

MAART / APRIL 2021

WIJ _zer



COLUMN_PAGINA 6

“WAAR JE
GEWORTELD BENT,
ZEGT VAAK IETS
OVER JE”

HEEFT U OOK EEN HOBBY?_PAGINA 4



De
Merwelanden

INHOUD

ACTUEEL

HEEFT U OOK EEN HOBBY?

*Het leuke van een hobby is
natuurlijk dat ze geen enkel
nut hoeven te hebben.*



4

COLUMN

WORTELS IN EEN WOELIGE WERELD

6

ACTUEEL

LENTEWENS



7

ACTUEEL

CLIËNTENRAAD IN CORONATIJD



*Ook de Cliëntenraad heeft de
afgelopen periode op een andere
manier dan we zijn gewend
samengewerkt en overlegd.*

10

EN VERDER

- > COLUMN_PAGINA 3
- > ACTUEEL_PAGINA 8
- > PUZZEL_PAGINA 9

RECEPT

MAALTIJD- SALADE

Met krieltjes en makreel.



7

HANDIG

BELANGRIJKE TELEFOON- NUMMERS



11



SAMEN VOOR

EEN GOED LEVEN

Door Corrie van Randwijk, bestuurder De Merwelanden

Het zal u vast niet ontgaan zijn dat er de afgelopen periode flink verbouwd is aan De Merwelanden. Zo is er "De Passage" gecreëerd, waardoor er een korte looplijn is ontstaan tussen de huurwoningen en het hart van De Merwelanden en waar de nodige faciliteiten bij de hand zijn. Van een winkel, het verzorgen van uw was tot het bezoek aan de huisarts en de fysiotherapeut. Helaas moeten we nu nog even de bruisende activiteiten, de muziek en de gezellige ontmoetingen met elkaar missen vanwege Covid-19. Ook de leerlingen van de Hans Petri school mogen door de maatregelen nog niet komen. We hopen dan ook dat er de komende tijd voldoende immuniteit wordt opgebouwd door het vaccineren, zodat we elkaar weer gezellig kunnen ontmoeten en de vele activiteiten weer kunnen worden opgestart.

De verbouwing aan de appartementen voor ouderen met verpleeghuiszorg is in december ook gereedgekomen. Het zijn prachtige appartementen geworden waar ouderen met verpleeghuiszorg, eventueel met partner, veilig kunnen (deeltijd) wonen met behulp van zorgtechnologie. Zorgtechnologie is een innovatie met digitale hulpmiddelen, die noodzakelijk is om ook in de toekomst zorg van hoogwaardige kwaliteit te kunnen blijven leveren en het draagt ook bij aan een waardevol leven. Deze vorm van zorg met technologie is in samenspraak met ouderen zelf, de cliëntenraad en de medewerkers ontwikkeld en kan voor iedereen op maat worden toegepast.

Ik ben in gesprek met Jopie en haar echtgenoot. Jopie vertelt dat zij altijd een "bezige bij"



Corrie van Randwijk

is geweest totdat zij 3 jaar geleden dementie heeft gekregen. De dementie heeft veel impact op hun beider leven. Kortgeleden hebben zij het besluit genomen om te verhuizen naar De Merwelanden omdat het zelfstandig wonen in de wijk niet langer verantwoord en veilig was. Zij hebben de keuze gemaakt voor "partner wonen". Dit betekent dat Jopie nu in een kleinschalige woonvorm woont, dichtbij haar man Dirk die aan de overkant in een appartement van De Merwelanden is gaan wonen. Voor Jopie is het fijn dat zij veel vrijheid heeft en overal naartoe kan gaan. Dit is mogelijk door de digitale leefcirkels. Met behulp van zorgtechnologie kunnen Jopie en haar man Dirk na vele huwelijksjaren nog dicht bij elkaar blijven wonen.

Wilt u meer weten over wat zorg en technologie voor u kan betekenen, vraag dan vrijblijvend een gesprek aan bij onze Klantenservice: 078-6163222.

De Merwelanden staat voor een waardevol leven voor ouderen, waar ieder mens ertoe doet, in verbinding met anderen. Samen voor een goed leven.

HEEFT U OOK EEN HOBBY?

Het is een veel gestelde vraag tijdens een eerste kennismaking: "Heeft u ook hobby's?" De ene persoon is een fervent puzzelaar, een ander wandelt of fietst regelmatig in de natuur. Er zijn legio hobby's, er is voor ieder wat wils.

Door Danielle van Trigt, Marketing & Communicatie adviseur bij De Merwelanden

Het leuke van een hobby is natuurlijk dat ze geen enkel nut hoeven te hebben. U doet het puur voor de lol, voor de ontspanning en voor het plezier dat u ervan heeft. En naast dat een hobby helpt om te ontspannen, heeft een hobby nog meer voordelen.

DE VOORDELEN VAN EEN HOBBY

U leert andere mensen kennen

Een hobby brengt u in contact met mensen met dezelfde interesse. U kunt met elkaar tips uitwisselen en samen ideeën opdoen. Vaak ontstaan er op die manier ook nieuwe vriendschappen.

U leert nieuwe vaardigheden

Hobby's zijn ook een mooie gelegenheid om uzelf weer verder te ontwikkelen en iets nieuws te leren.

Een hobby geeft u een gevoel van voldoening

Zeker een hobby die leidt tot een tastbaar resultaat kan een prettig gevoel van voldoening geven.

Een leuke hobby voor thuis

Sommigen van ons weten direct wat ze moeten antwoorden als het gaat om de hobby-vraag. Anderen willen wel een hobby, maar weten niet direct wat zij willen doen en wat goed zou passen. Er zijn legio mogelijkheden, de redactie van de Wijzer heeft wat voorbeelden voor u op een rijtje gezet.

PUZZELLEN

Ga er eens goed voor zitten en pak er een puzzel bij. Puzzels zijn er in allerlei soorten en maten, puzzels van 1000 stukjes of meer, driedimensionale puzzels. Met een puzzel bent u urenlang zoet. Maar ook een kruiswoordpuzzel of Sudoku zorgen voor de nodige afleiding.

HANDWERKEN

Haken, breien of borduren, u kunt alle kanten op. Haak eens een kleedje of brei een lekkere trui voor u zelf of voor een ander.

Wilt u wat meer gezelligheid tijdens het breien, kom dan eens langs bij het Naaicafé van De Merwelanden. Elke woensdag, 13.30- 15.30 uur, activiteitenruimte De Merwelanden*



KLEURBOEKEN VOOR VOLWASSENEN

Kleurboeken zijn er niet alleen voor de kleine kinderen, ook voor volwassenen worden er kleurboeken verkocht. Een heerlijke activiteit voor die druilerige dagen. Kopje thee erbij, muziekje aan en kleuren maar.



FOTOGRAFIE

Fotograferen is al jarenlang hobby nummer 1 van veel mensen. U kunt van alles fotograferen. Schoonheid schuilt in kleine dingen, een ontlukkende bloem, een musje dat een besje eet of het zonnetje dat door de bomen schijnt. En een luxe, dure camera is niet eens nodig. Met een mobiele telefoon kunt u tegenwoordig ook hele mooie foto's maken.



BEWEGING

Ook sport is een veel beoefende hobby voor veel mensen. Misschien is een zware sport niet

mogelijk, maar iedere vorm van lichaamsbeweging is al goed om te doen en het is een mooie tijdsbesteding. Wist u dat u bij De Merwelanden aan diverse bewegingsactiviteiten kunt meedoen.

Denkt u bijvoorbeeld eens aan *Yoga* (elke vrijdag om 11.15 uur) of aan *Linedance* (elke donderdag om 10.00 uur) Bent u liever bezig in de buitenlucht, iedere dinsdag gaan we met elkaar wandelen om 10.30 uur*

* Onder voorbehoud van de maatregelen i.v.m. Corona



WORTELS IN EEN WOELIGE WERELD

Door Frans van Herwijnen, geestelijk verzorger bij De Merwelanden



Ik mag in mijn vrije tijd graag lopen, dan trek in mijn wandelschoenen aan, doe mijn rugzak om met brood en water erin en zet mijn koptelefoon op. Meestal loop ik dan richting de Dordtse Biesbosch, ik voel me verbonden met dat gebied. Mijn familie komt er vandaan: mijn grootouders woonden er. Mijn opa had er als boer stukjes land waar dan een paard, wat varkens en schapen en koeien liepen, die mijn ooms dan weer moesten melken. Mijn ooms en tantes speelden daar als kind. 's Zomers leerden ze zwemmen in de slootjes, bouwden hutten en speelden voetbal met hun vriendjes op de weilanden, om in de winter weer te schaatsen op diezelfde sloten, want toen had je nog strenge winters. Op verjaardagen haalden mijn ooms en tantes dan herinneringen op uit die tijd en zodoende leerde je steeds meer over de geschiedenis van de Biesbosch. Dan hoorde je verhalen over boeren en hun boerderijen en wat er gebeurd was en wie er nu in zo'n boerderij woont. Waarbij elk jaar de verhalen wel mooier leken te worden. Dus, als ik daar dan zo loop, zie ik de plaatsen en de verhalen die erbij hoorden weer terug. Alles is bekend voor me en altijd geniet ik weer van de rijen bomen die langs de dijken staan. Ik bedenk dan hoe lang ze er al staan en wat ze allemaal hebben doorstaan.

Waar je geworteld bent, zegt vaak iets over je. Het is waar je vandaan komt, waar je bent opgegroeid en wat heel bekend is voor je. Vaak voelt het veilig en vertrouwd. Sommigen van u zijn opgegroeid in de grote stad, anderen op het platteland of alles wat daar tussen zit. Sommigen van u zijn hun hele leven op dezelfde plek

blijven wonen, anderen zijn vaak verhuisd of woonden op een schip. Waar liggen uw wortels? Het is interessant om dit eens na te gaan, omdat het vaak ook iets zegt over u. Over dat wat u uniek maakt, maar ook over wat u bindt met uw familieleden of vrienden van toen, die onderdeel kunnen zijn van uw wortels. Wat is voor u bekend terrein? Het kan te maken hebben met lang vervlogen tijden, met dat wat niet meer is of heel erg is veranderd. Of misschien bestaat het buurtje waar u bent opgegroeid nog steeds en zijn alleen de bewoners veranderd. In de waan van de dag is het soms bijzonder om eens stil te staan bij deze vraag. Zeker nu in deze Corona pandemie. Wat voor herinneringen komen er dan bij u boven? Wat maakt het voor u vertrouwd?

Ik wil afsluiten met het beeld van de oude boom langs de dijk, en hoe zij geworteld is. Ze heeft veel doorstaan: harde en minder harde stormen, soms boog ze wat mee, verloor ze wat takken of was het heel warm en of juist heel koud. Elke jaarring verteld haar verhaal van het afgelopen jaar. Maar na de ijs en sneeuw van de winter, liep ze in de lente weer uit om in de zomer weer vol in bloei te staan. Ik spreek de wens uit dat u in deze stormachtige tijd kracht ontleent aan uw eigen wortels.

RECEPT

MAALTIJDSALADE MET KRIELTJES EN MAKREEL

Een makkelijke en snelle maaltijd



INGREDIËNTEN (2 PERSONEN)

- ½ kilo krieltjes
- 250 gr. winterpeen
- 1 el. azijn
- 120 gr. gerookte makreelfilet
- 75 gr. rauwkost Amsterdamse ui
- 2 el. mosterdmayonaise suikervrij

BEREIDING

Halveer de ongeschilde krieltjes en kook ze in ca. 12 min gaar. Giet af.

Schil ondertussen de winterpeen, rasp grof, meng de azijn erdoor en breng op smaak met peper en zout. Breek de makreel in stukjes.

Verdeel de gekookte krieltjes, winterpeen, rauwkost en makreel over een serveerschaal en besprenkel met de mosterdmayonaise.

Eet smakelijk!

LENTEWENS



Een lentewens voor de bomen de dieren en de bloemen dat de lente snel mag komen en de bijtjes leerzaam zoemen

nieuw voorjaar voor de rozen overal kinderen die blozen het prille groen weer op het balkon samen genieten van de zon.

CASE MANAGER

SABRINA PENNING

Als casemanager dementie krijg ik regelmatig te maken met mensen die recent de diagnose dementie van de huisarts of specialist ouderengeneeskunde hebben ontvangen.

Naast het ongeloof, verdriet en soms ook angst die dit met zich meebrengt is 1 van de meest gestelde vragen: wat moet ik regelen?

Het is belangrijk om op tijd na te denken over de toekomst. Wie mag de financiën regelen en beslissingen maken over de zorg? En welke ondersteuning moet er geregeld worden. Hierbij een aantal praktische tips die u uitgebreid terug kunt lezen via de website van Alzheimer Nederland.

1. Regel een casemanager
2. Deel de diagnose met uw omgeving
3. Stoppen met autorijden
4. Bespreek de toekomst, maak een levenstestament
5. Behandeling van dementie
6. Ontmoet lotgenoten

Er is veel te regelen als u of uw naaste dementie heeft. Hiervoor heeft dementie.nl een checklist ontworpen die u houvast kan geven. Bekijk de checklist op dementie.nl

WAT KAN IK VOOR U BETEKENEN?

Als casemanager kan ik samen met u en uw naaste kijken welke ondersteuning u nodig heeft en wat er geregeld dient te worden voor de toekomst.



Indien nodig kijk ik samen met mijn collega's van het expertiseteam Merwelanden welke ondersteuning passend is binnen uw situatie. Samen met u en uw naasten bespreken wij welke ondersteuning u nodig heeft en begeleid ik het proces hiernaartoe.

Sabrina Penning
s.penning@demerwelanden.nl
0614300933

VRIENDEN VAN DE MERWELANDEN



Een lekkere attentie met de kerst, een leuke paasattentie! Weet u dat dit mogelijk wordt gemaakt door stichting Vrienden van De Merwelanden? De stichting stelt zich ten doel iets extra's te doen voor de cliënten van De Merwelanden. Om wensen te vervullen die het woongenot kunnen verhogen, maar waarvoor binnen het normale budget geen ruimte is. Wordt u ook vriend? Dit kan door het jaarlijks overmaken van een donatie van € 15, - U kunt ook eenmalig een bedrag storten op bankrekening NL93 ABNA040.81.97.196 t.n.v. stichting Vrienden van De Merwelanden. Alle bijdragen zijn van harte welkom.

**WORD VRIEND
VOOR
15 EURO**



SUDOKU

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



CLIËNTENRAAD

IN CORONATIJD

Door Jacomien Wildvank, voorzitter Cliëntenraad



We hebben allemaal te maken met de richtlijnen en maatregelen rondom Corona. Gelukkig is het vaccineren inmiddels in volle gang en we hopen dan ook dat het virus binnenkort onder controle zal zijn.

Ook de Cliëntenraad heeft de afgelopen periode op een andere manier dan we zijn gewend samengewerkt en overlegd, want fysiek aanwezig zijn was niet mogelijk. Zo zijn ook onze huisbezoeken aan o.a. nieuwe cliënten en huiskamergesprekken niet mogelijk en daarom uitgesteld.

We zijn door De Merwelanden betrokken bij alle richtlijnen die zijn opgesteld en de maatregelen die genomen moesten worden rondom COVID-19. Daarom hebben we veel (vooral telefonisch) overleg gehad met cliënten, familie van cliënten, de bestuurder, het MT en de medewerkers. Het is een hectische tijd, als Cliën-

tenraad hebben we een adviserende rol en we worden goed op de hoogte gehouden van alle ontwikkelingen op het gebied van Corona binnen De Merwelanden.

Daarnaast moeten ook alle andere werkzaamheden gewoon doorgaan, zo hebben we o.a. een positief advies gegeven op het Kwaliteitsplan en de Begroting van 2021.

Omdat er twee zittingstermijnen op zitten neemt de heer Van Brouwershaven helaas afscheid van ons als lid van de Cliëntenraad. Wij bedanken hem voor zijn inzet en prettige manier van samenwerken.

We zijn daarom op zoek naar nieuwe leden en horen graag van u wanneer u belangstelling heeft en hierover meer informatie wilt.

cliëntenraad@demerwelanden.nl

**DOKTERSSPREKUREN VINDEN PLAATS IN DE PASSAGE
VAN DE MERWELANDEN**

maandag 13.00 uur woensdag en vrijdag 08.00 uur	STROOM Huisartsenzorg spreekuur op afspraak, 078 204 88 88
donderdag 16.00 uur	dr. Wildeboer spreekuur op afspraak
donderdag 10.00 uur	dr. Viljac spreekuur op afspraak
maandag en donderdag 08.00 uur tot 09.00 uur woensdag en vrijdag 08.30 uur tot 09.00 uur	Priklab Star lab Result lab

TELEFOONNUMMERS



- Activiteiten**
078 750 20 25
- Administratie**
078 750 20 80
- Bewonerscommissie '81 en 86'**
078 614 73 31
- Brasserie**
078 750 20 28
- Cliëntenraad**
06 156 649 35
- Fysiotherapie Vitaliz**
06 461 033 04
- Fysiotherapie Plein '40-'45**
078 613 59 27
- Huishouding**
078 750 20 43
- Huismeester Haringvlietstraat**
078 750 20 79
- Huismeester overige complexen**
06 417 062 51
- Kapsalon Van Pelt**
078 616 68 38
- Klantenservice**
078 750 20 10
- Linnenkamer**
078 750 20 23
- Maatschappelijk werk**
078 750 20 32
- Pastor**
06 148 940 13
- Pedicure**
06 190 062 69
- Podotherapie**
06 517 937 95
- Technische dienst**
078 750 20 99
- Thuiszorg/verzorging**
078 750 20 53 (s.v.p. na 11.00 uur)
- Verpleging/kleinschalig wonen**
078 750 20 70
- Vertrouwenspersoon**
078 750 20 84
- Vrienden van De Merwelanden**
078 750 20 32
- Wijkverpleegkundigen**
078 750 20 90
- Winkel**
078 750 20 24
- Woningverhuur, meldingen en klachten**
078 750 20 32

IN DE KAPEL

KERKVIERINGEN

dinsdag 9.30 uur en
zaterdag 10.00 uur

Huisdiensten in de kapel
18 maart 15.00 uur
15 april 15.00 uur

COLOFON

REDACTIE

Email redactie@demerwelanden.nl

Telefoon 078 750 20 11

Ontwerp AmaiAmai, Dordrecht

Layout KARsd, Dordrecht

DRUKWERK

Drukkerij Dekkers Van Gerwen, Dordrecht

oplage 650 exemplaren

DE MERWELANDEN

Adres Haringvlietstraat 515
3313 EM Dordrecht

Telefoon 078 6163222

E-mail info@demerwelanden.nl

Website www.demerwelanden.nl



De
Merwelanden

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