JANUARI / FEBRUARI 2021

WIJ _zer

EVEN VOORSTELLEN_PAGINA 6

"MIJN LEIDRAAD IS ALTIJD DAT HET GAAT OM WAT U BEZIGHOUDT"

GOEDE VOORNEMENS_PAGINA 8

De Merwelanden

INHOUD

ACTUEEL

FIT EN VITAAL

Fit en vitaal blijven is een kwestie van bewegen bewust eten en ontspannen. Maar hoe doet u dat?

4

ACTUEEL

EVEN VOORSTELLEN

6

ACTUEEL

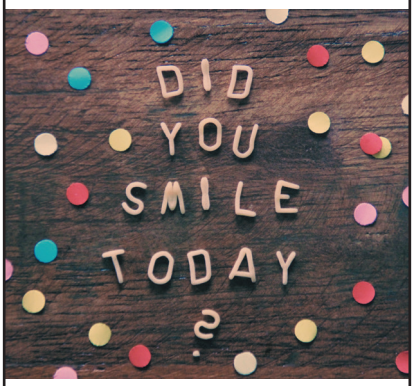
NATUURLIJK

Gedicht uit: 'Zolang er sneeuw ligt'.

7

ACTUEEL

GOEDE VOORNEMENS



Het is het begin van een nieuw jaar. Dat betekent natuurlijk maar één ding, iedereen is weer druk met het maken van goede voornemens.

8

EN VERDER

> COLUMN_**PAGINA 3**

> ACTUEEL_**PAGINA 9**

> PUZZEL_**PAGINA 9**

RECEPT

GEHAKT-SCHOTEL MET AARDAPPEL

10

HANDIG

BELANGRIJKE TELEFOON-NUMMERS

11

coverfoto:
Deze foto is gemaakt voor de Corona pandemie.

De Merwelanden

GEEF EEN BEETJE

LIEFDE DOOR IN 2021

Door Corrie van Randwijk, bestuurder De Merwelanden

Corrie van Randwijk

Het zou voor de hand liggen om aan het begin van 2021 het weer over Corona te hebben. Wie had ooit kunnen denken, aan het begin van 2020, toen we elkaar een voorspoedig 2020 wensten, dat het iedere dag nergens anders meer over zou gaan dan over deze pandemie. En ofschoon er licht gloort aan de einde van de tunnel, zijn we er voorlopig nog niet vanaf. We blijven voorzichtig en houden ons aan alle voorzorgsmaatregelen, om kwetsbaren te beschermen in ons huis.

Mijn wens voor 2021 is om elkaar een beetje liefde door te geven. En wel muzikale liefde, want muziek maakt ons gelukkiger. Regelmatig verschijnt Professor dr. Erik Scherder op TV bij de omroep MAX met hoorcolleges over de werking van ons brein. Altijd inspirerend en passievol leert hij ons hoe o.a. onze frontale hersenkwab werkt. Hij adviseert ons om op oudere leeftijd vooral te blijven bewegen, op ons gewicht te letten, onze hersens te blijven uitdagen, 'maar' zegt hij: "als we naar muziek luisteren waar we van houden, dan zie je ineens andere waarden in het leven. Je hersenen gaan samenwerken in het complexe hersennetwerk. We worden een stukje gelukkiger en blijer als we naar muziek luisteren waar we van houden." En dat is nu precies hetgeen dat we nodig hebben in deze bijzondere tijd van Covid 19, waar we o.a. niet meer mogen zingen in "de Vrolijke Noot". Gelukkig mogen we wel luisteren naar muziek.

Dat luisteren brengt mij op de gedachte dat muziek "eeuwigheidswaarde" heeft. De muziek die gebruikt wordt in de reclameboodschappen zijn vaak hernieuwde uitvoeringen van oude popsongs uit onze tienerjaren. In die tijd had de radio een prominente plaats en stond vaak de hele dag aan. Vaak kende je alle songs uit je hoofd. Jonge mensen van nu hebben deze muziek, soms in een nieuw jasje, herontdekt. Muziek van toen, vaak decennia oud, wordt ook in de huidige tijd doorgegeven. Het zijn vaak nummers met een geweldige muzieklijn die daardoor lekker in het gehoor blijven liggen. Daar zijn de reclamemakers van nu, allemaal geboren na die tijd, ook achter gekomen. En zo bleef er een simpel regeltje, met grote betekenis, in mijn hoofd hangen na het beluisteren van de LP van Supertramp, met een vleugel in de sneeuw op de voorzijde van de hoes. Met als titel: Give a little bit of your love to me , "Geef een beetje liefde door".

Heeft u de vleugel in de centrale "ontmoetingsplek" van de Merwelanden al gezien en wellicht al gehoord? Wie piano kan spelen mag erop spelen. Maar natuurlijk kunt u, als erop gespeeld wordt, ook komen luisteren.

We zijn nog op zoek naar pianisten die ons met hun muziek een beetje gezelligheid en liefde voor elkaar kunnen en willen toespelen. Ik wens u veel muzikale liefde toe in het nieuwe jaar.

FIT EN VITAAL

Door Nency van Soomeren, kwaliteitsfunctionaris bij De Merwelanden

Fit en vitaal blijven is een kwestie van bewegen, bewust eten en ontspannen. Maar hoe doet u dat? In dit artikel krijgt u 10 tips om fit en vitaal te blijven.

1. ZOEK SPORT- EN BEWEEGACTIVITEITEN IN DE OMGEVING.

Zwemmen, fietsen, wandelen, fitnessen, yoga; het aanbod van beweegactiviteiten in Nederland is heel groot. Seniorenorganisatie KBO heeft bijvoorbeeld een sportmenukaart waarin verschillende sporten en bewegingsactiviteiten beschreven staan.

2. PROBEER MINDER TE ZITTEN

Een zittende levensstijl is niet goed voor de gezondheid en draagt mogelijk bij aan hart- en vaatziekten, overgewicht en kan ook diabetes type II in de hand werken. De Nederlander is kampioen in zitten. De helft van de Nederlandse ouderen zit en ligt meer dan 7,5 uur per dag, slapen niet meegerekend. Zestigplussers maken het helemaal bont en zitten en liggen gemiddeld 10,3 uur per dag. Om een goede gezondheid te houden wordt geadviseerd minsten 150 minuten per week matig intensieve inspanning te doen. Daarbij gaat de hartslag iets omhoog en versnelt de ademhaling waardoor praten meer moeite kost. Fietsen, wandelen, zwemmen, in de tuin werken, de auto wassen het huis flink boenen, de ramen zemen of met de hond wandelen kunnen hier aan bijdragen.

3. ZOEK EEN ACTIVITEITENMAATJE

Wel zin om te bewegen of sporten, maar liever niet alleen? Zoek een sport- of wandelmaatje bijvoorbeeld op *sportpartner.nl* of *sportmaatje.net* of *jouwbeweegmaatje.nl*. Deze sites brengen vraag en aanbod bij elkaar van mensen die iemand zoeken om samen mee te gaan sporten of bewegen. Of google eens op de termen sportmaatje en wandelmaatje, misschien aangevuld met de plaats waar u woont.

4. WANDELEN IS ZO MAKKELIJK!

Wat is er nou makkelijker dan dagelijks een blokje om? Jas aan, de deur achter u dichtslaan en wandelen.

5. TEL JE STAPPEN

Gezondheidsdeskundigen menen dat 10.000 stappen per dag gezond is. Dat is voor veel mensen in de praktijk moeilijk haalbaar. Vooral als er sprake is van lichamelijke kwalen of chronische ziekten. Dan is 2500 of 5000 stappen een veel realistischer advies. Maar hoe weet u hoeveel stappen u op een dag zet? Daar zijn stappentellers voor gemaakt.

6. EET GEZOND EN GEVARIEERD

Eten is de brandstof van het lichaam. Goede

voeding draagt bij aan de gezondheid. Probeer daarom heel gevarieerd te eten en niet te veel. De Schijf van Vijf adviseert het eten van veel groente, fruit en brood, maar ook meervoudig onverzadigde vetten die te vinden zijn in plantaardige olie, vis en noten. Laat verzadigde vetten, transvetten en geraffineerde suikers die in bewerkte voeding zitten zoveel mogelijk staan. Daarbij moet u denken aan koek, cake, chips en kant-en-klaarmaaltijden. Uw hart, bloedvaten en cholesterol zullen u dankbaar zijn.

7. VERDEEL BEWEEGACTIVITEITEN OVER DE WEEK

Sommige mensen doen alleen in het weekend aan beweging. Dat kan vooral voor ouderen die dan te fanatiek aan de slag gaan te veel belasting opleveren waardoor klachten kunnen ontstaan als: verstijfde gewrichten, spierpijn en langzaam bewegende ledematen. Deze klachten kunnen overigens ook ontstaan door te weinig bewegen. Daarom is het beter en fijner voor het lichaam om de bewegingsactiviteiten te verspreiden over de week. Probeer regelmatig te bewegen en/of te sporten en doe het met beleid. Een beetje uitdaging mag best, maar ken uw grenzen.

8. ZOEK ONTSPANNING

Een beetje spanning is gezond, overal waar te voor staat... Te veel spanning kan leiden tot lichamelijke klachten als hoofdpijn, slaapstoornissen, slechte concentratie en zelfs paniekaanvallen. Sommige mensen gaan de stress te lijf door te veel te eten, te roken of drinken. Helaas jagen deze slechte gewoontes het hart op en verhogen ze de bloeddruk. Kortom, zoek ontspanning waar het kan. Een aantal tips op een rij:

- Zorg dagelijks dat er momenten zijn dat u niets hoeft.
- Wees alert op tekenen van stress. Stijve spieren, kramp in de nek en rug of hoofdpijn zijn mogelijke signalen.
- Probeer op één ding tegelijk te concentreren.
- Neem de tijd om rustig te eten.
- Probeer de oorzaak van de stress weg te nemen in plaats van het probleem uit te stellen door te roken, drinken of eten.
- Probeer eens ontspanningsoefeningen uit.
- Zoek afleiding in een hobby, bijvoorbeeld door te gaan wandelen of te sporten.

9. VOORKOM BLESSURES

Vooral op hogere leeftijd is het belangrijk om blessures te voorkomen. Waarom? Onder meer omdat de genezing trager verloopt en het risico op hartproblemen iets toeneemt. Daarnaast is er een grotere kans op letsel aan het bewegingsapparaat, dat wil zeggen: de botten, pezen, gewrichten en spieren. Een paar praktische tips om blessures te voorkomen:

- Een goed begin is het halve werk. Een goede voorbereiding en het juiste materiaal aanschaffen zijn heel belangrijk.
- Ook kleding moet aan bepaalde eisen voldoen: de outfit moet comfortabel zijn en van een ademende stof zijn gemaakt om vocht en temperatuur te reguleren.
- Voorkom spierpijn en blessures door een goede opbouw van de training.
- Een goed opgebouwde sporttraining bestaat uit de juiste warming-up, goede rekoefeningen en na afloop een cooling-down.

10. ZORG VOOR VOLDOENDE SLAAP

Genoeg en goed slapen is van essentieel belang. Tijdens de slaap herstelt het lichaam zich net als de hersens. Bij een goede, diepe slaap kunnen de bepaalde delen van de hersenen belangrijke informatie goed opslaan. Onderzoekers van het Radboud Alzheimer Centrum vermoeden dat een goede nachtrust de kans op het ontwikkelen van alzheimer verkleint. Een goede nachtrust levert dus niet alleen een uitgerust lichaam op, maar zorgt er ook voor dat het makkelijker is om nieuwe dingen te onthouden. Een goed excuus om eens op tijd naar bed te gaan.

EVEN VOORSTELLEN

FRANS VAN HERWIJNEN

HALLO ALLEMAAL,

Graag stel ik me aan u voor. Ik ben Frans van Herwijnen en per 1 december jl. werk ik als uw nieuwe geestelijk verzorger. Ik ben 52 jaar, getrouwd en woon in mijn geboorteplaats Dubbeldam. Mijn hobby's zijn wandelen fietstochten in de natuur en lezen. Verder word ik altijd heel blij als ik mijn kleine en niet zo kleine neefjes en nichtje weer zie. Via diverse banen op sociaal terrein, werk ik nu sinds 2011 in diverse verpleeghuizen. Eerst als welzijnswerker en nu sinds bijna drie jaar als geestelijk verzorger in Vlaardingen en de Albrandswaard.

Vaak krijg ik de vraag wat een geestelijk verzorger nou eigenlijk doet? Er zijn heel veel onderwerpen die vallen onder mijn vak, vragen over: wat het leven betekenis geeft, geloof en levensbeschouwing, rouw, eenzaamheid, het levensverhaal, ziekte en sterven en nog veel meer. Door middel van persoonlijke - en groepsgesprekken en kerkdiensten komen deze thema's aan de orde. Ook adviseer ik collega's over vragen of dilemma's die te maken hebben wat nou goede zorg is (dit noemen we ook wel zorg ethiek).

Mijn leidraad is altijd dat het gaat om wat u bezighoudt, dat kunnen hele intense gesprekken zijn maar ook hele luchtige, want samen lachen kan ook heel goed zijn. Als we een gesprek hebben mag u er van uitgaan dat u mijn onverdeelde aandacht hebt: samen zijn en praten kan zorgen voor een moment van ontspanning en steun. Bij mij kan u uzelf zijn en mag u ervan uitgaan dat dit tussen ons blijft, ik heb namelijk een beroepsgeheim. We zijn een huis met katholieke wortels, waarden als: barmhartigheid, naastenliefde en nabijheid zijn hierin belangrijk. Waarden die gelden voor iedereen, ongeacht wat uw geloof of levensbeschouwing ook is. Daarom sta ik open voor iedereen. Allemaal hebben we soms vragen over het leven, de mooie maar ook de moeilijke kanten. Voor die én meer kunt u bij mij terecht.

We gaan elkaar vast zien!

Vriendelijke groet,
Frans

NATUURLIJK!

WINTER

Winter. Je ziet weer de bomen
door het bos, en dit licht
is geen licht maar inzicht:
er is niets nieuws
zonder zon

En toch is ook de nacht niet
uitzichtloos, zolang er sneeuw ligt
is het nooit volledig duister, nee
er is de klaarte van een soort geloof
dat het nooit helemaal donker wordt
Zolang er sneeuw ligt is er hoop

Herman de Coninck
Uit: Zolang er sneeuw ligt

GOEDE VOORNEMENS

2021 staat weer voor de deur. Corona heeft al onze plannen voor 2020 door de war gegooid, dus iedereen heeft grootse verwachtingen voor 2021. Dat betekent natuurlijk maar één ding; iedereen is weer druk met het maken van goede voornemens.

Het is het begin van een nieuw jaar. Dat betekent natuurlijk maar één ding, iedereen is weer druk met het maken van goede voornemens.

Wat zijn uw goede voornemens voor het nieuwe jaar? Gezonder eten, toch iets meer bewegen? Klein of groot, wat uw voornemens ook zijn, een nieuw jaar biedt nieuwe kansen. Maar hoe zorgt u er voor dat u het ook volhoudt?

- **BLIJF REALISTISCH**

Rome werd niet gebouwd in één dag en dat geldt ook voor uw voornemens. Veranderingen hebben tijd nodig.

- **PRAAT EROVER MET MENSEN**

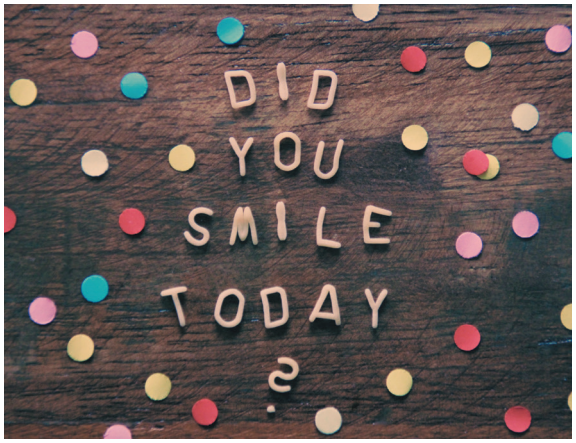
Houd uw voornemens niet geheim, maar deel ze met de mensen om u heen. Zo kunnen zij u helpen om uw voornemens vol te houden en wellicht heeft iemand hetzelfde voornemen en kunnen jullie elkaar helpen het vol te houden.

- **HOUD UW VOORUITGANG BIJ**

Maak het klein en verdeel uw grote voornemen in kleine stukjes. Wilt u bijvoorbeeld 10 kilo afvallen, ga dan eerst voor 1 kilo eraf en daarna nog een kilo. voor u het weet bent u die gewenste 10 kilo afgevallen.

- **HOUD VOL**

Iedereen heeft wel eens een off-day, zo'n dag dat niets lukt, ook niet het volhouden van uw voornemens. Houd vol, er is altijd weer een nieuwe dag waarop u bezig kunt zijn met uw voornemens.



- **BELOON UZELF**

Wees lief voor uzelf en beloon uzelf als u uw doel of een subdoel hebt behaald. Maar kies dan wel voor een beloning die uw voornemen niet in de weg staat, ga niet eten als u wilt afvallen, maar kijk uw favoriete serie of beloon u zelf met een nieuw kledingstuk.

Uiteindelijk maakt u uw goede voornemens natuurlijk zelf en kiest u wat bij u past. En misschien bent u al helemaal tevreden en heeft u geen goede voornemens nodig.

VRIENDEN
VAN DE MERWELANDEN

Heeft u ook zo genoten van de Spierdaagse vorig jaar? Of van de Roofvogelschow of de paasattentie? Wist u dat dit mogelijk is gemaakt door stichting Vrienden van De Merwelanden? De stichting stelt zich ten doel iets extra's te doen voor de cliënten van De Merwelanden. Om wensen te vervullen die het woongenot kunnen verhogen, maar waarvoor binnen het normale budget geen ruimte is. Wordt u ook vriend? Dit kan door het jaarlijks overmaken van een donatie van € 15,-. U kunt ook eenmalig een bedrag storten op bankrekening NL93 ABNA040.81.97.196 t.n.v. stichting Vrienden van De Merwelanden. Alle bijdragen zijn van harte welkom.

WORD VRIEND VOOR 15 EURO

SUDOKU

			7	2			1	
	4		5			3	2	
2	8					4		9
	7				3	9		
	3		9	8				
		8		7			3	
					6	8		
				1				
		1		3	9	6		

RECEPT

GEHAKTSCHOTEL MET AARDAPPEL, KERRIE & BLOEMKOOL

Deze ovenschotel is heerlijk in de koude wintermaanden.

INGREDIËNTEN (2 PERSONEN)

- 1 el olie
- 250 gr rundergehakt
- ½ el kerriepoeder
- 400 gr. Bonduelle ovengroente bloemkool
- 1 bosuitje
- 4 el crème fraîche
- 450 gr koelverse aardappelpuree
- 50 gr geraspte kaas

BEREIDING

Verwarm de oven voor op 180 °C. Verhit de olie in een koekenpan en bak het rundergehakt samen met de kerriepoeder op middelhoog vuur in 3 minuten rul. Voeg de ovengroente toe en bak 3 minuten mee. Snijd ondertussen de bosui in zeer dunnen ringetjes.

Schep het gehakt-groentemengsel om met de crème fraîche, peper en eventueel zout en verdeel het mengsel over de ovenschaal. Roer de aardappelpuree los, meng met de bosui en verdeel over de groenten. Bestrooi met kaas. Bak de ovenschotel in 30 minuten gaar in het midden van de voorverwarmde oven.

Eet smakelijk

Bron: Allerhande

DOKTERSSPREEKUREN VINDEN PLAATS IN DE PASSAGE VAN DE MERWELANDEN

woensdag 11.00 uur	**STROOM Huisartsenzorg** spreekuur op afspraak, 078 204 88 88
vrijdag 9.00 uur	**Praktijkondersteuner STROOM** spreekuur op afspraak, 078-204 8888
donderdag 16.00 uur	**dr. Wildeboer** spreekuur op afspraak
donderdag 10.00 uur	**dr. Viljac** spreekuur op afspraak
	Priklab
maandag en donderdag 08.00 uur tot 09.00 uur	Star lab
woensdag en vrijdag 08.30 uur tot 09.00 uur	Result lab

IN DE KAPEL

KERKVIERINGEN

dinsdag 9.30 uur en
zaterdag 10.00 uur

Huisdiensten in de kapel
25 januari 15.00 uur
18 februari 15.00 uur

TELEFOONNUMMERS

Activiteiten
078 750 20 25

Administratie
078 750 20 80

Bewonerscommissie ’81 en 86’
078 614 73 31

Brasserie
078 750 20 28

Cliëntenraad
06 156 649 35

Fysiotherapie Vitaliz
06 461 033 04

Fysiotherapie Plein ’40-’45
078 613 59 27

Huishouding
078 750 20 43

Huismeester Haringvlietstraat
078 750 20 79

Huismeester overige complexen
06 417 062 51

Kapsalon Van Pelt
078 616 68 38

Klantenservice
078 750 20 10

Linnenkamer
078 750 20 23

Maatschappelijk werk
078 750 20 32

Pastor
06 148 940 13

Pedicure
06 190 062 69

Podotherapie
06 517 937 95

Technische dienst
078 750 20 99

Thuiszorg/verzorging
078 750 20 53 (s.v.p. na 11.00 uur)

Verpleging/kleinschalig wonen
078 750 20 70

Vertrouwenspersoon
078 750 20 84

Vrienden van De Merwelanden
078 750 20 32

Wijkverpleegkundigen
078 750 20 90

Winkel
078 750 20 24

Woningverhuur, meldingen en klachten
078 750 20 32

COLOFON

REDACTIE
Email redactie@demerwelanden.nl
Telefoon 078 750 20 11

Ontwerp AmaiAmai, Dordrecht
Layout KARsd, Dordrecht

DRUKWERK
Drukkerij Dekkers Van Gerwen, Dordrecht

oplage 650 exemplaren

DE MERWELANDEN
Adres Haringvlietstraat 515
3313 EM Dordrecht
Telefoon 078 6163222
E-mail info@demerwelanden.nl
Website www.demerwelanden.nl

De Merwelanden

WIJ_zer *is een tweemaandelijkse uitgave van De Merwelanden, bestemd voor cliënten en hun relaties.*