Wijzer

Juli / augustus 2018

De Merwelanden
Thuis in toegewijde zorg

Interview

IN GESPREK MET IDA SWERES - MUNNIKS

pagina 4

Column

Op reis

pagina 3

Vaste rubrieken:

Redactiewijzer
Open deur
Activiteitenagenda
Natuurlijk De Merwelanden
Puzzel en poëzie

Gezond en vitaal

Plagen of pesten?

pagina 6

Oplossing prijsvraag fotopuzzel

Op de foto in de vorige Wijzer zag u zwemschool aan de Vest, gefotografeerd in 1908. Mw. Zwolsman (Haringvlietstraat 817) 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 augustus inlevert bij de brasserie of klantenservice, maakt u kans op een waardebon voor brasserie De Ontmoeting.

Zwembaden

Met zoveel water in de buurt hebben Dordtenaren altijd veel gezwommen. Maar voordat je een duik nam in de rivier met zijn verraderlijke stroming, was het zaak de zwemkunst te beheersen. En zwemmen leerde je in een zwembad of een badschool, zoals ze vroeger heetten. Daarvan heeft Dordrecht er verschillende gehad. De eerste waren gewoon afgezette stukjes buitenwater. Aan de Vest en de Buitenwalevest was het mogelijk om je, spartelend aan de hengel van een instructeur, de schoolslag meester te maken. De zwemschool aan de Vest is in de jaren twintig van de vorige eeuw overhaast gesloten, nadat zwemmers er de ziekte van Weil hadden opgelopen: in de Spuihaven zwommen veel ratten. Ook de opvolger daarvan, de Groene plas, aangelegd in een balkengat aan de Noordendijk, moest al vrij snel sluiten. Het opgespoten terrein ernaast veranderde na de oorlog in een vuilnisbelt en die combinatie mocht niet voor de Volksgezondheid. Vier jaar voor de oorlog was iets verderop het Wantijbad in gebruik genomen. Dit eerste echte buitenbad van Dordrecht heeft inmiddels gezelschap gekregen van het halfoverdekte Aquapulcu (in 1971 begonnen als Combibad) en De Dubbel (1969). In het enige volledige overdekte bad, het Sportfondsbad, hebben sinds de opening in 1938 zo'n veertig jaar lang veel kinderen zich onder schooltijd de zwemkunst eigen gemaakt.

Bron: Het Dordt Boek

697506 DM Wijzer_2018-juli-aug_v2.indd 3 21-06-18 13:21

Column Gabrielle

OP REIS...

Het is weer zomer. Ik geniet van de warme zon en van de vogeltjes die mij 's morgensvroeg al fluitend begeleiden als ik op mijn fiets zit op weg naar De Merwelanden. Het is de tijd dat velen er op uit trekken om de wereld te ontdekken. Er zijn vele manieren om op reis te gaan. De een gaat liever helemaal nergens heen en blijft het liefste thuis, terwijl het voor de ander niet avontuurlijk en gek genoeg kan zijn.
De kerkvader, maar ook bisschop, theoloog en filosoof Augustinus, die leefde van 354 tot 430 na Christus, beschrijft verschillende typen reizigers. De reis die deze reizigers maken is de reis van hun leven. De eindbestemming van de reis is de veilige haven van een gelukkig leven. Voor Augustinus was dat God, maar misschien geeft u daar een andere naam aan. In ieder geval vergelijkt Augustinus de reis van het leven met een onstuimige zeereis, waarbij we in eerste instantie doelloos ronddobberen en waarbij ieder zoekt naar zijn eigen koers en richting. Bij het kiezen van onze koers worden we geholpen door onze ervaringen en door ervaringen van mensen om ons heen waarover we horen; de wijze lessen van onze ouders, leraren, vrienden maar ook lessen uit boeken.

Zoals gezegd beschrijft Augustinus drie soorten reizigers. Ik ben benieuwd waarin u zichzelf herkent?

Ten eerste is er de groep die voor veiligheid en zekerheid kiest. Zij blijven het vaste land in het vizier houden en wagen zich niet te ver op zee. Zo kunnen ze zonder al te veel omzwervingen de veilige haven bereiken.
De tweede groep bekommert zich niet om het einddoel, slaat alle wijze lessen en adviezen die hen richting zouden kunnen geven in de wind en gaat zijn eigen weg. Ze laten zich meevoeren door de gunstige wind en de geneugten van het moment en vergeten al snel waar ze vandaan kwamen. Wat hen nog kan redden is een storm die hen, ondanks henzelf, terugdrijft naar de veilige haven. Augustinus rekent zichzelf tot een tussengroep die bestaat uit reizigers die hun wortels niet helemaal loslaten en ook wel luisteren naar wijze woorden van andere reizigers. Maar tegelijkertijd zijn er veel verleidingen en dwaallichten waardoor ze opgehouden worden. Pas laat, na vele omzwervingen en vaak ook vele stormen in hun leven, komen ze aan in de rustige haven.
Het beeld wat Augustinus ons hier schetst spreekt mij aan en laat mij nadenken over de reis van mijn eigen leven. Wat voor reiziger ben ik zelf eigenlijk? Hoe was mijn reis tot nu toe? Wat heb ik meegemaakt en hoe heeft mij dat gevormd en de weg gewezen?
Zo is er heel wat waar u, zittend in het zonnetje op uw balkon met een lekker drankje in de hand eens rustig over kunt nadenken. Zo maakt u uw eigen bijzondere reis deze zomer.

Gabriëlle Vermeulen

697506 DM Wijzer_2018-juli-aug_v2.indd 4 21-06-18 13:21

In gesprek met
IDA SWERES - MUNNIKS

Wij zijn met elkaar aan de praat geraakt doordat ik u op de hometrainer zag fietsen en u, al fietsend, ook nog allerlei oefeningen zag doen. Als vitaliteitscoach trekt u dan natuurlijk direct mijn aandacht.

Hoe belangrijk is bewegen voor u?
Heel belangrijk want ik wil niet afhankelijk zijn. Ik doe iedere dag mee met de gymnastiek op de televisie - ook de hersengymnastiek. Ik fiets 2 -3 x per dag een kwartier op de hometrainer bij de biljartruimte en doe mijn oefeningen. Verder ga ik op vrijdag naar de gym in de Theaterzaal, ik doe aan yoga en wandel veel in de omgeving

Hebt u vroeger ook veel gesport?
Niet echt, daar was geen geld voor. Toen ik jong was ging ik wel op gymnastiek. Op latere leeftijd ben ik gaan tennissen. Dat vond ik erg leuk. Ook heb ik gezeild met mijn man op de Kagerplassen.

Waar bent u geboren?
Ik ben geboren in Haren in Groningen. Naast de molen. Ik ben op mijn 14e kapster geworden, want geld om door te leren was er niet. Dat heb ik gedaan tot ik trouwde op mijn 24e.

Hoe kijkt u terug op uw leven?
Ik had en heb een mooi leven. Ik heb 2 kinderen, 2 kleinkinderen en 2 achterkleinkinderen. Mijn man werkte bij Shell en hij was daardoor vaak gedetacheerd in het buitenland. Daardoor heb ik heel veel van de wereld gezien. Ik was erg geïnteresseerd in de mensen en de cultuur van al die landen. Koken had mijn speciale aandacht. Ik ken veel recepten van gerechten uit andere landen zoals bobotie uit Zuid Afrika of paella uit Spanje.

U woont sinds ongeveer een half jaar in de Merwedeflat. Wat doet u om contact te krijgen?
Ik doe mee aan veel activiteiten en ik nodig mensen uit om langs te komen, bijvoorbeeld na de kerkdienst. Ik heb na onze pensionering 30 jaar in Spanje gewoond. Daar was het gebruik dat iedereen uit de kerk bij elkaar kwam. Die gezelligheid probeer ik hier ook te organiseren.

697506 DM Wijzer_2018-juli-aug_v2.indd 5 21-06-18 13:21

KOMA
ALTEC

PLAGEN OF PESTEN?

Pesten is een onderwerp dat hoog op de agenda staat van de cliëntenraad. Je denkt bij pesten al snel aan kinderen, maar ook onder ouderen komt pesten veel voor. Pesten komt overal voor waar mensen langere tijd bij elkaar zijn, zoals op scholen en bedrijven. Een woonomgeving zoals De Merwelanden is hierop geen uitzondering. Pesten kan grote gevolgen hebben voor de gezondheid en het levensgeluk van mensen. Het maakt mensen verdrietig, angstig, onzeker en het leidt tot vereenzaming. Maar is iedere plagerij nu pesten en wat kan je er tegen doen?
Er is een groot verschil tussen plagen en pesten. Plagen gebeurt incidenteel en gaat vaak over en weer. Om plagen kan je doorgaans- zelfs als geplaagde - lachen. Pesten is wat anders. Het is eenzijdig gericht op een persoon en degene die gepest wordt ervaart het als negatief. Kenmerk van de verhouding tussen pester en gepeste is de ongelijke machtsverdeling. Juist dat komt in een omgeving waar veel kwetsbare ouderen samen leven vaak voor. Iemand die een beroerte heeft doorgemaakt of pijn heeft of die wat in de war raakt vormt een gemakkelijk doelwit. Maar niet alles wat op pesten lijkt is het ook. Iemand kan ongewild de indruk wekken onaardig te doen door bijvoorbeeld slechtziendheid of slechthorendheid. Daarom is het goed om er open over te spreken.
Pesten kan zich op verschillende manieren manifesteren. Bijvoorbeeld door het bezet houden van stoelen, buiten sluiten en negeren, negatieve woorden of blikken uitwisselen, roddelen of zelfs geweld. Soms proberen mensen nare woorden te verzachten door ze met een lach te zeggen. Maar ook “grapjes” horen rekening te houden met een ander.

Pesten gebeurt vaak uit verveling of om stoer te doen naar anderen. Wat kan je doen als je merkt dat iemand wordt gepest? Neem afstand van het pestgedrag, geef het goede voorbeeld en probeer de pester aan te spreken. Denkt u zelf dat u wordt gepest, probeer het dan ook te bespreken. Er kan veel veranderen als u tegen de pester(s) vertelt wat het met u doet. Voor een luisterend oor kunt u aankloppen bij de cliëntenraad en bij de aandachtpersoon ouderenmishandeling, Marga Verweij(078 750 2030)

Elize van Schaardenburg, vitaliteitscoach

697506 DM Wijzer_2018-juli-aug_v2.indd 7 21-06-18 13:21

OPEN DEUR

Foutje bedankt

"HE THAT DOES GOOD TO ANOTHER DOES GOOD ALSO TO HIMSELF"
Lucius Annaeus Seneca

De zomer staat weer voor de deur. Het is ook het moment dat we gaan genieten van een welverdiende vakantie. En voor de thuisblijvers plaatsen we natuurlijk leuke foto's van onze vakantie op Facebook. Misschien herkent u dit wel? Het zijn echter niet alleen uw familie en vrienden die op dat moment met u mee kijken, maar ook het dievengilde maakt handig gebruik van deze informatie. En zo kan het zijn dat u na een heerlijke vakantie een onaangename verrassing staat te wachten.

Bescherming van persoonsgegevens wordt steeds belangrijker. Daarom is er in 2015 een Europese Wet aangenomen die uw privacy nog beter beschermt. Eenmanszaken, multinationals en dienstverleners, iedereen die met persoonsgegevens werkt, moet serieus werk maken van deze nieuwe wetgeving. Het achterhalen van data, bijvoorbeeld uw doktersafspraken, was tot voor kort snel gebeurd. Een misser denkt u en slordig als er zo met persoonsgegevens wordt omgegaan. "Foutje bedankt".
Door de invoering van de nieuwe Europese regelgeving moet dit soort "fouten" nu worden voorkomen. De AVG, Algemene Verordening Gegevensbescherming" is vanaf 25 mei 2018 van toepassing. De AVG versterkt de positie van mensen van wie gegevens worden verwerkt. Ongetwijfeld bent u, net als ik, overspoeld met e-mails van diverse bedrijven en instanties over hoe zij om gaan met uw privacy. Alle organisaties moeten ervoor zorgdragen dat uw gegevens niet zomaar op straat terecht komen.

Natuurlijk kunt u, als daar naar wordt gevraagd, gewone persoonsgegevens zoals naam, telefoonnummer, geboortedatum en rekeningnummer blijven gebruiken. Maar de zogenaamde "bijzondere" persoonsgegevens, zoals BSN nummer, DIGID en medische gegevens kunnen beter geheim blijven. U mag zelf deze gegevens gebruiken, maar andere partijen mogen deze gegevens niet bekend maken of doorspelen aan derden. Het is belangrijk dat u zelf ook zorgvuldig omgaat met deze gegevens en ze niet zomaar doorgeeft aan een ander.

Hoe gaat De Merwelanden met uw persoonsgegevens om? Vanzelfsprekend gaan wij altijd al zorgvuldig met uw privacy om. De organisatie heeft zich zorgvuldig en tijdig voorbereid op de inrichting van de nieuwe AVG wetgeving. Wij zien de invoering van de AVG als een prikkel om onze werkwijze nog eens kritisch te bekijken en verder te verbeteren. Alle medewerkers hebben een awareness training gekregen over de AVG en de omgang met persoonsgegevens. Wij hebben een functionaris Gegevensbescherming benoemd, Christiaan Verhoeve. Hij ziet toe op de naleving van deze verordening en het gegevensbeleid van de organisatie. Bij De Merwelanden dus geen last-minute maatregelen, maar een gedegen voorbereiding. De AVG? Wij zijn er klaar voor!

Ik hoop u bij de vele gezamenlijke zomerse activiteiten van De Merwelanden te ontmoeten en wens u een heerlijke zomer toe!

Corrie van Randwijk, bestuurder

697506 DM Wijzer_2018-juli-aug_v2.indd 8 21-06-18 13:22

Activiteitenagenda juli

Datum	Activiteit	Tijd	Locatie	Bedrag
Woensdag 4 juli	Versmarkt	10.00 uur	hoofdingang	
Woensdag 4 juli	Bingo	13.30 uur	Theaterzaal	€ 5, -
Donderdag 5 juli	KNA Mannenkoor	14.30 uur	Theaterzaal	€ 3,50
Maandag 9 juli	Vissen hoog Blokland	10.00 uur	hoofdingang	€ 12,50
Dinsdag 10 juli	Groenteboer Valk	09.00- 11.30 uur	hoofdingang	
Dinsdag 10 juli	Workshop Joy 2 Dance	14.00 uur	Theaterzaal	
Woensdag 11 juli	Mini Albert Cuyp markt	10.00 uur	hoofdingang	
Woensdag 11 juli	Canti Vaganti	10.00 uur	Theaterzaal	€ 3,50
Donderdag 12 juli	Zomer op de Alpenweide	14.00-16.00 uur	tuin/ terras	€ 7,50
Dinsdag 17 juli	De kersenboomgaard “Fruitbedrijf Pek”	13.15 uur	hoofdingang	€ 15, -
Dinsdag 17 juli	Beauty bus	9.15-16.00 uur	Cultureel Café	
Woensdag 18 juli	Bloemschikken	13.30 uur	activiteitenruimte	€ 12,50
Donderdag 19 juli	Wandeling Biesbosch	13.15 uur	hoofdingang	€ 12,50
Maandag 23 juli	Waterlinie Ommetje Gorinchem	10.30 – 15.30 uur	hoofdingang	€ 15, -
Dinsdag 24 juli	Groenteboer Valk	09.00- 11.30 uur	hoofdingang	
Vrijdag 27 juli	Dordtse Markt	13.15 uur	hoofdingang	€ 5, -
Maandag 30 juli	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.

697506 DM Wijzer_2018-juli-aug_v2.indd 9 21-06-18 13:22

Activiteitenagenda augustus

Datum	Activiteit	Tijd	Locatie	Bedrag
Woensdag 1 augustus	Bingo	13.30 uur	Theaterzaal	€ 5, -
Maandag 6 augustus	Vissen Hoog Blokland	10.00 uur	hoofdingang	€ 12,50
Dinsdag 7 augustus	Groenteboer Valk	09.00- 11.30 uur	hoofdingang	
Woensdag 8 augustus	Mini Albert Cuyp Markt	10.00 uur	hoofdingang	
Woensdag 8 augustus	Workshop zeepkettingen en doosjes	13.30- 15.30 uur	activiteitenruimte	€ 10, -
Donderdag 9 augustus	Theetuin Rijsoord	13.15 uur	hoofdingang	€ 15, -
Maandag 13 augustus	Pasar Malam	13.15 uur	hoofdingang	€ 5, -
Woensdag 15 augustus	Intratuin Sliedrecht	13.15 uur	hoofdingang	€ 8,50
Dinsdag 21 augustus	Markthal/Markt Rotterdam	10.30 uur	hoofdingang	€ 15, -
Dinsdag 21 augustus	Groenteboer Valk	09.00- 11.30 uur	hoofdingang	
Woensdag 22 augustus	Palingrokerij Groot Ammers	13.15 uur	hoofdingang	€ 17,50
Donderdag 23 augustus	DVD De 3 Baritons	14.00 uur	Theaterzaal	€ 2, -
Maandag 27 augustus	Dagtocht Apenheul	9.30-17.00 uur	hoofdingang	€ 47,50
Woensdag 29 augustus	Bloemschikken	14.00 uur	activiteitenruimte	€ 12,50
Donderdag 30 augustus	Winkelen Sterrenburg	13.15 uur	hoofdingang	€ 4,50

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.

697506 DM Wijzer_2018-juli-aug_v2.indd 10 21-06-18 13:22

Activiteiten juli

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

Versmarkt

Woensdag 4 juli

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

Koninklijk Dordrechts Mannenkoor

Donderdag 5 juli

Het repertoire van het Koninklijk Dordrechts Mannenkoor KNA bevat werken van Martinu, Fauré, Bruch, Gounod, Grieg, Verdi en vele anderen. Daarnaast worden liederen uitgevoerd van o.a. Schubert, Beethoven, Pärt, Mendelssohn-Bartholdy, Sibelius.
Zowel romantische als ernstige muziekwerken, maken deel uit van de zangwereld van het KNA Mannenkoor.
U bent om 14.30 van harte welkom in de Theaterzaal. De entree is € 3,50

Groenteboer Valk

Dinsdag 10 juli

Groenteboer Valk komt naar De Merwelanden. U kunt verse groenten en fruit kopen bij de hoofdingang.

Workshop Joy 2 Dance (Dance workout)

Dinsdag 10 juli

Bezig zijn met je lichaam op een creatieve en artistieke manier, waarvan je misschien dacht dat je dat niet meer kon? Op 10 juli dansen we op allerlei muziek door de jaren heen.
De bewegingskwaliteiten en het brein worden gestimuleerd door gebruik te maken van verschillende manieren van dansen met afwisselende muziek en dit alles onder begeleiding van dansdocenten Melissa Kramer en Saskia Hanewinckel. U kunt allemaal meedoen, zittend in rolstoel of stoel, zullen Saskia en Melissa u laten swingen.
U bent om 14.00 uur van harte welkom in de Theaterzaal. Deelname aan de workshop is gratis.

Canti Vaganti – "Concert in bosbes majeur"

Woensdag 11 juli

"Concert in bosbes majeur" is een performance, waarin live muziek de

vervolg Canti Vaganti

hoofdrol speelt.
Behalve op hun instrumenten (accordeon, piano, dwarsfluit, gitaar, tamboerijn) spelen de muzikanten op ludieke wijze met allerlei soorten fruit en creëren ze zo een aangename, ongewone sfeer. Canti Vaganti nodigt het publiek uit om de muziek te voelen, ruiken en proeven en aan het eind van de voorstelling wordt deze uitnodiging wel heel letterlijk. Voor Concert in bosbes majeur put het duo uit zijn gebruikelijke repertoire, dat loopt van tarantella tot flamenco, van Purcell tot de Franse chanson en eigen liedjes. U bent om 10.00 uur van harte welkom in de Theaterzaal. De entree is € 3,50

Mini Albert Cuyp markt

Woensdag 11 juli

Een gezellige rommelmarkt met diverse kraampjes met bijouterieën, kleding, plantjes en woonaccessoires. Er is voor ieder wat wils en 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?

Zomer op de Alpenweide

Donderdag 12 juli

Alleen gedurende een korte tijd in de zomer brengen de Alpenweides mensen en dieren in een jubelstemming. Iedereen die de Alpenweides beklimt, is van harte welkom om in deze euforie te delen.
Met je hart in de hemel en met je benen stevig op de grond, zo voelt de Alpenweide aan.
Wanneer de sneeuw ver genoeg is gesmolten, trekken de mensen met het vee

697506 DM Wijzer_2018-juli-aug_v2.indd 11 21-06-18 13:22

vanuit de dalen naar het hooggebergte. Met de Tiroler muziek van het Duo Pohorje en een stuk apfelstrüdel met ijs en slagroom wanen wij ons vanmiddag op de Alpenweide. U bent om 14.00 uur van harte welkom op het terras. De entree is € 7,50. Reserveren is noodzakelijk.

Kersen eten en rondleiding bij Fruitbedrijf PEK

Dinsdag 17 juli

Op terras De Kersenboomgaard kan iedereen tussen de fruitbomen uitrusten en genieten van pure vruchtensap of een kop koffie of thee. In de kersentijd kunt u in de boomgaard ook kersen eten. Vanmiddag krijgen wij een rondleiding drinken we koffie/ thee met kersenkoek. We verzamelen om 13.00 uur bij de hoofdingang. De kosten zijn € 15, - (incl. vervoer, rondleiding, begeleiding, koffie/thee met kersenkoek). Reserveren is noodzakelijk.

Bloemschikken Zomer

Woensdag 18 juli

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

Wandeling Biesbosch

Donderdag 19 juli

Vandaag blijven wij vlak bij huis en maken we een heerlijke zomerse wandeling door de Biesbosch. De dag wordt afgesloten met koffie/thee en gebak op het terras van restaurant De Merwelanden in de Biesbosch. We verzamelen om 13.15 uur bij de hoofdingang. De kosten zijn € 12,50 (incl. vervoer, begeleiding, koffie/thee met gebak). Reserveren is noodzakelijk.

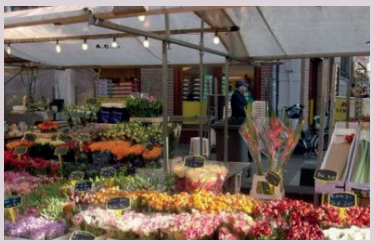
Waterlinie ommetje Gorinchem

Maandag 23 juli

Gorinchem is een aantrekkelijke stad met een bijzondere geschiedenis; eind zestiende eeuw werd er ter verdediging een vestinggracht en omwalling aangelegd. De stad gold als een hoeksteen

vervolg Waterlini ommetje

van de Oude Hollandse Waterlinie en was een belangrijke stad bij de verdediging van Holland. Dat is nog steeds zichtbaar dankzij de geschut plaats, de vele historische gebouwen, het middeleeuwse stratenpatroon, molens, de stadspoort en de stadswal. Ook de schitterende ligging aan de Merwede en de Linge maakt een bezoek aan Gorinchem zeker de moeite waard. Zo kunt u de mooie historische binnenstad met haar verdedigingswerken goed bezichtigen door een 'waterlinie ommetje' te maken. Bij "Buiten de Waterpoort" in Gorinchem zullen we rusten en genieten van de picknicklunch.
We verzamelen om 10.30 uur bij de hoofdingang. De kosten zijn € 15, - (incl. vervoer en begeleiding). Reserveren is noodzakelijk.



Markt Dordrecht

Vrijdag 27 juli

Iedere vrijdag en zaterdag vindt er op het Statenplein en de Sarisgang een weekmarkt plaats. De markt duurt op vrijdag van 08.00 tot 16.00 uur en op zaterdag tot 17.00 uur.
Op het Statenplein ligt de focus op levensmiddelen en op de Sarisgang meer op gebruikersgoederen, zoals stoffen, verzorgingsmiddelen en bloemen. We verzamelen om 13.15 uur bij de hoofdingang. De kosten zijn € 5, - (incl. vervoer en begeleiding). Reserveren is noodzakelijk.

697506 DM Wijzer_2018-juli-aug_v2.indd 12 21-06-18 13:22

Activiteiten augustus

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

Bingo

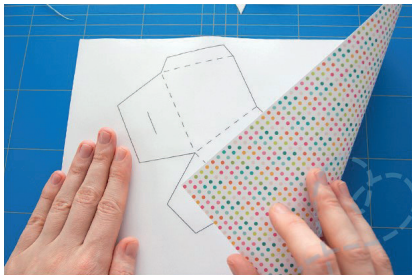
Woensdag 1 augustus

Een gezellige bingo zoals altijd maar nu in een ander jasje. Met vernieuwde en mooiere prijzen en een pauze met koffie/thee en iets lekkers. En een verloting, € 1, - per lot, voor de Stichting Vrienden van De Merwelanden met als hoofdprijs een goed gevulde boodschappentas. U bent om 13.30 uur van harte welkom in de Theaterzaal. De kosten zijn € 5,- (3 rondes, koffie/thee) U kunt natuurlijk altijd meerdere kaarten kopen.

Vissen Hoog Blokland

Maandag 6 augustus

We gooien onze hengels weer uit op onze vaste visstek in Hoog Blokland. Gaat u ook mee? We verzamelen om 10.00 uur bij de hoofdingang. De kosten zijn € 12,50 (incl. vervoer, entree en gebruik hengels/ aas) Reserveren is noodzakelijk.



Workshop Sierdoosjes en Zeepkettingen

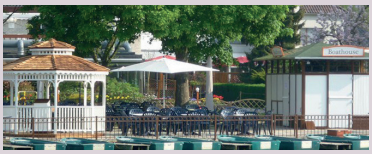
Woensdag 8 augustus

Ellis Baars is een kei in het maken van de meest fantastische doosjes, die u ooit heeft gezien.
Vanmiddag leert zij ons een paar trucjes hoe je zulke leuke, lieve, kunstige doosjes kunt maken. Geen zin in doosjes? Wat

vervolg Workshop Sierdoosjes en Zeepkettingen

dacht u van een heerlijk geurende zeepketting als decoratie in kamer, kast of badkamer? U bent om 13.30 uur van harte welkom in de activiteitenruimte. De kosten zijn € 10, - (incl. alle materialen). Reserveren is noodzakelijk.

Sorbet aan Het Waaltje



Donderdag 9 augustus

De Theetuin in Rijsoord is een romantische locatie gelegen in een mooie omgeving van Rijsoord aan de oever van het Waaltje. Vanmiddag laten wij de sorbet ons lekker smaken. We verzamelen om 13.15 uur bij de hoofdingang. De kosten zijn € 15, - (incl. vervoer, begeleiding en een heerlijke ijscoupe) Reserveren is noodzakelijk.

Pasar Malam Dordrecht

Maandag 13 augustus

Een Indonesische markt die plaatsvindt in de binnenstad (Statenplein en op de Sarisgang) met diverse podia en kramen. Op deze podia treden muzikanten en exotische dansers op en worden belangrijke facetten van zowel de Indonesische als de Molukse cultuur breed weerspiegeld.
Er is tijdens deze Pasar Malam ook een Oosterse Markt, deze markt bestaat uit een 20-tal eetstands (Indisch, Thais en Moluks) en een 6- tal non foodkramen op het gebied van kleding, houtsnijwerk, exotisch fruit, paragnostiek, aurafotografie, kalligrafie, gezondheidsproducten,

vervolg Pasar Malam Dordrecht

sambal, spekkoek, kroepoek, Boeddha's cadeauartikelen en veel meer. We verzamelen om 13.15 uur bij de hoofdingang, we zijn terug om ca. 17.00 uur. De kosten zijn € 5, - (incl. vervoer en begeleiding) Reserveren is noodzakelijk.

Intratuin Sliedrecht

Woensdag 15 augustus

Intratuin heeft een mooie sortering planten, bloemen en woondecoraties. We verzamelen om 13.00 uur bij de hoofdingang. De kosten zijn € 8,50 (incl. vervoer en begeleiding) Reserveren is noodzakelijk.

Markt Rotterdam

Dinsdag 21 augustus

De grootste markt van Rotterdam staat op de Binnenrotte bij station Blaak. De Rotterdamse markt strekt zich uit van station Blaak tot aan de winkelstraat Meent met ruim 400 marktkraampjes.

697506 DM Wijzer_2018-juli-aug_v2.indd 13 21-06-18 13:22

vervolg Markt Rotterdam

Bij station Blaak vind je voornamelijk marktkramen met verse producten, zoals fruit, groente, vis, kaas, bloemen en snoep. Aan de kant van de Meent staan vooral handelaren op de markt met kleding, telefoonaccessoires, stoffen en antiek.
Een bezoek aan de markt kunt u nu mooi combineren met het Rotterdams architectonische hoogstandje "De Markthal"
We verzamelen om 10.00 uur bij de hoofdingang, we zijn om ca. 15.30 uur terug. De kosten zijn € 15, - (incl. vervoer en begeleiding) De consumpties zijn voor eigen rekening. Zelf een lunchpakketje meenemen is natuurlijk ook mogelijk. Reserveren is noodzakelijk.

Palingrokerij van Wijk

Woensdag 22 augustus

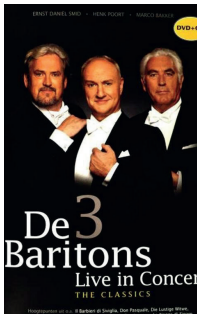
De voornaamste bezigheid van de Fa. Van Wijk is het in- en verkopen van levende paling.
Dit tot groot succes, want de firma is in de loop der jaren uitgegroeid tot een van de grootste palinghandels van Nederland. Ook in Europa heeft het bedrijf zich in de loop der jaren op de kaart gezet. Van Wijk im- en exporteert levende paling naar o.a. België, Duitsland, het Verenigd Koninkrijk, Frankrijk, Spanje, Portugal, Italië, Polen, Litouwen en Turkije.
De palinghandel bestaat zowel uit kweek als wilde paling, deze worden gescheiden van elkaar opgeslagen in 20 grote leefbakken met een gesloten recirculatiesysteem. Bij binnenkomst van de paling wordt deze met de hand gesorteerd op grootte,

vervolg Palingrokerij van Wijk

dikte en vetgehalte. De "vette" paling wordt in de eigen rokerij op ambachtelijke wijze gerookt. Vanmiddag krijgen wij een rondleiding, proeven we de paling en worden we welkom geheten met koffie en gebak. We verzamelen om 13.15 uur bij de hoofdingang. De kosten zijn € 17,50 (incl. vervoer, begeleiding, rondleiding, proeverij en koffie/thee met gebak). Reserveren is noodzakelijk.

DVD De Drie tenoren

Donderdag 23 augustus



De 3 Baritons zijn een Nederlands trio baritons bestaande uit Ernst Daniël Smid, Henk Poort en Marco Bakker. De drie baritons zijn in de jaren negentig van de 20e eeuw bij elkaar gebracht door Ivo Niehe als persiflage op De Drie Tenoren. U bent om 14.00 uur van harte welkom in de Theaterzaal. De entree is € 2, -

Dagtocht Apenheul

Maandag 27 augustus

Een bos vol loslopende apen, dát is Apenheul. Tussen het groen loopt meer dan de helft van de apen zomaar los tussen de bezoekers. Het dierenpark ligt aan de rand van Apeldoorn, midden in de natuur op de Veluwe. De Rotterdamse fotograaf Wim Mager kocht in de jaren zestig twee dwergaapjes in de dierenwinkel. Dat kon toen nog gewoon. Maar wat als een hobby begon, liep al snel uit de hand. Het

vervolg Dagtocht Apenheul

paartje kreeg jongen. Wim besloot zijn baan op te geven en ontwikkelde het Apenheul idee.
Het principe was simpel: mensen beleven meer plezier aan dieren als de dieren het naar hun zin hebben en lekker hun gang kunnen gaan. Dus geen apen in kooien en geen tralies, maar grote, groene en natuurlijke buitenverblijven in een bosrijke omgeving. Een bijzondere dag uit tussen de apen die u niet mag missen! We verzamelen om 9.30 uur bij de hoofdingang en zijn rond 17.00 uur terug. De kosten zijn € 47,50 (incl. vervoer, entree Apenheul en begeleiding) Consumpties en lunch zijn niet inbegrepen.

Winkelen Sterrenburg

Donderdag 30 augustus

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

697506 DM Wijzer_2018-juli-aug_v2.indd 14 21-06-18 13:22

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		*Zomerstop juli - augustus*
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)		*Zomerstop 23 juli t/m 6 augustus*
Sjoelen (beginnersgroep)	dinsdag	13.30 - 15.00 uur
Creaclub		*Zomerstop juli - augustus*
Houtbewerken	donderdag	09.30 - 11.30 uur *Zomerstop 26 juli t/m 23 augustus*
Soos		*Zomerstop juli -augustus*

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

697506 DM Wijzer_2018-juli-aug_v2.indd 15 21-06-18 13:22

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		*Zomerstop juli - augustus*
Internetcafé		*Zomerstop juli - augustus*
MediClowns*	vrijdag	14.00 - 15.00 uur

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

697506 DM Wijzer_2018-juli-aug_v2.indd 16 21-06-18 13:22

SAMEN VERHALEN MAKEN

Het ballen van Stientje

Het kindje gaat bellen met haar mama. Het kindje heet Stientje en moeder heet Elisabeth. Ze zijn op het strand van Scheveningen. Moeder, Elisabeth, kijkt over het water alsof er iemand aan moet komen. Haar man is zeeman. Ze kijkt met een brilletje, maar ze ziet niemand. Hij komt nog niet. Pech gehad! Hij komt niet.
Hij heeft geen zin, nou'ja, hij heeft geen benzine meer. Nu is hij benzine halen op zee. Hij hoopt dat hij iemand tegenkomt. Hij heeft zijn vlag omhoog en hij hoort boten fluiten: buuuuuuuuuup!!!
Dan ziet hij een boot aankomen. Hij zwaait met zijn vlag en roept:" helpie, helpie! Hierheen!"
De matroos en de kapitein roepen: "wat is er aan de hand?"
"Wij willen aan wal, maar de benzine is op en we hebben een lekke band! Daar zitten we nou!"
De matroos en de kapitein zeggen: "wij zullen je wel helpen"
De vrouw denkt ondertussen: "wat is er aan de hand? Het duurt zo lang, ik wil naar huis" Stientje wil gaan ballen. Het begint ook nog te waaien. Moeder wordt ongeduldig en ze wordt boos. Moeder moet eigenlijk naar de wc.
Dan roept vader "zoek maar een plaatsje, er zijn bosjes genoeg!" Hé, daar is vader! Stientje zegt: "blij u weer te zien". En zo kwam alles weer op zijn pootjes terecht.

Verhaal gemaakt op 18 april 2016 door: mw. Knottenbeld, mw. Elsschot, mw. Hofman, mw. Van Beek, mw. Van Son en mw. De Waard.

697506 DM Wijzer_2018-juli-aug_v2.indd 17 21-06-18 13:22

Ditjes & datjes van de Cliëntenraad

Door de regering worden er nieuwe eisen aan de zorg gesteld. Daarom werd op 14 mei jl. werd het congres `Radicale vernieuwing verpleegzorg` georganiseerd door het LOC (Landelijke Organisatie voor Cliëntenraden). Diverse vertegenwoordigers van verpleeg- en verzorgingshuizen vanuit het hele land waren aanwezig op het congres. De cliëntenraad van De Merwelanden was, samen met het management en een aantal zorgmedewerkers, natuurlijk ook aanwezig.
Tijdens het congres waren er diverse workshops en werd er verteld over de stappen die men kan nemen om te voldoen aan de eisen die worden gesteld aan zorginstellingen. Het is goed om te horen hoe andere organisaties hiermee omgaan, zodat we kunnen leren van elkaars kennis. Tegelijkertijd waren we ook heel trots, De Merwelanden loopt op diverse vlakken voorop. Dus een groot compliment aan het management en de medewerkers, die zich zo goed inzetten om alle veranderingen, die er zijn geweest en die nog gaan komen, handen en voeten te geven.
Binnen De Merwelanden is er een projectgroep “Eigen regie bij de cliënt” gestart. Het doel van de projectgroep is de regie teruggeven aan de cliënt op zo’n manier dat het werkzaam blijft voor de organisatie. Wij zullen u hier in een later stadium verder over informeren. Mocht u zelf ideeën hebben, neem dan contact met ons. Wij horen deze graag. U kunt ons telefonisch, 06 156 64 935 en per mail, clientenraad@demerwelanden.nl, bereiken.
Eerder in de Wijzer heeft u kunnen lezen over plagen en pesten. Mocht u dit tegenkomen in de organisatie of zelf ervaren, neem dan contact met ons op. Wij willen graag dat al onze cliënten zich prettig voelen.

Vierdaagse/ Spierdaagse

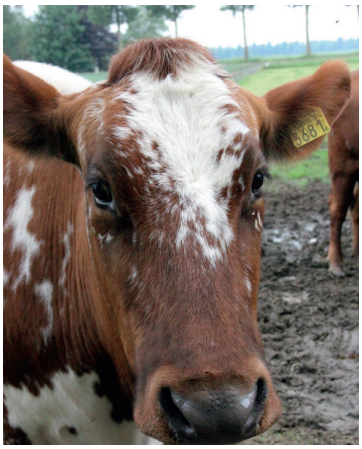
4 t/m 7 juni hebben wij de Vierdaagse gelopen. We hebben genoten van het mooie weer en de gezelligheid. De Vierdaagse werd feestelijk afgesloten met het Blarenbal. De deelnemers kregen hun medailles en konden, onder het genot van een drankje, nagenieten van de mooie dagen. De medailles werden ons aangeboden door de Stichting Vrienden van De Merwelanden.
Tijdens de Vierdaagse hebben wij geld opgehaald voor het Prinses Beatrix Spierfonds en het onderzoek naar de spierziekte SMA. Voor deze gelegenheid is de Vierdaagse dan ook omgedoopt tot Spierdaagse. De totale opbrengst, € 815, -, komt volledig te goede aan dit goede doel.

Zomertip voor brasserie of terras

Gastvrijheid en ontmoeting zijn kernwaarden van De Merwelanden. De open en gezellige sfeer in brasserie De Ontmoeting zorgt er dan ook voor dat het makkelijk is om nieuwe contacten te leggen en sociaal betrokken te blijven. Wanneer het u uitkomt schuift u gezellig aan voor een drankje, een gezonde maaltijd of een gebakje of snack. En met warm weer is het natuurlijk heerlijk om een ijsje te eten. We hebben lekker softijs in een oubliehoorn of sundae beker met diverse toppings. Zie de ijskaart in de brasserie en op het terras.

697506 DM Wijzer_2018-juli-aug_v2.indd 18 21-06-18 13:22

De Merwelanden in beeld



Oplossing woordzoeker vorige wijzer

De juiste oplossing van de sudoku uit de vorige Wijzer werd gegeven door mw. Gerritse (Haringvliestraat 795). Gefeliciteerd, u mag uw prijs ophalen bij de klantenservice.

Sudoku

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

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

Gedicht
Zomer in Nederland

Eindelijk weer zomer, weer zon
Ik wou dat dit alle dagen kon
In Nederland is nu geen regen
Want daar kan ik heel slecht tegen
Lekker bakken op het strand
Want het is zomer in Nederland!
Een zacht windje stroomt langs je heen
En je wordt bruin van top tot teen
In een bikini lopen is nu niet meer raar
Met een mooi kapsel en volume in je haar
Iedereen in het water op een band
Yes, het is zomer in Nederland!

Bron: www.1001gedichten.nl

697506 DM Wijzer_2018-juli-aug_v2.indd 20 21-06-18 13:22