31 oktober is er weer een Alzheimer Café Landsmeer in Het Wapen van Landsmeer. U bent van harte welkom.

Een Alzheimer Café biedt gezelligheid, informatieve lezingen en verrassende ontmoetingen. In het Alzheimer Café is er steeds een informatief gedeelte, en daarnaast ruimte om elkaar te ontmoeten en ervaringen te delen.

Aanvang: 14.30 uur (inloop vanaf 14.00 uur).

De toegang is gratis en aanmelden niet nodig. Het staat een bezoeker vrij om een introducee mee te nemen.

Tuinieren

Heeft u een tuin, dan is het een lust of een last. Als men ouder wordt, is de tuin vaak het eerste rondom huis dat lastig wordt. Voor anderen is tuinieren juist een heerlijke hobby, een manier om een beetje in conditie te blijven. Onze vrijwilligers hebben afgelopen halfjaar heel wat tuinen bijgehouden. Ook al doen zij alleen lichte tuinwerkzaamheden, vaak is dat best zwaar werk. Het onkruidvrij houden van de tuin en tussen de stenen, is vaak een flinke klus en soms onbegonnen werk.

Tips hoe u onkruid kunt voorkomen:

- Regelmatig vegen en schoonmaken van tegels verstoort de onkruidgroei.
- Regelmatig gebruik maken van onkruidspray, (sommige mensen doen dit met kokend water of huishoudelijke middeltjes). U kunt hier advies over krijgen bij Van Dijk.
- Plant Bodembedekkers tussen de planten



Vacature tuin vrijwilliger

Houdt u van tuinieren, en vindt u het fijn iemand te helpen, of kent u iemand? Wij zijn op zoek naar tuin vrijwilligers die ons tuinteam komen versterken. Heeft u interesse? Neem contact op met het servicepunt.

Nieuwsbrief Landsmeer - Najaar 2024



Succesvolle scootmobieltocht

De scootmobieltocht op 28 mei was weer een feestje. Bij de ingang van het sportpark werd iedereen goed geïnstrueerd en na het startsein van wethouder Van Boeijen gingen we op weg naar de Twiskemolen. Daar ontmoetten we de scootmobielers uit Oostzaan. In colonne reden we door het mooie Twiske en we genoten van de mooie omgeving en de natuur.

In de pauze verzorgde Sportservice een mini-workshop 'Bewegen op de scootmobiel' en daarna konden we weer monter op weg. Wat hadden we een geluk met het mooie weer. Tijdens de stop bij restaurant De Appel voor koffie en appeltaart, werden op verzoek de scootmobielen nagekeken door de monteur van Medipoint.

Eén deelnemer: "Voor het eerst op een scootmobiel. Ik vond het heel spannend, maar met de goede instructie was het fijn en kon ik er heerlijk van genieten."

Wensboom, winteractie

Op het servicepunt hadden we het over een liedje, u kent het vast wel: "Het zijn de kleine dingen die het doen." Het idee voor een wensboom was geboren. Heeft u misschien een kleine wens? Iets waar u blij van wordt of iets wat u graag wil doen, zoals een keer naar de markt gaan, ergens een bezoekje brengen, een ijsje eten of wilt u eens naar uw oude buurt? Heeft u een persoonlijke wens, iets waar u van kan genieten? Wij willen graag met u meedenken hoe we een kleine wens in vervulling kunnen laten gaan.

Soms is een oplossing eenvoudig, maar misschien niet voor u direct binnen handbereik.

Heeft u een wens?

Op ons servicepunt staat dit najaar de Wensboom. Alle WelzijnWonenPlus abonnees kunnen hier een kleine wens in hangen. Schrijf uw wens op en hang hem in de boom. Iedere maand in 2024 kijken we aan welke speciale wensen we kunnen voldoen.

Het zijn de kleine dingen die het doen...



Een fantastische tocht met de Museum Plus Bus

Op 6 augustus gingen we met een touringcar vol vanuit Landsmeer naar het Zuiderzeemuseum in Enkhuizen. Op de kade aangekomen voeren we met een veerpont naar het museum. Daarna wandelden we honderd jaar terug in tijd over de klinkerstraatjes en konden we zien hoe mensen vroeger rondom de Zuiderzee woonden en leefden. We kregen een rondleiding en we hoorden over de geschiedenis van deze omgeving. We keken mee met ambachtslieden zoals de touwslager, de kaasmarkt, de wasserij en nog veel meer. Tussendoor hebben we met elkaar nog lekker geluncht.



Al met al, een prachtige dag, waarbij iedereen voor elkaar zorgde. Iedereen blij en tevreden, een mooie dag om niet snel te vergeten. Door de vele belangstelling kon niet iedereen mee. Was u er niet bij, hopelijk volgende keer wel.



Beste abonnee, vrijwilliger en mantelzorg

Op 10 november is het de **Dag van de Mantelzorg**. Een dag om even bij stil te staan. Een ieder krijgt vroeg of laat te maken met mantelzorg: je wordt zelf mantelzorg, of je hebt een mantelzorg nodig. Mantelzorgers kunnen het zwaar hebben en gaan soms over hun eigen grenzen heen. Wat zijn gezonde grenzen? Ons recept in deze nieuwsbrief sluit aan bij de herfstkleuren buiten: een heerlijke curry met pompoen en kikkererwten. Voedzaam en makkelijk te maken. Ideaal om vooraf te bereiden, zodat je na een wandeling of activiteit direct aan tafel kan. Kijk vooral eens op onze vernieuwde website naar alle activiteiten en bijeenkomsten die WelzijnWonenPlus organiseert dit najaar. Leuk om nieuwe mensen te ontmoeten of simpelweg bij te praten met een kopje koffie. Wacht niet op een goede dag, maak er een! Een kwestie van positief denken. Makkelijk als alles meezit in het leven, maar op een andere manier kijken naar ongemakkelijkheden, kan het leven soms net even aangener maken. Het gedichtje van één van onze vrijwilligers sluit hier prachtig bij aan.

Ingrid van Maarschalkerweerd

Mantelzorg gezonde grenzen

Op 10 november is de **Dag van de Mantelzorg**. Op deze dag zetten wij de mantelzorgers in het zonnetje. Mantelzorgers staan elke dag klaar voor hun partner, kind, ouder of vriend of buur die extra aandacht of zorg nodig heeft. Dat vinden zij vaak vanzelfsprekend, want ze zorgen voor iemand die voor hen dierbaar is.

Maar mantelzorgen kan ook zwaar zijn. Vooral als je lang of intensief voor iemand zorgt en je wilt of moet dit combineren met ander bezigheden, zoals werk, gezin en sociale contacten. Veel mantelzorgers vinden het lastig om hun grenzen te bewaken. Maar gezonde grenzen zijn nodig om het zorgen ook op langere termijn vol te kunnen houden.



Hoe bewaak je deze grenzen?

Grenzen aangeven in een zorgrelatie is ingewikkeld. In de 'flow' van het zorgen word je ongemerkt uitgedaagd om over je eigen grenzen te gaan. Wat zou je wellicht willen of kunnen veranderen? Mantelzorg.nl heeft een werkboekje 'Mantelzorgen met gezonde grenzen' ontwikkeld. Vragen als 'Waarom is grenzen stellen zo moeilijk?' en 'Grenzen bespreken: hoe doe je dat?' komen aan de orde. Je kunt het werkboek downloaden of een papieren versie bestellen op www.mantelzorg.nl.

Meer informatie over Mantelzorgondersteuning bij WelzijnWonenPlus: www.welzijnwonenplus.nl/mantelzorg

WelzijnWonenPlus organiseert op een aantal vestigingen mantelzorgcafés waardoor mantelzorgers elkaar ontmoeten en lotgenotencontact ervaren. Wij kunnen een vrijwilliger inzetten voor praktische hulp of respijtzorg, zodat de mantelzorg zelf op adem kan komen. Maar vooral bieden wij een luisterend oor, want mantelzorgers krijgen veel op hun bordje.

Positief denken

Eerlijk is eerlijk. Positief denken is makkelijk als alles meezit en het leven makkelijk is. Maar soms gaat het even wat minder en hoe ga je daar mee om?

Hoe fijn zou het zijn, als er een manier is wat luchtiger of positiever te kunnen kijken naar ongemakkelijkheden of dat wat het leven met zich meebrengt. Omdenken noemen we dat. **Johan Cruijff** zei: "Ieder nadeel heb z'n voordeel" en **Pippi Langkous** zei: "Ik heb het nooit gedaan, dus ik denk dat ik het wel kan."

Met creatieve quotes kan je soms even anders kijken naar de werkelijkheid. Ze kunnen je aan het denken zetten, je laten lachen. Met positief denken kun je je prettiger voelen en beter functioneren.

- Niet elke dag is goed, maar er is iets goeds in elke dag.
- Als je denkt dat alles tegenzit, denk dan opnieuw.
- Hoe ouder ik word, hoe meer ik beseft dat de dingen in het leven die niets kosten, het meest waardevol zijn.
- Wacht niet op een goede dag, maak er een!
- Geluk ontstaat niet door veel te hebben, maar door aan weinig genoeg te hebben.
- Loslaten is niet het einde van de wereld. Het is het begin van een nieuw leven.

KLEIN

Jij ziet steeds de mooie dingen dingen die ik telkens mis

Jij hoort altijd vogels zingen ook als het bewolkt en donker is

Jij ziet en hoort die mooie dingen ook al zijn ze nog zo klein

Jij vertelt me dat die kleine dingen eigenlijk het grootste zijn

Auteur: vrijwilliger WelzijnWonenPlus

Herfstpuzzel

BEUKENNOOTJE	GEEL	PADDENSTOEL
BINNEN	GUUR	POMPOEN.
BLAADJE	HAARDVUUR	REGEN
BOEK	HERFST	REGENJAS
BOOM	KAAL	ROOD
BRUIN	KASTANJE	THEE
EGEL	KOUD	
EIKELTJES	LAARZEN	

J	E	K	L	E	I	K	E	L	T	J	E	S
U	N	E	T	G	E	J	B	K	E	N	R	P
O	G	K	L	R	D	S	E	R	I	U	T	I
E	H	E	A	A	E	O	U	E	U	F	L	N
E	V	E	A	S	B	G	K	G	E	I	E	H
N	L	L	R	E	T	H	E	E	I	O	N	A
D	B	E	Z	F	B	A	N	N	P	N	M	A
R	E	T	E	E	S	O	N	M	J	K	E	R
N	O	N	N	E	G	T	O	J	A	A	T	D
I	E	O	V	E	I	P	O	M	E	A	S	V
P	A	D	D	E	N	S	T	O	E	L	N	U
S	T	E	L	L	I	N	J	K	O	U	D	U
G	B	I	N	N	E	N	E	G	E	E	L	R

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 december 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 verloten van 15 euro.

Uitslag puzzel

De uitslag van de zomerpuzzel: **Warme zonnestralen en een zachte bries brengen de natuur tot leven.** De VVV-bon gaat dit keer naar mevrouw **Agnes Roelofsen**, abonnee van WelzijnWonenPlus. Ze houdt heel erg van puzzelen en heeft nog nooit wat gewonnen. Wij gunnen Agnes deze bon en feliciteren haar van harte!

Recept vegan curry met pompoen en kikkererwten

Ingrediënten (voor 4 personen):

- 240 gram zilvervliesrijst of 4 flatbreads
- 400 gram pompoenblokjes
- 2 zoete puntpaprika's
- 1 blik kikkererwten (Uitlekgewicht 220 gram)
- 500 gram tomato passata
- 400 ml romige kokosmelk
- 25 gram boter om in te bakken
- 3 cm verse gember
- 1 rode ui
- 2 teentjes knoflook
- 3 theelepels garam masala
- 1,5 theepeer komijn
- 0,5 theepeer cayenne peper
- Snufje zout
- Optioneel: Handje verse koriander



Hoe bereid u deze curry?

1. Snijd de ui, knoflook en gember fijn. Snijd daarna de paprika in blokjes.
2. Doe de pompoenblokjes in een pan met (kokend) water en breng aan de kook. Kook de pompoenblokjes in 10 minuten gaar.
3. Doe de boter in een braadpan en voeg de ui, knoflook en gember toe. Bak in een paar minuten goudbruin.
4. Voeg daarna de garam masala, komijn en cayenne peper toe. Roer door elkaar en bak even een minuutje mee. Houd u niet van pittig eten? Voeg dan een paar snufjes cayenne peper toe, u kunt later altijd extra toevoegen.
5. Voeg de paprika blokjes toe en bak een paar minuten mee.
6. Giet de kikkererwten af in een vergiet en voeg deze toe aan de curry, samen met de gekookte pompoenblokjes. Voeg ook de tomato passata en kokosmelk toe en breng op smaak met zout. Laat dit 10 minuten pruttelen op laag vuur.
7. Bereid u rijst of flatbreads zoals aangegeven op de verpakking.
8. Serveer de vegan curry met flatbread, naanbrood of rijst en garneer met verse koriander.

Geniet ervan!

Dit recept en de foto is afkomstig van www.zonderzooi.nl

