Wijzer

Maart / april 2018

De Merwelanden
Thuis in toegewijde zorg

Interview

GEDACHTEN ALS JE OUDER WORDT

pagina 4

Column

Een nieuw hoofdstuk

pagina 3

Vaste rubrieken:

Redactiewijzer
Open deur
Activiteitenagenda
Natuurlijk De Merwelanden
Puzzel en poëzie

Gezond en vitaal

Ikigai

pagina 6

Oplossing prijsvraag fotopuzzel

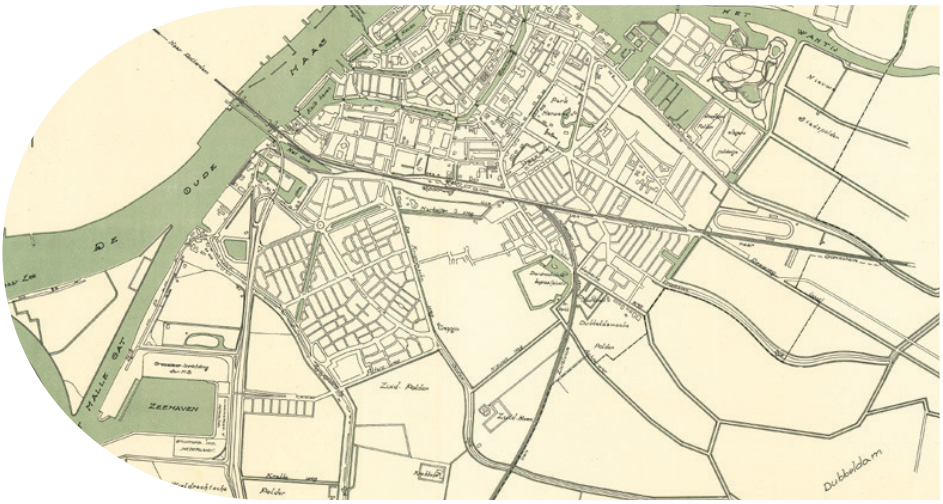
Op de foto in de vorige Wijzer zag u Vila Minore, gefotografeerd in 1925. De heer De Koning (Wielingenstraat 85) gaf het juiste antwoord.

Gefeliciteerd, u mag uw prijs ophalen bij de klantenservice.

Fotopuzzel

Weet u waar deze foto is gemaakt? Indien u uw antwoord vóór 1 juni inlevert bij de brasserie of klantenservice, maakt u kans op een waardebon voor brasserie De Ontmoeting.

De Staart



Lang heeft de Staart er maar een beetje bijgehangen. Gescheiden door het Wantij van de rest van de stad, heeft dit stadsdeel altijd zaken gehuisvest waarvoor elders op het eiland geen plaats was; een schietbaan (tot 1910), een vuilverbrandingsoven (een oude, geopend in 1939 aan de Maasstraat en een moderne, stammend uit 1973, aan de Baanhoekweg), een destructiebedrijf, een elektriciteitscentrale, een munitiefabriek, een chemieconcern, een rioolwaterzuiveringsinstallatie, een slibverbrandingsoven, een ziekenhuisafvaloven, een gevangenis en stortplaatsen, heel veel stortplaatsen. De beruchtste daarvan is de Merwedepolder, omdat de wijk die erop is gebouwd in 1984 deels is gesloopt; de huizen bleken op gif te zijn gebouwd. Het openleggen van de polders, platen en grienden van de Staart is pas goed op gang gekomen in 1910, toen de Prins Hendrikbrug voor een vaste oeververbinding zorgde.

Meteen vestigden zich er enkele bedrijven, waaronder scheepswerf De Biesbosch en slotenfabriek Lips. Kort daarna verrezen ook de eerste arbeiderswoningen van de wijk Noorderkwartier. In 1967 verloor de Staart zijn “doodlopende straat-idee”, omdat de Papendrechtse brug voor een tweede uitweg zorgde. Maar pas sinds de gemeente haar plannen voor Stadswerven ontvouwde, lijkt – althans de Kop van – de Staart echt bij de stad te worden getrokken. Meer bruggen, een theater en veel nieuwbouw moeten dit aanhangsel de komende jaren doen veranderen in het tweede gezicht van de stad aan het water.

Bron: Het Dordt Boek

EEN NIEUW HOOFDSTUK

Het is niet de eerste keer dat ik dit zeg: ‘samen zingen of samen muziek maken is heerlijk’. Kijk maar naar het succes van de ‘Vrolijke noot’ op vrijdagochtend. Bij ons thuis was er ook altijd muziek. Mijn vader dirigeerde vroeger het jongerenkoor. Ik was nog veel te jong om daarbij te zingen, maar ik vond het machtig interessant en ging heel graag mee. Wat was ik trots dat míjn vader voor dat koor stond en met veel enthousiasme en beweging het koor dirigeerde. Bij het koor zat ook een combo; een gitaar, drummer, dwarsfluit. Het was een muzikaal feest bij ons in de kerk.

Zodra ik groot genoeg was ging ik ook op het koor. Niet alleen het samen zingen in de vieringen was belangrijk, maar vooral ook de gezelligheid en de vriendschappen onderling maakten het fijn om bij het koor te horen.

Begin april hebben we afscheid moeten nemen van ons eigen huiskoor. Wat ontzettend jammer. Hiermee is een hoofdstuk in de geschiedenis van De Merwelanden afgesloten. Het koor heeft 44 jaar wekelijks de vieringen ondersteund, om nog niet te spreken over de vele bijzondere gelegenheden waarbij het koor ook haar opwachting maakte. Jammer genoeg zijn er steeds minder mensen, die het zingen in het kerkkoor ambiëren. Jammer, want ook bij het huiskoor ging het naast het zingen in de kerk ook over gezellig samenzijn en vriendschap.

De organist/ dirigent heeft inmiddels een leeftijd bereikt, waarbij het wekelijks repeteren en zingen met het koor te belastend is geworden. Organisten en dirigenten zijn schaars en dus zat er niets anders op dan op 7 april een mooi afscheid te organiseren om op die wijze het koor te bedanken voor zoveel jaren inzet. In het bijzonder hebben wij dank gezegd aan Jan Hol, voor de vele jaren orgelspel en leidinggeven aan het zingen. Een onderscheiding was er voor Hermien Naaktgeboren en Mimi van Leeuwen van de St. Gregorius vereniging voor hun bijdrage aan de kerkmuziek. Zij zijn beiden namelijk 25 jaar lid geweest van het koor. Daarbij is Hermien Naaktgeboren jarenlang de drijvende kracht geweest achter het koor, van het maken van roosters met de te zingen liederen tot het organiseren van onvergetelijke uitjes, alles regelde Hermien. Onze dank kan niet groot genoeg zijn!

Maar goed, een hoofdstuk is afgesloten maar het boek gaat niet dicht, gelukkig! Want we zoeken naar nieuwe wegen om de muziek in de kerkvieringen toch te laten klinken. Gelukkig hebben we iemand gevonden die het orgel kan bespelen en zo de zang kan ondersteunen. Maar misschien kunt u dit ook en vind u het ook leuk om af en toe in een viering te spelen? Ik hoor het graag!

Daarnaast zullen we voor de grote feestdagen, wanneer we oecumenische vieringen hebben, een gelegenheidskoor bij elkaar brengen. Alle zangers zijn daarbij welkom. We oefenen 1 of 2 keer en zingen dan in de viering. De eerste keer zal zijn tijdens de oecumenische pinksterviering op donderdag 17 mei om 14.00 uur. Wilt u op deze dag meezingen? Laat het mij weten, bijvoorbeeld door een briefje in mijn brievenbus te doen.

Gabriëlle Vermeulen

Gedachten als je ouder wordt

Cher:
Met mij is totaal niets aan de hand, ik ben zo fit.. van lijf en verstand. Misschien wat artrose in heup en knie. En als ik buk, is 't net of ik sterretjes zie. Wellicht is mijn pols- en bloeddruk wat te hoog. Maar ik ben fantastisch goed.... zo op 't oog

Miriam:
Met de steunzolen die ik heb gekregen, loop ik kwiek langs Heeren wegen. Kom ik in de winkels en ook op het plein. Wat is het toch heerlijk om gezond te mogen zijn. Wel gebruik ik een tabletje om 's-nachts in slaap te komen en om over vroeger te kunnen dromen.

Cher:
Mijn geheugen is niet meer wat het was. Vaak ben ik vergeten wat ik gisteren nog las. Ook heb ik wat last van mijn ogen. En mijn rug raakt meer en meer gebogen. De adem is wat korter, mijn keel vaak zo droog. Maar ik ben fantastisch goed ... zo op 't oog.

Miriam:
Het leven is mooi, maar gaat wel snel voorbij. En als ik kijk naar foto's van vroeger, foto's van mij, dan denk ik terug aan mijn jeugdige jaren. Mooie kleding en keurig gekapte haren. Ik ging fietsen en wandelen, overal heen. En ik kende geen moeheid naar het scheen.

Cher:
Nu ik ouder word, draag ik vaak blauw, grijs of zwart. En loop ik heel langzaam, vanwege mijn hart. Doe het maar op je gemak, zei de cardioloog. U bent nog fantastisch goed...zo op 't oog

Miriam:
Ouderdom is goud, dat zegt men wel. Maar als ik niet kan slapen en dan tot 100 tel. Dan vraag ik me af of dat wel waar is? En of dat beeld van goud niet een beetje raar is.

Cher:
Want mijn tanden liggen in een glas. Bril op tafel, gehoorapparaat in mijn tas. De steunkousen naast mijn bed, op de stoel. U weet nu een beetje wat ik met die twijfel bedoel. Trek niets in twijfel, zei de podoloog. U bent fantastisch goed... zo op 't oog.

Miriam:
En als ik 's morgens ben opgestaan, eerst uiteraard mijn tanden heb in gedaan, dan lees ik het nieuws in de krant. Ik wil toch bijblijven, en naderhand, doe ik van alles, ik maak ontbijt. Oh wacht, eerst even die hoestbui kwijt.

Cher:
Wel gaat alles nu een beetje traag. Ik heb na het eten wat last van mijn maag. Maar ik wil niet zeuren, want dat mag, het is namelijk heel normaal op je oude dag. Aanvaard het rustig, zei de psycholoog. U bent nog fantastisch goed...zo op 't oog.

Miriam:
En nu de moraal van dit hele verhaal; accepteer het leven zoals het komt, met alle gebreken die zojuist zijn opgesomd.

Cher:
Heel belangrijk is dat je veel geniet. Ondanks alle tegenslagen en verdriet. Want dan kun je zeggen tegen een ieder die je ontmoet: Met mij, met mij gaat het hartstikke goed!

Bovenstaand verhaal hebben wij ontvangen van mw. E. van Twist. Heeft u ook een leuk verhaal voor de Wijzer, zelf geschreven of gelezen? Lever deze dan aan bij de redactie van de Wijzer.

IKIGAI

Op het Japanse eiland Okinawa wonen meer gezonde honderdjarigen dan waar ook ter wereld. Wetenschappers zijn op zoek gegaan naar het antwoord op de vraag waardoor de bewoners van Okinawa zo oud worden en vooral waardoor zij zo fit blijven. Wat is het geheim van deze gezonde 100-plussers?
Twee 'oude bekenden' komen voorbij als het gaat over gezond blijven en oud worden: bewegen en voeding. Vooral matig eten, Japanners gebruiken kleine porties. De filosofie is: nooit de maag meer dan 80% vullen, veel groente eten en weinig vlees. Bewegen moet rustig gebeuren bijvoorbeeld door tuineren en wandelen.
De geïnterviewde honderdjarigen geven echter ook aan dat bovenal geestelijke en sociale omstandigheden bijdragen aan hun hoge leeftijd. Volgens de Japanse traditie heeft iedereen een Ikigai: een reden van bestaan. Elkaar helpen kan voor velen een krachtige Ikigai zijn. De bewoners van Okinawa zijn meer op elkaar aangewezen dan in veel Westerse landen. Elkaar helpen geeft een doel en zorgt voor vriendschappen en banden tussen mensen. Elkaar helpen geeft het gevoel ergens bij te horen en het geeft iemand zekerheid.
Volgens Ikigai heeft de mens geen behoefte aan een rustig bestaan, maar juist aan uitdaging. Mensen, en vooral ouderen, doen dingen graag zoals ze dat altijd hebben gedaan. Het probleem is dat, als je brein routines ontwikkelt, het niet meer na hoeft te denken. Volgens Ikigai moeten we proberen daarvan los te komen en open staan voor verandering en werken aan een actieve flexibele geest die blijft leren. Daar zijn veel voorbeelden van want ouderen zijn een bron van schitterende ideeën. Denk maar aan kunstenaars en componisten, zij maakten op hoge leeftijd hun mooiste werken.

Elize van Schaardenburg, vitaliteitscoach
Bron: Ikigai. Francecs Miralles/ Hector Garcia

OPEN DEUR

A good year

Ken u de film? Een Londense effectenmakelaar Max reist naar de Provence om zijn erfenis, het wijnchateau van zijn oom, te regelen. Maar al snel is de stadsjongen natuurlijk verslingerd aan het “simpele” plattelandsleven.
Het is de verfilming van het gelijknamige boek van Peter Mayle. Mayle is een Engelse schrijver, die een groot deel van zijn leven in de Provence in Frankrijk heeft gewoond en gewerkt. Hij overleed begin dit jaar op 78-jarige leeftijd in een ziekenhuis in zijn geliefde streek. Hij werd wereld beroemd met zijn eerste boek, een jaar in de Provence, dat in 1989 werd gepubliceerd. Hij beschrijft daarin op humoristische wijze en met een scherp observatievermogen over zijn buren en dorpsgenoten, over hoe zij converseren met handen, vingers, ogen en ellebogen. Maar vooral zijn wijze van beschrijven van al het Provençaalse eten is onovertroffen. Je ruikt gewoon de Franse keuken met zijn specifieke kruiden tussen de bladzijden opstijgen. Het boek was direct een bestseller. Er zijn er een paar miljoen van gedrukt en in tientallen talen uitgegeven. Hij gaf, in zijn boeken, een nauwkeurige beschrijving van waar zijn woning zich bevond en dat hij hiermee een kleine misrekening had gemaakt, bleek al gauw. Toeristen kwamen van heinde en verre naar zijn huis en zwommen zelfs in zijn zwembad.
Met mijn familie heb ik jaren, als echte Frankrijkliefhebber, onze vakanties doorgebracht in de Provence. Alle plaatsjes die Peter Mayle in zijn boek beschreef hebben we bezocht. Maar de terrasjes die we herkenden, hebben we maar gelaten voor wat ze waren. Je kon er over de hoofden van de Mayle toeristen lopen.
De onafgebroken stroom van bezoekers noopte Peter Mayle uiteindelijk te verhuizen. Wijselijk vermeldde hij zijn nieuwe adres niet meer in zijn boeken.
De liefde voor Frankrijk bleef en als ik in Brasserie De Ontmoeting van De Merwelanden kom, dan associeer ik dat woord direct weer met “mijn Frankrijk”. Brasserie, een Frans woord dat duidt op een eetgelegenheid waar niet alleen gegeten, maar ook gedronken kan worden en waar het altijd gezelllig is. Als je rond etenstijd in de Brasserie loopt komen de lekkere geuren je zo tegemoet.
Gezond en lekker eten staat bij in De Merwelanden centraal. Het ministerie is een project gestart, genaamd “Gezond eten met ouderen” o.l.v. boegbeeld Janny van der Heijden, bekend van o.a. Heel Holland Bakt. Gezond eten voor ouderen is nu eenmaal essentieel om fit te blijven en gezond ouder te worden. Het sociale aspect is daarbij heel belangrijk, want samen eten verbindt. We zijn in De Merwelanden een aantal projecten gestart om mensen met elkaar te verbinden. Zo worden er in onze keuken koekjes gebakken door leerlingen van Philadelphia onder de bezielende leiding van ouderen en gaan we “uiteten” bij Basisschool de Regenboog. De leerlingen koken dan een heerlijk diner voor ouderen uit De Merwelanden.
In onze Brasserie is iedereen welkom, familie, vrienden, wijkbewoners en andere bezoekers. In een gemoedelijke sfeer en met gezellige muziek van o.a. de Vrolijke noot, genieten we dan samen van een goed gesprek en heerlijke lunch of diner en proosten we op een goede gezondheid en een “good year”.

Corrie van Randwijk, bestuurder

Activiteitenagenda mei

Datum	Activiteit	Tijd	Locatie	Bedrag
Dinsdag 1 mei	Muzikale avond	19.00 uur	Cultureel Café	
Dinsdag 1 mei	Groenteboer Valk	9.00 - 11.30 uur	hoofdingang	
Woensdag 2 mei	Versmarkt	10.00 uur	hoofdingang	
Woensdag 2 mei	Bingo	14.00 uur	Theaterzaal	€ 3,50
Donderdag 3 mei	Aangenaam klassiek “De drie tenoren’	13.30 uur	Theaterzaal	€ 2,-
Dinsdag 8 mei	Vertel eens....	13.30 uur	Cultureel Café	
Woensdag 9 mei	Mini Albert Cuyp markt	10.00 - 16.00 uur	hoofdingang	
Woensdag 9 mei	Bloemschikken	14.00 uur	activiteitenruimte	€ 12,50
Maandag 14 mei	Intratuin Sliedrecht	13.15 uur	hoofdingang	€ 8,50
Dinsdag 15 mei	Groenteboer Valk	9.00 - 11.30 uur	hoofdingang	
Donderdag 17 mei	Wandeling Weizigtpark	13.15 uur	hoofdingang	€ 4,50
Vrijdag 18 mei	“Kleurrijk Dineren’ (Eten op De Regenboogschool)	16.30 - 19.00 uur	hoofdingang	€ 7, -
Dinsdag 22 mei	Beauty bus	10.00 - 15.30 uur	Cultureel Café	
Woensdag 23 mei	Duo A Men’s Passion	14.00 uur	Theaterzaal	€ 3,50
Donderdag 24 mei	Bezoek ‘Zorgboerderij Veldlinden”	13.15 uur	hoofdingang	€ 8,50
Vrijdag 25 mei	Thema avond “Asperges”	17.30 uur	Brasserie De Ontmoeting	€ 16,-
Maandag 28 mei	Vissen Hoog Blokland	10.00 uur	hoofdingang	€ 12,50
Dinsdag 29 mei	Groenteboer Valk	9.00 - 11.30 uur	hoofdingang	
Donderdag 31 mei	Winkelen Sterrenburg	13.15 uur	hoofdingang	€ 4,50

Reserveren voor deelname aan activiteiten is noodzakelijk. Hiervoor kunt u terecht in de activiteitenruimte op maandag tot en met donderdag van 09.00 - 10.00 uur. U kunt dit ook schriftelijk of per e-mail doen (activiteitenb@demerwelanden.nl). Graag minimaal één week van te voren reserveren in verband met het regelen van vervoer, locatie en maaltijden.

Wilt u, als u tijdens een optreden de zaal betreedt of verlaat, dit zo onopgemerkt mogelijk doen en uitsluitend tussen twee stukken door? Dat is prettig voor de overige bezoekers en de mensen die – vaak vrijwillig- voor u optreden.

Activiteitenagenda juni

Datum	Activiteit	Tijd	Locatie	Bedrag
Maandag 4 t/m 7 juni	Spierdaagse	13.30 uur	hoofdingang	€ 15, - (incl. Blarenbal)
Woensdag 6 juni	Versmarkt	10.00 uur	hoofdingang	
Donderdag 7 juni	Blarenbal	14.30 uur	Theaterzaal	€ 3,50 (entree inbegrepen bij deelnemers vierdaagse)
Vrijdag 8 juni	"Kleurrijk Dineren' (Eten op De Regenboogschool)	16.30 - 19.00 uur	hoofdingang	€ 7, -
Zondag 10 juni	Vaartocht Biesbosch	13.30 - 18.00 uur	hoofdingang	
Maandag 11 juni	Vissen Hoog Blokland	10.00 uur	hoofdingang	€ 12,50
Dinsdag 12 juni	Groenteboer Valk	9.00 - 11.30 uur	hoofdingang	
Dinsdag 12 juni	Vertel eens...	13.30 uur	Cultureel Café	
Woensdag 13 juni	Bingo	14.00 uur	Theaterzaal	€ 3,50
Woensdag 13 juni	Workshop Dikke Dames schilderen	13.30 - 16.00 uur	activiteitenruimte	€ 25,-
Woensdag 13 juni	Mini Albert Cuyp Markt	10.00 uur	hoofdingang	
Donderdag 14 juni	Uitwaaien Kijkduin	9.30 - 17.00 uur	hoofdingang	€ 25, -
Maandag 18 juni	Dordrecht Tours	14.00 - 16.00 uur	hoofdingang	€ 15, -
Dinsdag 19 juni	Beautybus	10.00 - 15.30 uur	Cultureel Café	
Woensdag 20 juni	Vlaggetjesdag "Hollandse Nieuwe"	14.00 uur	Brasserie De Ontmoeting	€ 5, -
Donderdag 21 juni	Brutel boys	13.15 uur	Theaterzaal	€ 3,50
Donderdag 21 juni	Lezing licht klassiek	19.00 uur	Cultureel Café	
Dinsdag 26 juni	Groenteboer Valk	9.00 - 11.30 uur	hoofdingang	
Woensdag 27 juni	Wandeling Munnikenpark Zwijndrecht	13.15 uur	hoofdingang	€ 10, -
Donderdag 28 juni	Winkelen Sterrenburg	13.15 uur	hoofdingang	€ 4,50
Vrijdag 29 juni	Thema avond "Caribbean mix"	17.30 uur	Brasserie De Ontmoeting	€ 16, -

Annulering van uitstapjes:

* Uitstapjes met de Drechthopper: bij annuleringen minder dan 24 uur voor de vertrekdatum zijn wij genoodzaakt het volledige bedrag bij u in rekening te brengen.
* Uitstapjes met een touringcar: bij annuleringen minder dan 1 week voor de vertrekdatum zijn wij genoodzaakt het volledige bedrag bij u in rekening te brengen.

Het volledige overzicht van data en tijdstippen van de activiteiten ziet u op pagina 8 en 9.

Muzikale avond

Dinsdag 1 mei

Een gezellige muzikale avond met Ton v/d Broek en Esmee Ligteveld. Het repertoire is zeer uitgebreid met liedjes van o.a. Charles Aznavour, Fats Domino, Boudewijn de Groot, Lennart Cohen en Herman van Veen. U bent om 19.00 uur van harte welkom in het Cultureel Café.

Versmarkt

Woensdag 2 mei

Iedere eerste woensdag van de maand kunt u vers ambachtelijk brood, lekkernijen, paling, zalm en makreel kopen.

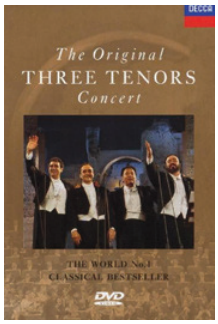
Aangenaam klassiek "De Drie Tenoren"

Donderdag 3 mei

"De Drie Tenoren" was een gelegenheidsformatie bestaande uit de operatenoren Plácido Domingo, José Carreras en Luciano Pavarotti. De formatie trad voor het eerst op 7 juli 1990 op, op de avond van de finale van het Wereldkampioenschap voetbal in Italië. Het was bedoeld als eenmalige gebeurtenis om de terugkeer op het podium te vieren van Carreras, die aan leukemie had geleden en om fondsen in te zamelen voor de behandeling van deze ziekte. Het succes was zo groot, dat ze besloten door te

vervolg Aangenaam klassiek

gaan. Ze gaven gedurende de jaren 90 verschillende grote concerten en brachten ook een aantal muziekalbums uit. In 2002 traden ze voor het laatst gezamenlijk op. In 2007 overleed Pavarotti. U bent om 13.30 van harte welkom in de Theaterzaal. De entree is € 2, -



Vertel eens ..... "Indonesië"

Dinsdag 8 mei

Maartje Hoogendijk is vanmiddag onze gast en zij zal meer vertellen over haar fantastische jaren in Indonesië. U bent om 13.30 uur van harte welkom in het Cultureel Café.

Bloemschikken

Woensdag 9 mei

Met wat hulp van Paula van Waardenberg maakt u vanmiddag een mooi bloemstukje. U bent vanaf 13.30 uur van harte welkom in de activiteitenruimte. De kosten zijn € 12,50, incl. materiaal. Reserveren is noodzakelijk.

Intratuin Sliedrecht

Maandag 14 mei

De ijsheiligen zijn weer voorbij! De plantjes kunnen weer de potten en de bakken in! Intratuin heeft een mooie sortering planten, bloemen en woondecoraties. We verzamelen om 13.15 uur bij de hoofdingang. De kosten zijn € 8,50 (incl. vervoer en begeleiding). Reserveren is noodzakelijk.

Wandeling Weizigtpark

Donderdag 17 mei

Het Weizigtpark is ontstaan uit het oude landgoed van de familie Roo. Het landgoed bestond uit een villa, oranjerie en koetshuis. In 1942 is de grond verkocht aan de gemeente en op 5 mei 1948 is het park naar ontwerp van Doornbos geopend. In het ontwerp is, van bovenaf, een gloeilamp te herkennen. De fontein in de vijver is, in 1959, geschonken door verzekeringsmaatschappij De Holland. In 1960 zijn twee kamelen geschonken aan het park door de familie Kloet. De kamelen zijn inmiddels niet meer terug te vinden in het park, maar de speeltuin en de fontein zijn er nog wel. De villa, de oranjerie en het koetshuis van het oude landgoed zijn alle drie Rijksmonumenten. De vele wandelpaden en bankjes maken het park een goed wandelpark. De afwisseling van bomen, gras en water maken het landschap gevarieerd. Het Duurzaamheidscentrum Weizigt in het (voormalige) koetshuis ligt in

vervolg Wandeling Weizigtpark
het park. Als bezoeker kunt u in de stadsboerderij, tuinen, klimaatkas, aquarama en bijenstal nieuwe dingen ontdekken en leren over de natuur en duurzaamheid. Toegang tot het duurzaamheidscentrum is gratis. Vandaag maken we hier een heerlijke lente wandeling. Gaat u ook mee? We verzamelen om 13.15 uur bij de hoofdingang. De kosten zijn € 4,50 (incl. vervoer, koffie en begeleiding) Reserveren is noodzakelijk!

Kleurrijk Dineren

Vrijdag 18 mei

Een initiatief van H3O basisschool De Regenboog aan de Volkerakweg.
De leerlingen bereiden deze avond een heerlijk diner voor bewoners van de wijk. Fantastisch toch!
Vooral geschikt voor bewoners rond de Wielingenstraat en de Volkerakweg. Een avondje niet koken, maar gezellig met andere bewoners uit de buurt dineren bij de scholieren van De Regenboogschool, die u zullen verrassen met hun kookkunsten.
We verzamelen om 16.30 uur bij de hoofdingang, het diner start om 17.00 uur. De kosten zijn € 7,- (incl. begeleiding). Er is plek voor max. 20 personen. *Dit uitje is niet geschikt voor rolstoelen.
Reserveren is noodzakelijk

Duo a Men's Passion

Woensdag 23 mei

Het repertoire van dit duo is zéér uitgebreid; klassieke muziek, filmmuziek, evergreens, musical, volksmuziek en populaire muziek in meerdere talen, zoals Nederlands, Engels, Duits, Frans, Spaans,

vervolg Duo a Men's Passion
Italiaans, Napolitaans, Russisch, Fries etc. Muziek vanaf 1708 tot heden, van luistermuziek tot dansmuziek, van wegdromen tot meedeinen, alles komt voorbij. U bent om 14.00 uur van harte welkom in de Theaterzaal. De entree is € 3,50.

Een kijkje achter de schermen bij Zorgboerderij De Veldlinden

Donderdag 24 mei

De zorgboerderij De Veldlinden is opgestart in 2007. Hier wordt dagbesteding geboden aan mensen met een verstandelijke beperking en mensen met niet-aangeboren hersenletsel. De zorgboerderij is gevestigd in boerderij 't Kerkje gelegen in een, voor veel mensen, onbekend gedeelte van natuurgebied de Dordtse Biesbosch. Er worden tal van activiteiten geboden en deze sluiten zoveel mogelijk aan bij de wensen en behoeftes van de hulpboeren. Activiteiten zijn o.a. het verzorgen van shetland pony's, schapen, geiten, koeien, varkens, kippen, konijnen, cavia en chinchilla's, voer klaarmaken voor de dieren, het klein snijden van brood en bieten, gras plukken en mais pellen en activiteiten die gerelateerd zijn aan de landbouw. Het voorzaaien van groenten en planten, onkruid wieden, groente oogsten. Vandaag brengen we een bezoek aan dit bijzondere bedrijf .
We verzamelen om 13.15 uur bij de hoofdingang. De kosten zijn € 8,50 (incl. vervoer, koffie en begeleiding)

Thema avond "Asperges"

Vrijdag 25 mei

Ze zijn maar zo'n zes weken per jaar verkrijgbaar, van eind april tot half juni, maar zo verschrikkelijk lekker dat de ware liefhebber zo rond half april het water al in de mond begint te lopen bij de gedachte eraan: Hollandse asperges. Vandaag kunt u zich tegoed doen aan deze Koninklijke groente.
U bent vanaf 17.30 uur welkom in Brasserie De Ontmoeting. Vanaf 17.45 uur vangt het diner aan. De kosten zijn € 16,-.
Reserveren is noodzakelijk

Actief juni

Blarenbal

Donderdag 7 juni

Op donderdag 7 juni om 14.30 uur wordt De Spierdaagse feestelijk afgesloten met het Blarenbal. Tijdens het blarenbal worden de medailles uitgereikt onder het genot van een drankje, hapje en de muzikale omlijsting van Ad en Arie (duo A bekend van de thema avonden). U bent om 14.30 uur van harte welkom in de Theaterzaal. Voor deelnemers aan de Spierdaagse is het Blarenbal bij de prijs inbegrepen. Heeft u niet mee gelopen, maar wilt u toch graag naar het blarenbal, dan is de entree € 3,50.

Actief juni

Het volledige overzicht van data en tijdstippen van de activiteiten ziet u op pagina 8 en 9.

Vaartocht met de Rotary

Zondag 10 juni

Ook dit jaar hebben wij weer een uitnodiging ontvangen om mee te varen door de Biesbosch met Rotary Johan de Witt Ter Merwe. Wilt u mee op zondagmiddag 10 juni ? Reserveer dan een plaatsje bij Team Welzijn. We vertrekken om 13.30 uur. De vaartocht is van 15.00 uur tot 17.30 uur.
Bij veel animo zullen wij moeten loten.

Mini Albert Cuyp markt

Woensdag 13 juni

Een gezellige rommelmarkt met o.a. diverse prullaria, bijouterieën, kleding en plantjes. Er is voor ieder wat wils, het is zeker de moeite waard om even rond te kijken. U bent vanaf 10.00 uur van harte welkom in de centrale hal. Komt u ook langs?

Bingo

Woensdag 13 juni
(1 week later i.v.m. spierdaagse)

Een gezellige bingo zoals altijd maar nu in een ander jasje. Met vernieuwde, mooiere prijzen en een pauze met koffie/thee en iets lekkers. En een verloting (€ 1,- per lot) voor de Vrienden van De Merwelanden, met als hoofdprijs een goed gevulde boodschappentas. U bent om 14.00 uur van harte welkom in de Theaterzaal. De entree is € 3,50 (2 rondes, koffie/thee). U kunt altijd meerdere kaarten kopen.

Workshop Dikke Dames schilderen " Studio Blijmakers"

Woensdag 13 juni

In iedereen schuilt een kunstenaar! Dat is het motto van Studio Blijmakers. Een atelier in de binnenstad van Dordrecht, waar diverse creatieve activiteiten worden aangeboden voor mensen die om een of andere reden op zoek zijn naar creativiteit, groei, ontspanning, verbinding en ontmoeting.
De workshops worden gegeven door mensen met NAH (niet aangeboren hersenletsel) of een andere beperking en mensen met een afstand tot de arbeidsmarkt. Studio Blijmakers komt naar De Merwelanden voor deze workshop.
Na het succes van de workshop Dikke Dames vormen gaan we nu Dikke Dames schilderen.
Deze creatieve workshop is echt een middagje uit. U heeft geen schilderervaring nodig. U gaat namelijk aan de slag op een voorgetekend doek. U bepaalt uw eigen kleuren en geeft uw eigen draai aan uw kunstwerk.
U heeft keuze uit een aantal verschillende afbeeldingen die u, bij reservering van de workshop, al bij team welzijn kunt bekijken en bestellen. De afmeting van het doek is 40 x 50 cm. Komt u ook een middag schilderen onder het genot van een kopje koffie/ thee en iets lekkers? Boek dan de workshop Dikke Dames schilderen. U bent om 13.30 uur van harte welkom in de activiteitenruimte. De kosten zijn € 25, - (incl. materiaal en begeleiding). Reserveren is noodzakelijk.

Uitwaaien op het strand (Dagtocht Kijkduin)

Donderdag 14 juni

Kijkduin is in veel opzichten kleinschaliger dan Scheveningen, maar dit geeft Kijkduin juist zijn charme. Op het Deltaplein treft u een grote diversiteit aan winkels en restaurants aan en de terrassen langs de boulevard hebben een mooi uitzicht op de zee. Wilt u juist de rust opzoeken, dan bent u binnen enkele minuten in de duinen. Kortom er is genoeg te beleven in Kijkduin. We verzamelen om 9.30 bij de hoofdingang, we vertrekken om 10.00 uur. De kosten, incl. vervoer en begeleiding, zijn € 25, - Consumpties zijn niet inbegrepen. Reserveren is noodzakelijk.

Dordrecht tours

Maandag 18 juni

Dat je in Dordrecht niet met een touringcar in de prachtige oude binnenstad kunt komen, dat weten busbedrijven wel. Touringcar chauffeur Jan Prins is daarom met zijn partner Anne-marie Ponsen een toeristisch treintje begonnen. Ze rijden langs de oude binnenhavens, door krappe straatjes, langs mooie gevels, de grote kerk en alle andere bezienswaardigheden in de binnenstad . En Anne-Marie vertelt er onderweg van alles over. Dordrecht Tours is toegankelijk voor rolstoelen. Vandaag kunt u met ons mee.

vervolg Dordrecht tours
De trein vertrekt vanaf de Merwelanden en zal ook stoppen bij la Venezia. We vertrekken om 14.00 uur en zijn rond. 16.00 uur terug. De kosten zijn € 15,- (incl. rondrit per trein, begeleiding en een ijshoorn bij La Venezia).Reserveren is noodzakelijk

Vlaggetjesdag "Hollandse Nieuwe"

Woensdag 20 juni
Vlaggetjesdag was een jaarlijkse feestdag in de havens van IJmuiden, Scheveningen en Vlaardingen.
Van oorsprong was het de dag waarop vissersschepen met vlaggetjes versierd in de haven lagen op de zaterdag, voorafgaand aan Pinksteren.
Er werden proefvaarten met de haringloggers gemaakt om de motoren, die in de winter stil hadden gestaan, te testen en ook de kompassen werden opnieuw gesteld. Op de dagen direct volgend op Pinksteren voeren de eerste schepen uit om te gaan vissen op haring.
In Scheveningen richtte men zich in de afgelopen jaren voor wat betreft de viering van Vlaggetjesdag - evenals vroeger - op de zaterdag vóór Pinksteren. Toen in 2006 bleek dat de haring op dit tijdstip nog niet voldoende vet was waardoor ze op dat moment niet kon worden aangevoerd, is men de keuze voor Vlaggetjesdag gaan verleggen naar een latere datum. Voor het eerst sinds de traditie van vlaggetjesdag werd vlaggetjesdag uitgesteld. Een en ander wordt jaarlijks bepaald door bij de haringvangst en haringhandel betrokken belanghebbenden.

vervolg Vlaggetjesdag
Vanmiddag kunt u de Hollandse Nieuwe komen proeven in Brasserie De Ontmoeting. Tevens verkoop Hollandse Nieuwe! U bent vanaf 14.00 van harte welkom in Brasserie De Ontmoeting. De kosten zijn € 5,- voor 1 Hollandse Nieuwe en een consumptie.

Brutel boy's

Donderdag 21 juni

Een gezellige, muzikale middag met de Brutel Boys uit Papendrecht.
Zij zingen zowel Nederlandse liedjes van o.a. Benny Neyman als Engelstalige liedjes. U bent vanaf 13.15 uur van harte welkom in de Theaterzaal. De entree is € 3,50.

Lezing "Licht klassiek" Cantates Bach

Donderdag 21 juni
De cantates van Johann Sebastian Bach zijn de parels van de muziekgeschiedenis. Maar er zijn niet veel mensen die ze allemaal kennen. Tijdens de lezing van vanavond hoort u hoogtepunten uit deze werken, enthousiast toegelicht door Arie Vuyk. U bent om 19.00 uur van harte welkom in het Cultureel Café.

Wandeling Munnikenpark Zwijndrecht

Woensdag 27 juni
De natuur in! Voor de meeste mensen vanzelfsprekend, maar voor sommige ouderen is dat niet zo eenvoudig meer. Iedere 4de woensdag van de maand organiseert Stichting Natuur & Landschap Zwijndrechtse Waard een

vervolg Wandeling Munnikenpark
wandeling met gids voor ouderen. De middag start om half twee. Eerst maken we een gezellige wandeling door het natuurgebied. Wij vertellen u over allerlei mooie, gewone en bijzondere dingen in de natuur.
We bezoeken de kruidentuin, een insecten-flat en lopen langs de prachtige bloemen en planten bij 't Weetpunt. Na de wandeling is er tijd voor een kopje koffie of thee. Aansluitend is er nog een binnen activiteit die aansluit op het seizoen. Om half vier is het programma afgelopen. We verzamelen om 13.15 uur bij de hoofdingang. De kosten zijn € 10,- (incl. vervoer, wandeling met gids en begeleiding). Reserveren is noodzakelijk.

Thema avond "Caribbean Mix"

Vrijdag 29 juni

Het Caribisch gebied is easy en relaxed. Niets hoeft, alles mag én kan. Wegdromen op witte poederzandstranden onder de bekende palmbomen. Maar ook avontuur, watersporten beoefenen, cultuur ontdekken en culinair genieten. De Caribbean kenmerkt zich door een gastvrije bevolking, opzwepende muziekritmes, mooie stranden, een azuurblauwe zee en..... altijd goed weer! Vanavond laten we ons culinair verwennen en wanen ons in tropische sferen. U bent vanaf 17.30 van harte welkom in Brasserie De Ontmoeting. Vanaf 17.45 vangt het diner aan. De kosten zijn € 16,-. Reserveren is noodzakelijk.

Vaste activiteiten

In de spelsalon

Biljarten	vrijdag	13.00 uur
Baraque	woensdag	19.00 uur
Bibliotheek	donderdag	09.00 - 11.00 uur

In de theaterzaal

Koersbal	maandag	19.00 - 21.00 uur
Gymnastiek klein-schalig wonen	maandag en woensdag	10.30 - 11.15 uur
Linedance	donderdag	10.00 - 11.00 uur
Repetitie kerkkoor	donderdag	19.30 - 21.30 uur
De Merwelanden in beweging	vrijdag	15.00 - 16.00 uur

5e etage Merwedeflat

Yoga	vrijdag	11.15 - 12.15 uur

In de activiteitenruimte

Schilderen	maandag	10.00 - 11.30 uur
Sjoelen (wedstrijdgroep)	maandag	13.30 - 15.30 uur
Sjoelen (beginnersgroep)	dinsdag	13.30 - 15.00 uur
Handwerken	woensdag	13.30 - 15.30 uur
Creaclub	woensdag	09.45 - 11.30 uur
Houtbewerken	donderdag	09.30 - 11.30 uur
Soos	1e zaterdag	14.00 - 16.00 uur

In brasserie De Ontmoeting

Spelletjes	maandag zaterdag	14.00 - 16.00 uur
Zangclub De Vrolijke Noot	vrijdag	10.30 - 11.30 uur
Samen aan de thee	dinsdag	15.00 uur

Vaste activiteiten

Ten Holter Zaal

Verpleegkundig spreekuur	woensdag (oneven weken)	11.00 - 12.00 uur
Klaverjassen	woensdag	19.00 uur

Boodschappen service met de bus van De Merwelanden

Jumbo	vrijdag	13.00 - 15.00 uur

Overig

Wandelen	dinsdag	10.30 - 11.30 uur
Zwemmen	dinsdag	12.45 - 15.00 uur
Internetcafé	dinsdag	09.00 - 12.00 uur
MediClowns*	vrijdag	14.00 - 15.00 uur

** elke vierde vrijdag in de huiskamer op de derde etage van de Wantijtoren.*

“SPIERDAAGSE”

samen in actie voor het Prinses Beatrix Spierfonds Maandag 4 t/m 7 juni

“HET ZOU GEWELDIG ZIJN ALS HIJ WEER IETS MEER MET ZIJN HANDEN ZOU KUNNEN.”
Syb was een top baby. Een prachtig kereltje en hij maakte lachend alle sprongen die je een baby wilt zien maken. Totdat Syb acht maanden was. Toen stopte die ontwikkeling en begonnen de zorgen!

Wat is SMA?
SMA (spinale musculaire atrofie, ofwel spinale spieratrofie) is een zeldzame erfelijke spierziekte. De spieren worden steeds zwakker tot mensen uiteindelijk verlamd raken. Ook worden de spieren langzaam dunner. Hoe jonger iemand is als de eerste symptomen verschijnen, hoe ernstiger de ziekte is. Deze keer steunen we het Prinses Beatrix Spierfonds Wetenschappelijk onderzoek kan onze droom waarmaken. Er is een plan gemaakt, welke stappen gezet moeten worden om uiteindelijk te komen tot een behandeling voor SMA. Hiervoor is veel geld nodig. Gemiddeld zo’n €250.000 voor een onderzoek dat vier jaar duurt. ‘

Met de campagne “SMA de wereld uit“ zamelt het Prinses Beatrix Spierfonds geld in voor extra onderzoek.
Helpt u ons ook?

Van maandag 4 t/m 7 juni lopen/rollen we alweer voor de 12e keer de Merwelanden “Spierdaagse “ (vierdaagse). We wandelen /rollen vanaf 13.30 uur een kleine route van ca. 1 km of een lange route van ca. 3 km. Iedereen kan of mag deelnemen, ook als u een rollator gebruikt of een rolstoel of scootmobiel nodig heeft.

Op donderdagmiddag 7 juni om 14.30 uur wordt de spierdaagse feestelijk afgesloten met het blarenbal waar ook de medailles worden uitgereikt. ***Door middel van een collecte proberen wij het Prinses Beatrix Spierfonds te steunen.***

De kosten zijn € 15,00 per persoon (inclusief blarenbal en medaille). Wij hopen dat u ook dit jaar weer van de partij bent.

Let op ! Op verzoek van onze collega’s in de zorg, wordt de Spierdaagse ’s middags gelopen, gereden, gerold.

Oproep: Wij zoeken nog enthousiaste vrijwilligers die een rolstoel kunnen duwen of een bewoner kunnen begeleiden tijdens onze vierdaagse. Ook al kunt u niet alle vier de middagen, uw hulp, ook al kunt u maar één middag is heel erg welkom.

Loopt uzelf niet mee of is er een familielid of kennis die meeloopt of gereden wordt. Graag willen we u vragen de deelnemers te komen aanmoedigen en feestelijk binnen te halen op donderdagmiddag 7 juni rond 14.30 uur.

Reserveren is noodzakelijk en iedereen kan meedoen!

Ditjes & datjes van de Cliëntenraad

Wij houden u graag op de hoogte van de activiteiten van de cliëntenraad. In maart zijn de heer en mevrouw Lelieveld begonnen met het bezoeken van cliënten die in de afgelopen maanden bij ons zijn komen wonen. Wij zijn benieuwd naar de ervaringen van de cliënten; wat is er goed of niet goed gegaan tijdens de verhuizing. En wat vinden zij van het wonen bij De Merwelanden. Met deze antwoorden kunnen wij de dienstverlening van De Merwelanden weer verder optimaliseren.
Daarnaast zijn wij aanwezig tijdens de bijeenkomsten over het kwaliteitskader Verpleeghuiszorg met de familie van de cliënten op de kleinschalige woningen.
Namens De Merwelanden zijn Johan Renting (zorgmanager) en/of Corrie van Randwijk (bestuurder), Nency van Soomeren (teamleider kleinschalig wonen) en Ivonne ten Voorde en/of Jacomien Wildvank (cliëntenraad) aanwezig. Tijdens deze gesprekken bespreken wij het kwaliteitsplan van De Merwelanden, de mogelijkheden, de wensen en verwachtingen. Het doel is om op deze manier te komen tot de beste verzorging voor de cliënt. Deze gesprekken voeren wij n.a.v. het kwaliteitskader waar wij ons aan moeten houden. Het is belangrijk dat bewoners van verpleeghuizen goede zorg ontvangen. In het kwaliteitskader staat omschreven wat er wordt verstaan onder goede zorg. Het kwaliteitskader is in het leven geroepen door het Ministerie van Volksgezondheid en alle verpleeghuizen in Nederland zijn verplicht zich te houden aan het kwaliteitskader.
In de volgende “ditjes en datjes” houden we u verder op de hoogte van de activiteiten van de cliëntenraad en vertellen wij u meer over het verloop van de diverse gesprekken.

DANK

De afgelopen weken hebben veel bewoners kennis kunnen maken met de activiteiten van de Stichting Samen Voor Sri Lanka die in 2002 werd opgericht door Boy Burger. Bijzondere aandacht was er voor het project: het Gabriël Home te Kurunegale, een tehuis voor weesjongens van drie tot twintig jaar. Wij vroegen u om steun om het asbest van het plafond van de eetzaal te kunnen verwijderen en een ander systeemplafond te kunnen plaatsten. U heeft de berichten daarover zorgvuldig gevolgd, wat zeer goed te merken was aan de opbrengst van de vastenactie en de culturele middag op 24 maart. Uw bijdragen hebben het mooie bedrag van € 1.500,- opgeleverd. Met dit bedrag zijn wij in staat om het nieuwe plafond te plaatsen. Heel, heel hartelijk dank voor uw gulle steun. Uiteraard zullen wij u op de hoogte houden van de voortgang van het project. Mocht u meer willen weten over de andere projecten van onze stichting of onze nieuwsbrief willen ontvangen zodat u op de hoogte blijft van de ontwikkelingen binnen onze stichting, stuur dan een mailbericht naar: samenvoorsrilanka@planet.nl.
U kunt ook bellen: 078 6146791.
Nogmaals heel, heel hartelijk dank voor uw steun.

Ad Denisse - Secretaris Stichting Samen Voor Sri Lanka

De Merwelanden in beeld

Oplossing woordzoeker vorige wijzer

De juiste oplossing was: “Lichtbaken”. Het juiste antwoord werd gegeven door mevrouw De Paepe (Haringvlietstraat 629). Gefeliciteerd, u mag uw prijs ophalen bij de klantenservice.

Sudoku

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

Levert u de oplossing vóór 1 juni in bij de brasserie of klantenservice, dan maakt u kans op een waardebon voor brasserie De Ontmoeting.

Gedicht
Die toetjes van toen

Denk maar niet dat ik het at, door klontjes in de custardvla
Mijn oma die deze geduldig kookte en roerde en droeg me dit
vervelende gedrag niet na.

Wat een geduld en toewijding om zo een verwend nest
Zij kookte de sterren van de hemel en ik vond dat allemaal maar best

Ach, nog een keer eens Haagse bluf van haar mogen proeven,
veel opgeklopt eiwit met suiker werden door sap geroerd
en erna in de zevende hemel kunnen vertoeven

Die tijd van vroeger, ik ben heel blij dat ik die heb gekend
Liefdevolle grootouders waardoor ik straal werd verwend.

Bron: Dakoyria, 2017