Wijzer

januari / februari 2018

De Merwelanden
Thuis in toegewijde zorg

Interview

SAMEN VERHALEN MAKEN

pagina 4

Column

Wie houdt er nu niet van een mooi verhaal

pagina 3

Vaste rubrieken:

Redactiewijzer
Open deur
Activiteitenagenda
Natuurlijk De Merwelanden
Puzzel en poëzie

Gezond en vitaal

De kracht van muziek

pagina 6

Oplossing prijsvraag fotopuzzel

Op de foto in de vorige wijzer zag u de Boombrug gefotografeerd in 1935. De heer J. Koonings (Haringvlietstraat 427) 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 februari inlevert bij de brasserie of klantenservice, maakt u kans op een waardebon voor brasserie De Ontmoeting.

De Thuredrith

De Thuredrith wordt beschouwd als de naamgever van Dordrecht. Als Thuredrith komt de naam van de stad voor het eerst op papier voor. Dat is in de Egmondse Annalen, een rond 1120 in het Latijn geschreven relaas over graaf Dirk IV, die in 1049 “apud Thuredrecht”(bij Dordrecht) is gedood. De Thuredrith moet een veenstroompje zijn geweest, zoals er rond het jaar 1000 meer in dit drassige deel van Holland waren, te vergelijken met de Alblas en de Graafstroom in de Alblasserwaard. Het riviertje vormde een belangrijke scheepvaartroute tussen de Maas en de Rijn, waaraan Dordrecht zijn bloei te danken heeft. De loop laat zich moeilijk meer achterhalen, omdat het gebied waar het doorheen stroomde, met de Sint-Elisabethsvloed is weggevaagd. Alleen het gedeelte dat binnen de stadsmuren lag, bleef toen behouden. De monding waarmee de Thuredrith in de Merwede uitkwam, ligt onder de Boomstraat en de Boombrug. De Wijnhaven is het, in de loop der eeuwen versmalde, vervolg van deze trechtermonding. De bocht die de haven nu maakt tussen de Nieuwbrug en de Wijnbrug, en ook het rechte gedeelte tot aan de Visbrug, is als originele loop van de Thuredrith aan te duiden. Maar waar de scherpe bocht naar het zuiden heeft gelegen, weet niemand. Sommige historici houden het op een plaats ter hoogte van het Bagijnhof, andere zoeken hem in de Belgracht.

WIE HOUDT ER NU NIET VAN EEN MOOI VERHAAL?

Vroeger werd ik elke avond voorgelezen. Ik vergeet nooit meer hoe mijn moeder mij voorlas uit Lotje, van Jaap ter Haar. Lotje woonde bij een dierentuin en kreeg een chimpansee, die natuurlijk allerlei apenstreken uithaalde. Aandachtig lag ik te luisteren, ik vond het spannend, leuk, dom en grappig tegelijk, wat die aap allemaal uithaalde! Dat gevoel van spanning en verwachting vergeet ik nooit meer.
Mijn vader verzon vooral verhalen. De gekste dingen gebeurden daarin. Met een raket naar de maan en reizen door oceanen. Grootse avonturen werden daar beleefd en er werd vooral heel veel gelachen, want het waren altijd maar gekke verhalen. Mijn vader was vroeger hoofd van de school. En hij kwam ook nog in alle klassen om catechese te geven. Hij wist met zijn verhalen de blijde boodschap van Jezus heel dicht bij de kinderen te brengen. Het was altijd een feest als meneer Vermeulen in de klas kwam. Alle kinderen en, later, ook zijn eigen kleinkinderen hingen altijd aan zijn lippen.
Wij denken vaak dat wij die fantasie niet hebben. ‘Een verhaal verzinnen? Dat kan ik niet! Daar heb ik geen fantasie voor’, hoor je vaak zeggen. Maar eigenlijk is dat toch niet waar, we hebben allemaal fantasie. Het jammere is alleen dat we vaak afgeleerd hebben om het te gebruiken. Want werd dan gezegd: ‘Je moet geen onzin vertellen!’. In veel uitspraken heeft fantasie een negatieve bijklank: ‘hij is een fantast, ‘nou, jij hebt een hoop fantasie...’. Zo verleren we naarmate we ouder worden steeds meer om onze fantasie te gebruiken en te koesteren. Sommige uitzonderingen, zoals mijn vader, daargelaten.
Eigenlijk is dat toch wel erg jammer. Want als we terug denken aan de tijd toen we kind waren, dan herinneren we ons (hopelijk) met hoeveel plezier en fantasie we tekenden en speelden. Hele werelden werden er verzonnen, gebeurtenissen compleet met fantasie vriendjes en vriendinnetjes. En natuurlijk genieten we er eigenlijk nog steeds van als anderen fantaseren. Het is toch heerlijk om een boek te lezen of naar een mooie film te kijken, je helemaal te laten meevoeren naar een andere werkelijkheid en even alles om je heen te vergeten.
Op de volgende pagina’s in deze wijzer, vindt u twee fantasievolle verhalen gemaakt door enkele bewoners van De Merwelanden. Eenmaal per maand komen we namelijk samen om met elkaar een verhaal te verzinnen bij een uitdagende foto. Dan komt het eens niet op aan wat je nog wel of niet meer weet, want alles is goed en alles mogelijk. Even niet worstelen met het geheugen. Zo maken we met elkaar fantasievolle verhalen! En het leuke is, iedereen kan het! Want iedereen heeft fantasie, we moeten er alleen soms even naar zoeken. Maar eenmaal gevonden, dan geeft die fantasie onuitputtelijke mogelijkheden en heel veel plezier.

Gabriëlle Vermeulen

Time slips; samen verhalen maken

Samen verhalen maken is ook bekend onder de naam Time-slips. Aan de hand van een prikkelende foto wordt met elkaar een verhaal verzonnen. Wat gebeurt er hier en hoe gaat dat verder? Iedereen krijgt de ruimte om te reageren. Alles wat gezegd wordt, wordt opgeschreven door een notulist. De verhalen hoeven niet rechtlijnig te lopen, een hoofdpersoon mag best verschillende namen krijgen en onlogische dingen doen en ook de verhaallijn hoeft niet 'logisch' te zijn. Alles wat er gezegd wordt is waardevol en krijgt aandacht. Niets is goed of fout. Alles wordt precies zo opgeschreven, zoals het door de deelnemers wordt gezegd. Het is namelijk een speciaal genoegen voor iedere deelnemer om zijn eigen woorden terug te horen, ook al begrijpen de anderen soms niet wat ermee wordt bedoeld.
We beleven veel plezier, er wordt heel wat afgelachen bij het maken van de verhalen. De grootste winst van de activiteit is dat we onszelf weer toestaan om creatief te zijn en onze fantasie aan te spreken. Dat geeft zelfvertrouwen terug in het vermogen om te communiceren en iets zinvols te zeggen.

Wij hebben twee verhalen voor u verzameld. De verhalen zijn gemaakt door bewoners van De Merwelanden.

Zelfgenoegzaam, mevrouw weltevreden

Is het sneeuw of zand?
Ze genieten allemaal van de sneeuw.
Het is een houding van behaaglijkheid.
Die mevrouw heeft het naar de zin, ze steekt haar armen uit!
Ze kijkt zo gelukkig, zelfgenoegzaam.
Het zal er niet koud zijn, want ze heeft blote armen.
Ze zijn aan het gymnastieken.
Er is een restaurant, daar kunnen ze een borreltje drinken.
We noemen haar Josje.
Er zit nog een kindje.
Misschien maakt haar vriendje wel de foto.
Het kan toch niet een lokkerd wezen?
"Kom maar binnen, dan gaan we hier zitten"
In ieder geval kan ze als ze weggaat betalen.
Eentje heeft een paraplu op. De vrouw achter heeft in de sneeuw gezeten.
Op het moment sneeuwt het niet.
De achterste heeft een paraplu op.
Er moet toch wat vallen... zonnestralen!
De jongen vindt het wel leuk dat zij zo staat.
Ze hollen straks naar het restaurant.
Ze hebben dorst gekregen.

Verhaal gemaakt op 6 november 2017 door: mw. Kranendonk, mw. Treep, mw. De Waard en dhr. Van der Beek.

De natuur daagt uit!

Een bassist op de bergen, op de rotsen.
Een eenzame bassist, hij heet Karel.
Op de achtergrond zingen mensen mee. Hij maakt rustige en gezellige muziek.
Hij zit dicht bij de hemel te zingen:
"Hoe schoon is, o God, de natuur.
Hij is een gelukkig man, want hij heeft veel mensen om zich heen, die zitten onder aan de rots.
Hij is met een helikopter gekomen. De hele natuur kan meegenieten.
Langzamerhand komen meer mensen meegenieten, ze komen uit de hemel. Dan zijn het engelen. Dan zijn we allemaal engelen. Zo is het, dan is het goed.
Engelen zingen voor god's troon. Hij is er bijna, bij de hemel.
De engelen vormen een koor. Er zijn ook andere mensen, die waren aan het wandelen. Ze moeten de rotsen opklimmen. Dan ben je boven op de berg en dan moet je weer naar beneden. Dat is eng.
Daarboven blijven is nog enger met donder en bliksem. Het kan mooi zijn. Ondanks donder en bliksem kunnen ze toch zingen: "Voorwaarts Christenstrijders"

Verhaal gemaakt op 15 mei 2017 door mw. Kelfkens, mw. Vermeulen, dhr. Letter, mw. Treep en dhr. Van Beek.

DE KRACHT VAN MUZIEK

Muziek is overal en het heeft grote invloed op mensen. Er zijn veel theorieën over de vraag waarom mensen muziek maken en waarom iedereen er van houdt, maar niemand kent het antwoord op deze vragen. Eén ding is zeker: muziek dóét iets met mensen.
Muziek ontroert, biedt troost, maakt blij of juist verdrietig, veroorzaakt rust of onrust. Muziek kan zó irriteren dat het met succes gebruikt wordt om hangjongeren weg te jagen. Muziek kan zelfs je mening veranderen. De protestsongs uit de jaren zestig hadden, door het beïnvloeden van de publieke opinie, invloed op het verloop van de oorlog in Vietnam. Wie kent het lied 'Mijnheer de President' van Boudewijn de Groot niet? Nu is Ali B een rapper die strijd tegen (voor)oordelen.

Muziek heeft, op verschillende manieren, een positief effect op de gezondheid.
Allereerst nodigt muziek uit tot bewegen. Je deint als vanzelf mee met een wals of zeemanslied. Probeer maar eens de maat niét mee te tikken met jazz of marsmuziek. Het gaat ongemerkt. Kinderen beginnen spontaan te dansen bij het draaiorgel in de stad.
Heel bijzonder is dat muziek je gebeurtenissen kan laten hérbeleven. Dat liedje van vroeger neemt je mee naar wie je was en wat je deed. Op die manier kan muziek mensen met de ziekte dementie hun identiteit terug geven.
Muziek kan mensen helpen die een spraakstoornis hebben: het is goed mogelijk dat mensen die niet goed kunnen spreken, wel kunnen zingen. Muziek kan depressie en stemmingswisselingen beïnvloeden. Luisteren naar rustige muziek ontspant en helpt bij slaapproblemen.
Interessant is dat muziek ook pijn stilt. Dit pijnstillende effect werkt op dezelfde manier als wrijven over een zere knie: het geeft een 'tegenprikkel' die de pijn afleidt en minder laat binnen komen in het zenuwstelsel.
Door muziek te luisteren en vooral door het te maken (zingen!) ontstaan nieuwe verbindingen in het brein die kunnen worden benut. Zingen dempt het stresshormoon en stimuleert het gelukhormoon. Zingen maakt vrolijk en het verbindt mensen met elkaar. Als je het plezier ziet, dat bewoners beleven tijdens ' De vrolijke noot ' op vrijdagochtend, begrijpt u dat zingen supergezond is.
Heeft u een winterdipje? Zing het weg met leuke liedjes!

Elize van Schaardenburg, vitaliteitscoach

OPEN DEUR

(lief) Dagboek

Het is momenteel een kijk-hit: het geheime dagboek van Hendrik Groen. Prachtig gespeeld door o.a. Kees Hulst en André van Duin. Bewoners van een saai verzorgingstehuis in Amsterdam-Noord die zich niet laten tegenhouden door een strenge directrice, maar zelf de regie in handen nemen en leuke dingen gaan organiseren.
"Zelfs al laat het oude lijf het afweten, dan kan altijd de geest nog reizen", schrijft Hendrik Groen. "Door levensverhalen, foto's en muziek".
Heeft u er wel eens een dagboek op nagehouden? Meestal deden jonge mensen dat, denk maar aan Anne Frank of Nadja, de mede-hoofrolspeelster in het aangrijpende jeugdboek Boris van Jaap ter Haar. Zij beschreef haar eigen leventje ten tijde van de belegering van Stalingrad en begon iedere nieuwe bladzijde met ... lief dagboek... Velen van u hebben het wellicht ook bijgehouden, maar het nooit de moeite waard gevonden om het later met anderen te delen. "Ach het is iets persoonlijks en vast niet de moeite waard om dat te delen met anderen".
Maar wat u wellicht niet belangrijk vindt, zijn nu juist vaak vonkjes die anderen tot inspiratie dienen.
Zo vond ik, na het recente overlijden van mijn moeder, bij het opruimen van haar linnenkast een soort dagboek met allemaal herinneringen, memoires, gedichtjes en haar eigen wijsheden. Het is voor mij een dierbare herinnering, voor haarzelf niet van voldoende waarde om het met de kinderen te delen. Voor ons als kinderen vonkjes van inspiratie.
En naar die vonkjes zijn we in De Merwelanden op zoek. We hebben al een activiteit die "Vertel eens" heet, waarin ouderen vertellen over hun vroegere baan of talenten. We zijn juist op zoek naar die vonkjes van verhalen die belangrijker zijn voor anderen dan dat u wellicht zelf vindt.
Wij willen in het nieuwe jaar op zoek gaan naar uw persoonlijk verhaal. Hoe zag uw leven er uit en wat vond u belangrijk dat uw leven waardevol maakte? Onze diepste wens voor het nieuwe jaar is dan ook dat we samen met u, vorm en inhoud gaan geven aan de letterlijke betekenis van het woord "samenleving". Zo hebben we in november al een start gemaakt met zo'n persoonlijk verhaal toen De Merwelanden werden omgetoverd in een Café Chantant (muziek café) voor de wijk. Een avond georganiseerd door ouderen, waarin vol passie werd verteld en gezongen over de Franse muziek. Het publiek genoot van talentvolle, muzikale ouderen, waarbij muziek de verbinding was. Een heerlijke avond waar prachtige Franse chansons werden vertolkt door Harry ten Holter en Chris Plu.
Leeftijden doen er dan niet meer toe en vallen weg.
Laat dat onze nieuwjaarsboodschap aan elkaar zijn. Natuurlijk een zalig en gelukkig Nieuwjaar gewenst, maar vooral een jaar dat gaat glanzen door alle pareltjes die u ons aanreikt.
Ik hoop dat u enthousiast bent geworden om mee te gaan doen. We gaan graag met u in gesprek om u beter te leren kennen door uw kennis, levensverhalen en uw muziek. Zo kunnen we met elkaar een heel dagboek vol schrijven in 2018. Een dagboek dat niet geheim hoeft de blijven. De Merwelanden, een open boek in een goed 2018.
Ik wens het u allen van harte toe.

Corrie van Randwijk, bestuurder

Activiteitenagenda januari

Datum	Activiteit	Tijd	Locatie	Bedrag
Woensdag 3 januari	Bingo nieuwe stijl	14.00 uur	Theaterzaal	€ 3,50
Woensdag 3 januari	Muziek theater	10.30 - 12.00 uur	Theaterzaal	
Donderdag 4 januari	Thuisbios	14.00 uur	Theaterzaal	€ 2,-
Donderdag 4 januari	Muziek theater	10.30 - 12.00 uur	Theaterzaal	
Dinsdag 9 januari	Groenteboer Valk	09.00 - 11.30 uur	hoofdingang	
Dinsdag 9 januari	Nieuwjaars receptie	15.30 - 16.30 uur	Brasserie de Ontmoeting	
Woensdag 10 januari	De Merwelanden Muzikanten	14.00 uur	Theaterzaal	
Woensdag 10 januari	Mini Albert Cuyp markt	10.00-16.00 uur	hoofdingang	
Donderdag 11 januari	Shoppen & Zweeds Diner Ikea	13.15 uur	hoofdingang	€ 10,-
Woensdag 17 januari	Optreden Harold Verwoert	14.00 uur	Theaterzaal	
Donderdag 18 januari	Winterwandeling Kinderdijk	13.15 uur	hoofdingang	€ 12,50
Maandag 22 januari	Winkelen Sterrenburg	13.00 uur	hoofdingang	€ 4,50
Dinsdag 23 januari	Groenteboer Valk	09.00 - 11.30 uur	hoofdingang	
Dinsdag 23 januari	Beauty Bus	09.15 - 16.30 uur	Cultureel Café	
Woensdag 24 januari	Bloemschikken	14.00 uur	activiteitenruimte	€ 12,50
Donderdag 25 januari	Merwekrabbers Revue	19.30 uur	Theaterzaal	€ 3,50
Vrijdag 26 januari	Thema avond “Winter Wonderland”	17.30 uur	Brasserie de Ontmoeting	€ 15,75
Woensdag 31 januari	Indoor Roofvogel demonstratie	14.30 uur	Theaterzaal	

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).

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.

Activiteitenagenda februari

Datum	Activiteit	Tijd	Locatie	Bedrag
Donderdag 1 februari	Winkelcentrum Keizerswaard IJsselmonde	13.00 uur	hoofdingang	€ 10,00
Zaterdag 3 februari	Optreden koor Melodia	14.00 uur	hoofdingang	€ 3,50
Maandag 5 februari	Bioscoop Kinepolis	15.00 uur	hoofdingang	€ 15,-
Dinsdag 6 februari	Groenteboer Valk	09.00 - 11.30 uur	hoofdingang	
Woensdag 7 februari	Versmarkt	10:00 uur	hoofdingang	
Woensdag 7 februari	Bingo Nieuwe stijl	14.00 uur	Theaterzaal	€ 3,50
Donderdag 8 februari	Optreden “De reis door de seizoenen” Chris Plu	14.00 uur	Theaterzaal	€ 3,50
Vrijdag 9 februari	Rondleiding De Kuip Feyenoord	13.00 uur	hoofdingang	€ 29,50
Dinsdag 13 februari	Vertel eens....	13.30 uur	Cultureel Café	
Woensdag 14 februari	Mini Albert Cuyp Markt	10.00 uur	hoofdingang	
Woensdag 14 februari	Thuisbios	14.00 uur	Theaterzaal	€ 2,-
Donderdag 15 februari	Intratuin Hendrik Ido Ambacht	13.00 uur	hoofdingang	€ 8,-
Dinsdag 20 februari	Groenteboer Valk	09.00 - 11.30 uur	hoofdingang	
Dinsdag 20 februari	Beauty Bus	09.15 - 16.30 uur	Cultureel Café	
Woensdag 21 februari	Optreden Happy Voice	14.00 uur	Theaterzaal	€ 3,50
Donderdag 22 februari	Winkelen Sterrenburg	13.15 uur	hoofdingang	€ 4,50
Vrijdag 23 februari	Thema avond “Een reisje langs de Rijn“	17.30 uur	Brasserie de Ontmoeting	€ 15,75
Woensdag 28 februari	Bloemschikken	14.00 uur	activiteitenruimte	€ 12,50

* 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.

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.

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

Bingo "Nieuwe stijl"

Woensdag 3 januari

Een gezellige bingo zoals altijd, maar nu in een ander jasje. Er zijn nieuwe, mooiere prijzen en een pauze met koffie/thee en iets lekkers. Tevens is er 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 kosten zijn €3,50 (2 rondes, koffie/thee) (U kunt natuurlijk altijd meerdere kaarten kopen.)

Muziek theater Simpel verlangen

Woensdag 3 en donderdag 4 januari

Simpel Verlangen is een landelijk dansproject van PRA Muziektheater in woonzorgcentra dat verschillende generaties en leefwerelden met elkaar verbindt.
Het is een dansvoorstelling voor en door de ouderen over verlangen, over durven, over loslaten, ontmoeten, vertrouwen en luisteren. Met de dans zoomen we in op de innerlijke wereld van de deelnemers. Een ontmoeting tussen leefwerelden die het algemeen welbevinden bevordert.
U bent om 10.30 uur van harte welkom in de Theaterzaal.

Thuisbios "Operette Wiener Blut"

Donderdag 4 januari

Wiener Blut is een vlotte operette, waarin de ene persoonsverwisseling de ander opvolgt. De operette speelt zich af tegen de achtergrond van het Congres van

vervolg Thuisbios
"Operette Wiener Blut"

Wenen rond 1815. In deze onderhoudende verfilming uit 1971 speelt Wagner-zanger René Kollo de rol van ontrouwe echtgenoot. De elegante sopraan Ingeborg Hallstein is de bedrogen vrouw en als zij het duet Wiener Blut inzet, wil je spontaan naar Wenen verhuizen. U bent om 14.00 uur van harte welkom in de Theaterzaal. De entree is € 2,-

Nieuwjaarsreceptie

Dinsdag 9 januari

In brasserie De Ontmoeting kunt u vanaf 15.30 uur het nieuwe jaar inluiden, medebewoners ontmoeten en gelukwensen uitwisselen onder het genot van een hapje en een drankje.

De Merwelanden muzikanten

Woensdag 10 januari

Vandaag spelen De Merwelanden muzikanten voor de eerste keer voor publiek, best wel spannend!
Het wordt een gevarieerd programma met verschillende muziek genres en zang. Het plezier van het samen muziek maken staat voorop. U bent om 14.00 uur van harte welkom in de Theaterzaal.

Shoppen en Zweeds diner bij Ikea

Donderdag 11 januari

Na een middagje rondneuzen en shoppen, verzamelen we in het restaurant waar we gezellig met elkaar zullen eten. U kunt kiezen uit allerlei warme gerechten, van Zweedse gehaktballetjes tot vegetarische pannenkoekjes, een gebakken visje of saté. Er is keuze genoeg.
Gaat u gezellig met ons mee? We vertrekken om 13.15 uur. De kosten zijn €10, -
Het diner is niet bij de prijs inbegrepen, daar de wensen en de keuze te divers zijn. U kunt nu zelf beslissen of u voor de Zweedse balletjes of de zalm gaat.
Reserveren is noodzakelijk

Optreden Harold Verwoert (bekend van omroep Max)

Dinsdag 17 januari

Harold Verwoert is zanger, presentator, acteur, voice-over, componist en tekstdichter en betrad de hitlijsten met nummers van zijn alter ego Coole Piet Diego. Deze muzikale duizendpoot, bekend van omroep Max, zal vanmiddag voor ons optreden. Dit optreden wordt u aangeboden door De Vrienden van De Merwelanden en mag u gewoon niet missen.
U bent om 14.00 uur van harte welkom in de Theaterzaal.

Winterwandeling Kinderdijk

Donderdag 18 januari

De molens worden weerspiegeld in het water of misschien ligt er wel ijs en proberen schaatsers een baantje te trekken. Kinderdijk is het mooist bij zonsopgang, als er mist op het water hangt, als er een

vervolg Winterwandeling Kinderdijk

waterig zonnetje door dreigende wolken breekt of als het nagenoeg windstil is. Wij pakken ons vandaag warm in voor een fijne wandeling en aanschouwen dit Hollandse winterse wonderland. We vertrekken om 13.15 uur. De kosten zijn €12,50 (incl. vervoer, begeleiding, chocolademelk of koffie) Reserveren is noodzakelijk

Bloemschikken "Winter"

Woensdag 24 januari

Met wat hulp van Paula van Waardenberg maakt u een mooi winter bloemstukje.
De workshop start om 14.00 uur in de activiteitenruimte. De kosten zijn €12,50 (incl. materiaal)
Reserveren is noodzakelijk!

Beauty Bus

Dinsdag 23 januari

De Beauty bus verzorgt op locatie schoonheidsbehandelingen die speciaal zijn afgestemd op de verschillende doelgroepen in de hedendaagse zorginstellingen. De schoonheidsspecialisten zijn in opleiding en werken onder begeleiding van gediplomeerde schoonheidsspecialisten.
De behandelingen worden tegen een voordelig tarief aangeboden. De Beauty bus is tussen 09.15 en 16.30 uur aanwezig in het Cultureel Café Ten Holter, wat op deze dag een metamorfose zal ondergaan zodat uw privacy is gegarandeerd.
Via het team activiteitenbegeleiding kan er een afspraak gemaakt worden voor een behandeling, 078-7502025. De afspraak dient in verband met de te maken planning, een week van te voren te zijn afgesproken!

Merwekrabbers Revue

Donderdag 25 januari

De Merwekrabbers staan garant voor een doldwaze, hilarische avond vol met sketches, zang en dans. En natuurlijk zijn Prins Carnaval en zijn hele hofhouding ook aanwezig. U bent om 19.30 uur van harte welkom in de Theaterzaal. De kosten zijn €3,50.

Thema avond "Winter Wonderland"

Vrijdag 26 januari

Een prachtige witte wereld bijna sprookjesachtig!
Iedereen kent dit gelukzalige gevoel

vervolg Thema avond "Winter Wonderland"

als je uit het raam kijkt en er is in de vroege morgen een sneeuwbui gevallen of rijp versiert de bomen en struiken. Wij zitten lekker warm binnen, drinken glühwein en genieten van een heerlijk winters menu.
U kunt vanaf 17.00 uur terecht in de Brasserie en vanaf 17.45 uur vangt het diner aan. Kosten € 15,75. Reserveren is noodzakelijk!

Roofvogeldemonstratie 'De Valkenhof"

Woensdag 31 januari

Tijdens deze roofvogel demonstratie wordt er gevlogen met verschillende soorten vogels.
Zo zal er gevlogen worden met valken, buizerds, uilen, arenden en gieren. Iedere roofvogel heeft een bepaalde manier van vliegen, eten en jagen. De uilen zullen u versteld doen staan hoe geruisloos zij kunnen vliegen. En wat denkt u ervan als Oehoe Svenja (spanwijdte 1,90 m) aan komt vliegen en bij u op de hand neerstrijkt? Een ervaring die u een keer meegemaakt moet hebben.
Dit bijzondere optreden wordt u aangeboden door De Vrienden van De Merwelanden. U bent om 14.30 uur van harte welkom in de Theaterzaal (Ja, u heeft het goed gelezen! Binnen in de theaterzaal)

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

Winkelcentrum Keizerswaard IJsselmonde

Donderdag 1 februari

Keizerswaard is een groot overdekt winkelcentrum met ruim 80 winkels in het Rotterdamse stadsdeel IJsselmonde, gevestigd in de gelijknamige straat. Keizerswaard heeft een winkelbestand met veel vestigingen van landelijke ketens waaronder drie supermarkten, de HEMA en drogisterijen als Etos en Kruidvat, mode- en sportzaken en een elektronicawinkel. Winkelcentrum Keizerswaard is geopend in 1969 door Prins Claus en was voor die tijd zeer modern. Later is het winkelcentrum overdekt en uitgebreid. In 1994 is het winkelcentrum gerenoveerd. Iedere donderdag wordt aan de Herenwaard bij het winkelcentrum een wijkmarkt gehouden. We verzamelen om 13.00 uur bij de hoofdingang. De kosten zijn €10, - (incl. vervoer en begeleiding). Reserveren is noodzakelijk

Optreden Koor Melodia

Zaterdag 3 februari

Koor Melodia telt ca. 30 leden en het repertoire bestaat uit Nederlandstalige liederen; van Lou Bandy tot Frans Bauer. Het koor wordt begeleid door een accordeonist. U bent vanaf 14.00 uur van harte welkom in de Theaterzaal. De entree is €3,50.

Bioscoop Kinepolis

Maandag 5 februari

Sinds 2016 hebben we in Dordrecht een prachtige bioscoop. Kinepolis Dordrecht aan het Wantij is de bioscoop voor de Drechtsteden. Ook in 2018 gaan we maandelijks op maandag de bioscoop bezoeken voor de nieuwste films in 3D en reguliere films. We vertrekken om 15.00 uur, de film start om 16.00 uur. De kosten zijn €15, - (incl. vervoer en begeleiding). Reserveren is noodzakelijk

Versmarkt

Woensdag 7 februari

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

Optreden Chris Plu "Reis door de seizoenen"

Donderdag 8 februari

Door middel van muziek proberen veel componisten niet alleen het weer, maar ook het karakter van ieder seizoen te vangen. Bekende componisten zijn Vivaldi, Tchaikovsky, Haydn en Piazzolla. Pianist Chris Plu en zijn zangeressen nemen ons mee voor

vervolg Optreden Chris Plu

een reis van de vroege lente tot de late winter. U bent om 14.00 uur van harte welkom in de Theaterzaal. De kosten zijn €3,50.

Stadiontour De Kuip en Museum Feyenoord

Vrijdag 9 februari

Tijdens de stadiontour laat één van de enthousiaste gidsen in negentig minuten de meest bijzondere plekken van De Kuip zien. U voelt dezelfde spanning als een Feyenoord-speler wanneer hij in de spelerstunnel staat, u ruikt het gras van het beste veld van Nederland en u neemt in het perscentrum plaats op de stoel van hoofdtrainer Giovanni van Bronckhorst. Het bezoek aan het vernieuwde Feyenoord Museum maakt de rondleiding door De Kuip compleet. We vertrekken om 13.00 uur. De kosten zijn €29,50 (Entree, rondleiding, vervoer en begeleiding).

Vertel eens... Met het rode kruis naar Zwitserland

Dinsdag 13 februari

Trees de Winter zal u meer vertellen over haar bijzondere tijd in Zwitserland, waar zij als oorlogskind in 1946 naar toe verhuisde. U bent om 13.30 uur van harte welkom in het Cultureel Café Ten Holter.

Thuisbios "Going in style"

Woensdag 14 februari

Wanneer hun pensioenfonds door een crisis de kraan dichtdraait, besluiten ze voor het eerst in hun leven van het rechte pad af te stappen. Wanhopig om hun rekeningen te betalen en voor hun geliefden te kunnen zorgen, riskeren drie mannen alles door te beginnen aan een gedurfde missie om de bank, die er met hun geld vandoor is gegaan, te beroven. U bent om 14.00 uur van harte welkom in de Theaterzaal. De entree is € 2, -.

Intratuin Hendrik Ido Ambacht

Donderdag 15 februari

Intratuin Hendrik Ido Ambacht is veel meer dan een tuincentrum. Je vindt bij ons altijd nieuwe inspiratie, tips en trends voor je huis, tuin, terras en dier, passend in het seizoen. Voor ieder wat wils. Even pauze tijdens het shoppen? Dat kan in ons gezellige Tuincafé. Onze medewerkers staan klaar om hun kennis met je te delen en je te voorzien van het juiste advies. Wij verwelkomen je graag bij Intratuin Hendrik Ido Ambacht. We verzamelen om 13.00 uur bij de hoofdingang. De kosten zijn €8, - (incl. vervoer en begeleiding). Reserveren is noodzakelijk.

intratuin
kleurt je leven

Optreden Happy Voice

Woensdag 21 februari

Het koor waar u blij van wordt! Zo promoot Happy Voice zich. Een nieuw koor dat is opgericht door enthousiaste mensen met veel ervaring. Gezelligheid staat er hoog in het vaandel. Happy Voice is een gemengd koor waar leeftijd geen rol speelt, waar de leden zichzelf zijn en waar het enthousiasme vanaf straalt. Het koor wordt begeleid door twee accordeonisten en er worden Nederlandstalige liedjes gezongen. U bent om 14.00 uur van harte welkom in de Theaterzaal. De kosten zijn €3,50.

Winkelen Sterrenburg

Donderdag 22 februari

Voor de maandelijkse boodschappen gaan we weer naar Sterrenburg. We verzamelen om 13.00-13.15 uur bij de hoofdingang. De kosten zijn € 4,50 (incl. vervoer en begeleiding)
Reserveren is noodzakelijk!

Thema avond "Reisje langs de Rijn"

Vrijdag 23 februari

Een reisje langs de Rijn is
een lied uit 1906 van Louis Davids uitgevoerd met zijn zus Rika Davids. Het nummer verhaalt van iemand die een geldprijs in de loterij gewonnen heeft en daarmee vrienden en familie

vervolg Thema avond "Reisje langs de Rijn"

trakteert op een cruisetocht over de Rijn naar Duitsland. Geen geldprijs, maar wel lekker meezingen en genieten van de voortreffelijke Duitse keuken zijn de ingrediënten voor vanavond. U bent vanaf 17.30 uur van harte welkom in brasserie De Ontmoeting, het diner vangt aan om 17.45 uur. De kosten zijn €15,75. Reserveren is noodzakelijk.

Bloemschikken bijna voorjaar

Woensdag 28 februari

Met wat hulp van Paula van Waardenberg maakt u een mooi voorjaars stukje. De workshop start om 14.00 in de activiteitenruimte. De kosten zijn €12,50 (incl. materiaal)
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)	maandag	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

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	10.00 - 12.00 uur
MediClowns*	vrijdag	14.00 - 15.00 uur

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

De Merwelanden natuurlijk: prachtige ijskristallen

IJskristallen worden gevormd in koude lucht die oververzadigd is met waterdamp. De ijskristallen vormen zo de wolken. Het ontstaan van een ijskristal begint met een stofdeeltje. Dat kan zout, zand, een kleideeltje, vulkanische as of industrieel stof zijn. Hieraan hechten de watermoleculen zich als kristalletjes. Het nieuw ontstane kristal wordt nu in de wolk rond geblazen. Hierdoor botsen de ijskristallen met elkaar en klonteren ze samen in zeshoekige structuren. De natuur geeft de voorkeur aan de zeshoekige vorm, omdat deze stapeling van watermoleculen de minste energie vergt. De vorm van de vertakkingen is onder meer afhankelijk van de luchtdruk, de temperatuur en de luchtvochtigheid. Wiskundigen kunnen bewijzen dat het aantal mogelijke combinaties dermate groot is dat wellicht nog nooit twee identieke sneeuwvlokken zijn gevormd.

Vertel eens

Een cliënt bracht het leuke idee in om regelmatig een gezellig samenzijn te organiseren, waarbij mensen iets vertellen over een onderwerp waar ze veel vanaf weten. Een goed idee, want er is veel kennis en ervaring onder u en zoveel verhalen die het vertellen waard zijn. Bewoners, medewerkers, vrijwilligers en familie nodigen wij dan ook uit om “op de zeepkist” te gaan staan en over hun passie te vertellen. Zo heeft iemand al eens verteld over de bosbouw, over een mooie reis naar Zuid-Afrika en over het ambacht plateel schilderen.
Bezoekers zijn van harte welkom om te komen luisteren en vragen te stellen. U kunt ondersteuning krijgen als u beeldmateriaal of voorwerpen wilt tonen.
Heeft u een passie en wilt u die delen met ons? Geeft u dan op bij het activiteitenteam voor “Vertel eens”, 078-7502025.

Elfstedentocht

Als de winter begint en het water op de sloten bevriest, komen bij de meeste mensen de elfsteden kriebels weer opborrelen. Komt ‘ie dit jaar wel of moeten we weer een jaar zonder doen? De Elfstedentocht (Fries: Alvestêdetocht) is een bijna 200 kilometer lange schaatstocht over natuurijs die wordt georganiseerd door de Koninklijke Vereniging De Friesche Elf Steden. Vanwege de afstand en vanwege het heroïsche karakter wordt de Elfstedentocht ook wel “De Tocht der Tochten” genoemd. Leeuwarden, de hoofdstad van Friesland, is vanouds de start- en aankomstplaats. De Elfstedentocht werd voor het eerst in 1909 gereden en wordt maximaal eenmaal per winter gehouden. De tocht kan alleen georganiseerd worden als de toestand van het ijs het toelaat. In totaal werd de tocht vijftien maal verreden. De recentste tocht vond plaats in 1997 en werd toen gewonnen door Henk Angenent.

Vrijwilligers

Binnen De Merwelanden zijn ook vrijwilligers actief. Zo’n 150 zelfs. Ze zijn actief binnen onze hele organisatie, maar zeker ook bij activiteiten spelen ze een belangrijke rol. Het werk van deze vrijwilligers is zeer waardevol. Door hun hulp kunnen cliënten bijvoorbeeld begeleiding krijgen bij uitstapjes, bij het wandelen of zwemmen en kunnen ze boeken lenen uit onze bibliotheek.
De vrijwilligerscoördinator regelt alle werkzaamheden en zorgt voor een goede verdeling en planning van de werkzaamheden van de vrijwilligers binnen De Merwelanden.
Lijkt het u leuk om vrijwilligerswerk te doen? Voor meer informatie over de mogelijkheden kunt u contact opnemen met de coördinator, 078-7502031.

Actueel

Een magisch winterwonderland

Op Facebook/vanbaarfotografie
kunt u ook andere foto's
van Sebastiaan bekijken.

Oplossing Sudoku vorige wijzer

Mevrouw Callemeijn (Haringvlietstraat 613) gaf de juiste oplossing. Gefeliciteerd, u mag uw prijs ophalen bij de klantenservice.

Sudoku

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

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

Gedicht
IK SCHREEF EENS EEN GEDICHT...

Ik schreef eens een gedicht
en het gedicht stond op, deed een stap achteruit
en bekeek mij -
argwanend en hooghartig zoals alleen een gedicht kan kijken
bekeek het gedicht zijn dichter.
Vliegen zoemden, stofjes dansten, precies
zoals ik geschreven had,
en de deur ging open en op de drempel stond -
maar dat had ik niet geschreven, dat wist ik zeker!
En het gedicht verscheurde mij, gooide mij haastig weg.

"Als we vlammen waren"
Toon Tellegen

Doktersspreekuren januari

dinsdag 3, 10, 17, 24, 31	dr. Van der Ven	11.00 uur
woensdag 3, 10, 17, 24	dr. Jylha	15.00 uur
donderdag 11	dr. Wildeboer	16.00 uur
donderdag 11	dr. Viljac	10.00 uur
donderdag 18	dr. Nieboer	11.00 uur

Doktersspreekuren februari

Dinsdag 7, 14, 21, 28	dr. Van der Ven	11.00 uur
Woensdag 7, 14, 21, 28	dr. Jylha	15.00 uur
donderdag 1	dr. Wildeboer	16.00 uur
donderdag 8	dr. Viljac	10.00 uur
donderdag 15	dr. Nieboer	11.00 uur

Conditietest, op afspraak	maandag, dinsdag, donderdag	06 461 033 04
Trombosedienst	elke woensdag	08.30 uur
Huisartsenlaboratorium	elke vrijdag	8.30 - 8.45 uur
Rijbewijskeuringen*	9 januari	13.00 - 16.30 uur
	13 februari	13.00 - 16.30 uur

* Een afspraak voor een rijbewijskeuring kunt u maken via Regelzorg, tel 088 232 33 00 of www.regelzorg.nl. Wijzigingen onder voorbehoud. Dr. Schaardenburg heeft tot nader order geen spreekuur in De Merwelanden. Zodra dit wijzigt leest u dit in de nieuwsweek.

Kerkvieringen

dinsdag en donderdag	09.30 uur - kapel
zaterdag	10.00 uur - kapel

Huisdiensten

donderdag 11 januari	15:00 uur - kapel
donderdag 8 februari	15:00 uur - kapel

Bijbelgroepen

donderdag 18 januari	10:00 uur - Cultureel Café
donderdag 8 februari	10:00 uur - Cultureel Café

Speciale vieringen

woensdag 14 februari	Aswoensdag viering

Telefoonnummers

Activiteiten	078 750 20 25
Administratie	078 750 20 80
Bewonerscommissie ‘150’	078 621 31 20
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
Klachtenfunctionaris	078 750 2013
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
Technische dienst	078 750 20 99
Thuiszorg / verzorging (s.v.p. na 11.00 uur)	078 750 20 40
Verpleging / kleinschalig Wonen	078 750 20 70
Vertrouwenspersoon	078 750 20 13
Vrienden van De Merwelanden	078 750 20 32
Wijkverpleegkundigen	078 750 20 90
Winkel	078 750 20 24
Woningverhuur	078 750 20 32

Colofon

Wijzer is een tweemaandelijkse uitgave van De Merwelanden, bestemd voor cliënten en hun relaties

Redactieadres:
redactie@demerwelanden.nl,
tel. 078 7502011

Vormgeving:
De Conceptafdeling

Druk:
Drukkerij Dekkers Van Gerwen, Dordrecht
Oplage 750 exemplaren

De Merwelanden
Haringvlietstraat 515, 3313 EM Dordrecht
Telefoon 078 6163222
E-mail info@demerwelanden.nl
Website www.demerwelanden.nl