FEBRUARI / MAART 2022

WIJ _zer

Creatief
AAN DE SLAG

CREATIVITEIT BIJ DEMENTIE_PAGINA 5
"LEKKERDER IN JE VEL ZITTEN"

DOE MEE MET DE QUIZ EN WIN EEN HIGH TEA_PAGINA 12

De Merwelanden
Samen voor een goed leven

INHOUD

ACTUEEL
ER VOOR IEMAND ZIJN

Een wandeling maken, samen een krant lezen, helpen met koken of begeleiden bij een uitje. Binnen De Merwelanden zijn zo'n 100 vrijwilligers actief.

4

ACTUEEL
CREATIVITEIT BIJ DEMENTIE

Hersenen aan het werk zetten heeft een positief effect op mensen met dementie.

5

Creatief

DE CREATIEVE KATERN

MAAK...
EEN DELFTS BLAUW BORD
6

DOEN...
2 GROTE KLEURPLATEN
7 & 11

ONZE CREATIEVELINGEN
MAAK KENNIS MET...
8

MAAK...
ORIGAMI; EEN TULP
9

DOEN...
WOORDZOEKER EN SUDOKU

Laat uw hersens kraken met deze uitdagende puzzels.

10 & 13

PUZZEL EN WIN!

Quiz

WIN !!!!
DOE MEE MET ONZE QUIZ

Doe mee met onze quiz, stuur de antwoorden op en maak kans op een high tea voor 2 personen in de brasserie.

12

ACTUEEL
ZORGKAART NEDERLAND

De Merwelanden krijgt een 7.9 op Zorgkaart Nederland!

14

ACTUEEL
CLIENTENRAAD

We zijn op zoek naar enthousiaste mensen die de belangen van onze cliënten willen behartigen.

14

De Merwelanden

GELUK(SMOMENTEN)

DOOR MOED

Door Corrie van Randwijk, bestuurder De Merwelanden

DOE MEE MET ONZE QUIZ
ZIE PAGINA 12
WIN EEN HIGH TEA!

Geen uitdrukking die in deze tijd zoveel gebruikt wordt als 'een hart onder de riem steken'. De ouderen onder ons zullen het zich ongetwijfeld nog wel herinneren van school. Van die bladen met tekeningen waarop allerlei spreekwoorden en gezegden staan afgebeeld. Met behulp van een spreekwoordenboek moest je dan de betekenis opzoeken. Kom daar bij de jongeren maar niet meer mee aan want er is veel veranderd op dat gebied. Maar er is een uitdrukking die we allemaal kennen: 'een hart onder de riem steken'. Soldaten droegen vroeger een riem schuin over de borst. Het hart had hier de betekenis van 'moed'. Een soldaat had moed nodig om te kunnen vechten. Toen later de riem werd gedragen zoals we dat nu doen, werd het gezegde ook wel omgedraaid: 'een riem onder het hart dragen'.

Het was dit jaar het motto van burgemeester Wouter Kolff van Dordrecht in zijn nieuwjaarsboodschap voor 2022. Bedoeld om ons moed in te spreken voor het nieuwe jaar, een tijd waarin we niet weten hoe lang deze pandemie nog gaat duren. Hij riep ons op om ons zo goed mogelijk te beschermen. In een tijd van beperkingen waarin we in kleine kring bij elkaar komen om verdere besmetting te voorkomen, en dat al 2 jaar lang. Daarom is het belangrijk om de moed erin te houden.

Ook bij ons in De Merwelanden is er veel veranderd door Corona. En dat vraagt om een andere invulling van activiteiten en zingeving. Deze Wijzer heeft als thema Creativiteit. Met creativiteit kun je, zeker in coronatijd, geluksmomenten creëren.

Corrie van Randwijk

Creativiteit vermindert stress en angst en is goed voor de hersenen. Het is een waardevol tijdverdrijf. Zelfs voor degenen die zichzelf niet artistiek vinden. Er is namelijk geen goede of verkeerde manier om creatief bezig te zijn.

In deze Wijzer vindt u verschillende creatieve opdrachten die u kunt (na)maken. Van een eigen Delfts blauw tegeltje tot een origami bloem. Ga aan de slag met een van de kleurplaten of laat uw hersenen kraken op de puzzelpagina.

Ik hoop dat u plezier beleeft aan deze uitgave en dat uw creativiteit is geprikkeld.

ER VOOR
IEMAND ZIJN

Een wandeling maken, samen een krant lezen, helpen met koken of begeleiden bij een uitje. Binnen De Merwelanden zijn zo'n 100 vrijwilligers actief. Ze helpen bij verschillende disciplines en spelen een belangrijke rol bij de activiteiten. Dankzij onze vrijwilligers kunnen cliënten begeleiding krijgen bij uitstapjes. Het lijken kleine dingen maar voor onze cliënten, én vrijwilligers, zijn dit echte geluksmomenten.

"OUDERENZORG IS NIET ALLEEN GEZONDHEIDSZORG, MAAR OOK ZORGEN VOOR PLEZIER"

En hoe staat het met die van u? Maakt het u gelukkig als u iets kunt betekenen voor de ouderen van De Merwelanden? Een uurtje in de week muziek maken, schilderen, koken of samen wandelen. Iets doen dat bij u past en waar u zelf ook gelukkig van wordt. Want ouderenzorg is niet alleen gezondheidszorg, maar ook zorgen voor plezier, betekenisvolle contacten en zinvol meedoen in 2022. Dat bezorgt ouderen geluksmomenten.

Rob en Diny zetten zich al jaren in als vrijwilliger voor De Merwelanden

Wilt u een lach op het gezicht van onze cliënten toveren? Meld u dan aan als vrijwilliger. We bieden verschillende mogelijkheden voor vrijwilligerswerk, er is altijd wel iets dat bij u past. Onze vrijwilligerscoördinator Mary kan u informeren over de mogelijkheden.

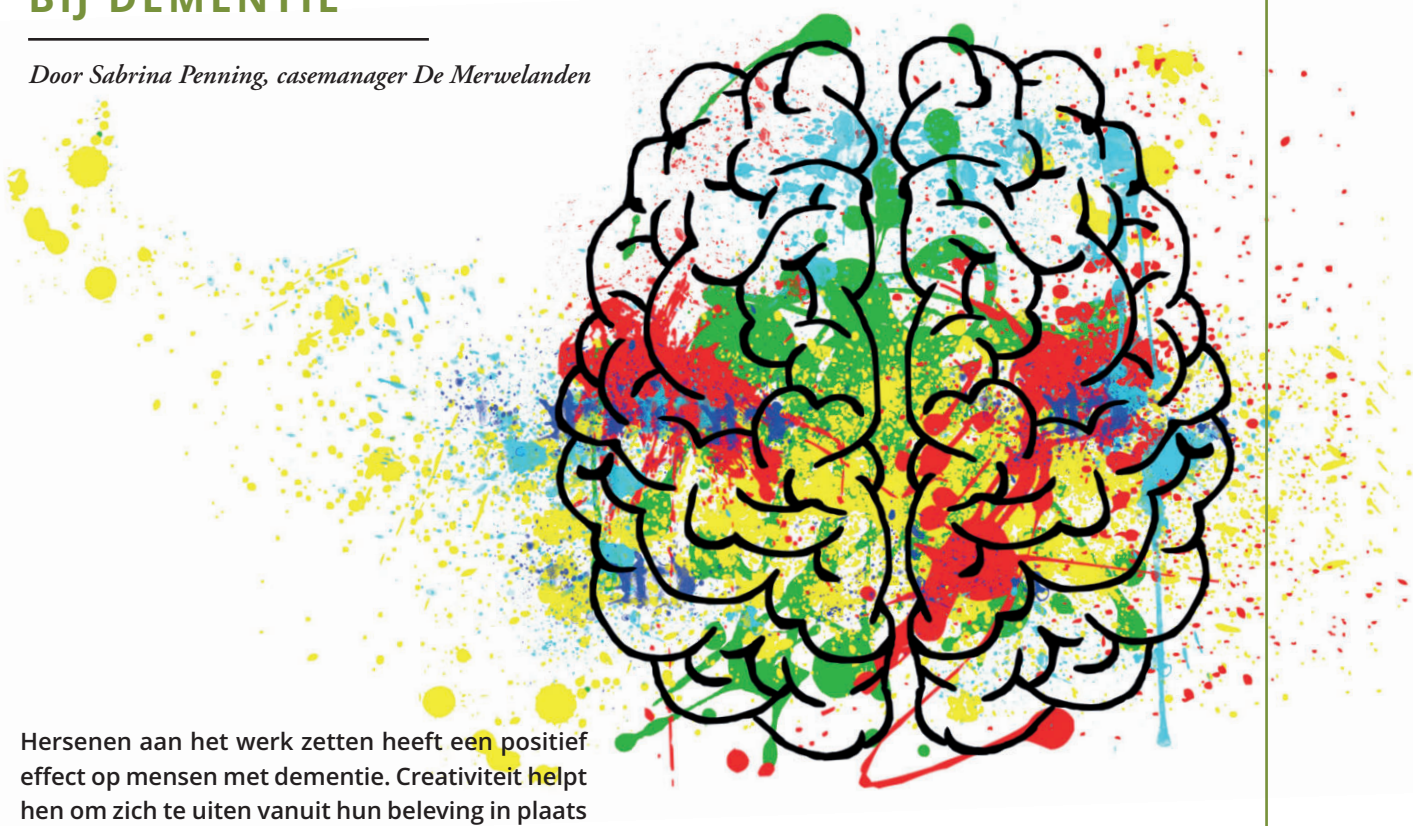
U kunt contact opnemen met Mary Kraal
via 06-38 332 265 of
per e-mail m.kraal@demerwelanden.nl

ACTIVITEITEN DOOR LOCKDOWN GEANNULEERD

Op deze plek in de Wijzer vindt u normaal gesproken een overzicht van de activiteiten. Op het moment van schrijven zaten we echter in een lockdown en waren alle activiteiten op korte en lange termijn geannuleerd. Daarom treft u dit keer **geen activiteiten** overzicht. Zodra we weer kunnen starten met activiteiten, leest u het meest recente activiteitenoverzicht in onze Nieuwsweek.

CREATIVITEIT
BIJ DEMENTIE

Door Sabrina Penning, casemanager De Merwelanden



Hersenen aan het werk zetten heeft een positief effect op mensen met dementie. Creativiteit helpt hen om zich te uiten vanuit hun beleving in plaats van hun gedachten. Het vraagt om concentratie en het werkt activerend. Ook het gebruik van kleuren heeft een positieve uitwerking. Creatieve bezigheden kunnen ervoor zorgen dat mensen tot rust komen. Tegelijkertijd zijn creatieve handelingen een goede manier om de fijne motoriek te trainen of in stand te houden. Creativiteit werkt niet alleen goed tegen stress, maar het zorgt er ook voor dat je lekkerder in je vel zit.

In de constante zoektocht naar mogelijke activiteiten gaat het vooral om beleving en hoe je als verzorgende of mantelzorger daarbij kunt aansluiten. Had u of uw naaste vroeger een creatieve hobby? Kijk dan naar de mogelijkheden om dit eventueel (aangepast) weer op te pakken. Er zijn veel creatieve activiteiten te bedenken. Bijvoorbeeld schilderen, breien of knutselen. Experimenteer ook en ontdek wat er mogelijk is, dat zorgt voor de meeste plezier.

> “CREATIVITEIT ZORGT ERVOOR DAT JE LEKKERDER IN JE VEL ZIT”

Ga er niet van uit dat iemand die vroeger niets met creativiteit had of deed, dat nu ook niet wil of kan. Het kan een enorme bevrijding zijn als mensen met dementie zich creatief kunnen uiten.

Creatief
AAN DE SLAG

We voegen de daad bij het woord. In dit thema-nummer CREATIVITEIT vindt u de komende 8 pagina's allerlei leuke en gezellige creatieve onderwerpen. Van een moeilijke breinbreker tot een ontspannen in te kleuren mandala.

Veel plezier!

DELFTS BLAUW

STAP 1
Bedenk wat voor print of tekst u wilt maken. Oefen eventueel op een los blaadje.

STAP 2 *(zie foto 2)*
Begin met het patroon op de rand van het bordje.

STAP 3 *(zie foto 3)*
Teken een cirkel in het midden van het bordje.

STAP 4 *(zie foto 4)*
Teken uw favoriete afbeelding in het midden van de cirkel. Of schrijf een tekst die voor u een mooie betekenis heeft.

STAP 5 *(zie foto 5)*
Breng accenten aan met een andere kleur blauw.

STAP 6
Hang uw creatie aan de muur. Het is ook leuk om meerdere bordjes bij elkaar op te hangen.

MAAK UW EIGEN TEGELTJE
Kijk nou, dat is een bekend gezicht. Ons vertrouwde Delfts blauwe tegeltje, zoals we hem ook elke week in de Nieuwsweek plaatsen. En nu kunt u hem thuis ook maken. Volg het stappenplan wat hiernaast staat beschreven en maak uw eigen versie van het Delfts blauwe tegeltje.

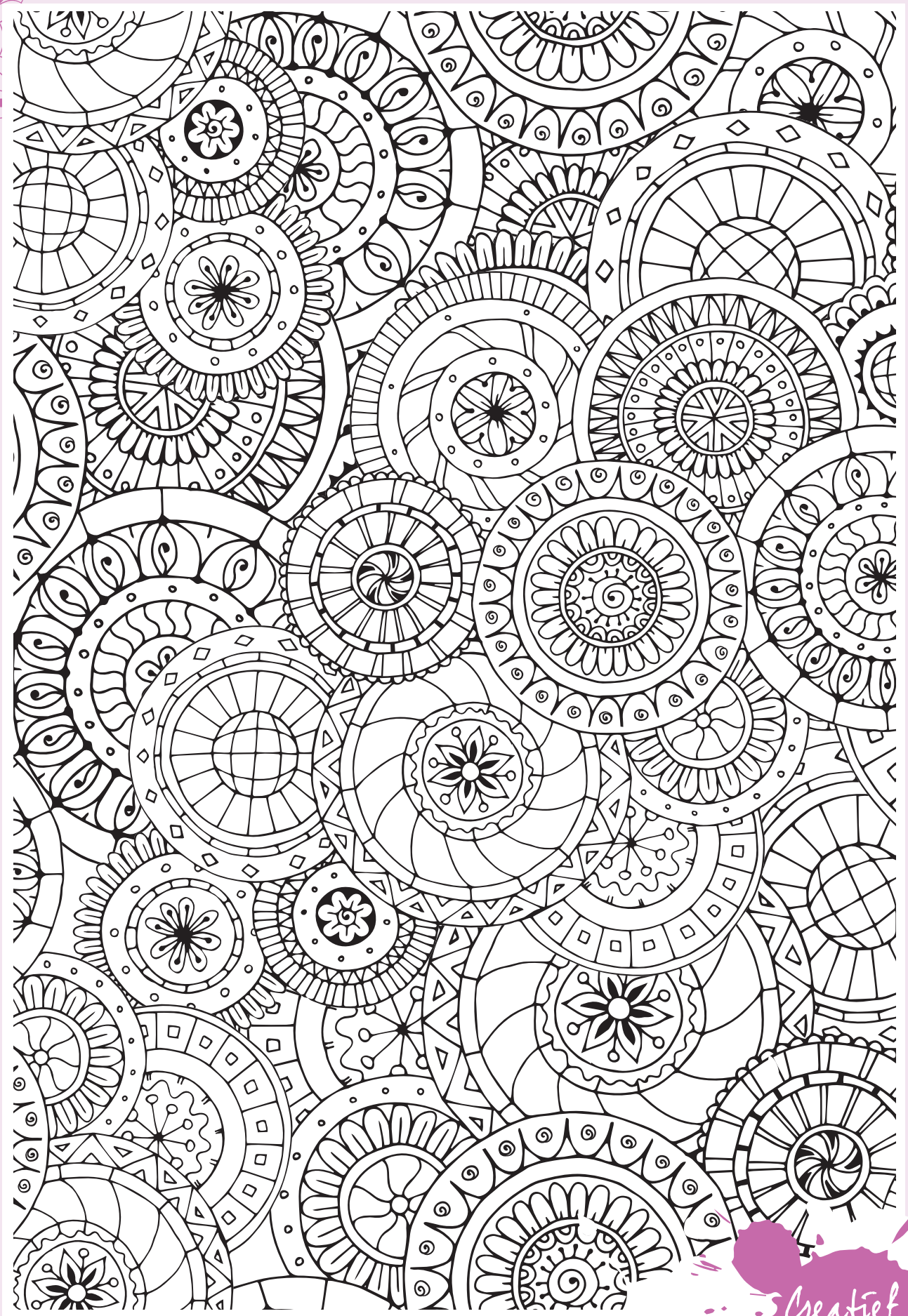
BENODIGDHEDEN
- *Witte papieren bordjes*
- *Potlood*
- *Blauwe stiften*

2

3

4

5



MANDALA KLEURPLAAT

Creatief

MAAK KENNIS MET
ONZE CREATIEVELINGEN

MENEER STAM

Meneer Stam is 91 jaar oud en woont samen met zijn vrouw al bijna 15 jaar in De Merwelanden. Hij is zelfs al ruim 40 jaar actief binnen De Merwelanden, ooit is hij begonnen als vrijwilliger. “Vroeger bezorgde ik in de weekenden alle maaltijden vanuit de brasserie. Ik heb veel geholpen met activiteiten en hielp af en toe ook bij de technische dienst”, zegt meneer Stam.

“IK HEB ALTIJD MET VEEL PLEZIER GEHOLPEN...”

Van oorsprong is hij meubelmaker. Daar is ook zijn hobby van houtbewerking ontstaan. “Ik heb veel creaties gemaakt van triplex, dit is een houtsoort. Ik heb hier de mooiste artikelen van gemaakt, zoals kapstokjes, sleutelopbergers, huisjes en nog veel meer. De afgelopen jaren heb ik met veel plezier geholpen met het maken van verschillende creaties. Iedere donderdagochtend maakte ik samen met anderen houtfiguren. Deze gingen dan in de verkoop en verkochten we tijdens verschillende marktjes binnen De Merwelanden. Ik heb hier erg veel plezier aan beleefd en kijk terug op een fantastische tijd. Ik heb hier jaren van mogen genieten en dit doe ik af en toe nog steeds.”

MEVROUW ARQUA

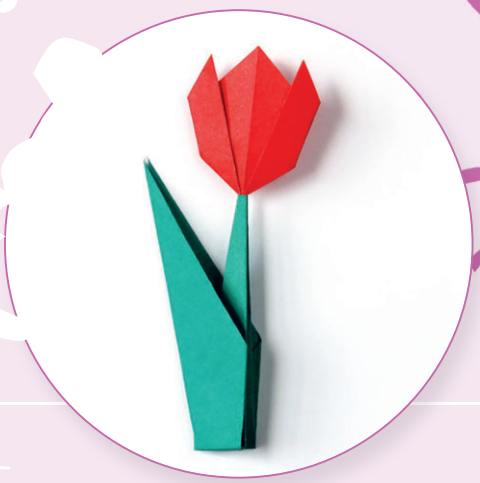
Mevrouw Arqua is 76 jaar oud en woont al 8 jaar in De Merwelanden. Ook is ze al bijna 30 jaar vrijwilliger. Ze helpt met verschillende activiteiten en zit in de bewonerscommissie. Daarnaast is mevrouw Arqua ontzettend creatief. “Elke dag ben ik wel bezig met het maken van creaties. Dit is echt mijn doel geworden in het leven”, zegt mevrouw Arqua.

“ALLES WAT MIJN OGEN ZIEN, MAKEN MIJN HANDEN...”

“Ik vind het leuk om kaarten te maken en ben graag bezig met diamond painten. Ook maak ik jaarlijks de kerststukjes die worden verkocht voor De Merwelanden. Mijn leven bestaat uit creativiteit. Alles wat mijn ogen zien maken mijn handen.” Mevrouw Arqua houdt niet alleen zelf van creatief bezig zijn, ze helpt anderen er ook graag mee. “Elke woensdag help ik mee met de activiteiten. Ik heb Crea opgericht, hier help ik anderen om creatief bezig te zijn. Dit doe ik met veel plezier. Ik ben trots op alles wat ik maak en hoop dat ik hier nog jaren van mag genieten.”

Creatief
AAN DE SLAG

ORIGAMI



VOUW DE BLOEM

STAP 1
Leg een vierkant blaadje voor u met een punt naar u toe. Vouw het papier dubbel van onderen naar boven.

STAP 2
Vouw de linkerhelft van de onderste rand omhoog.

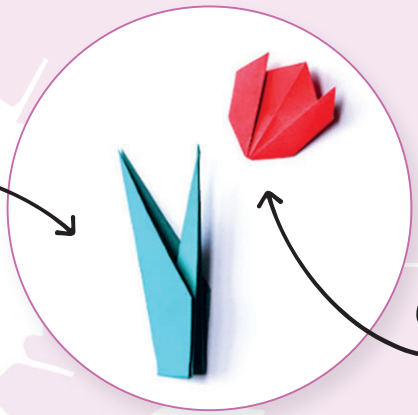
STAP 3
Vouw de rechterhelft van de onderste rand omhoog.

STAP 4
Keer het papier om van links naar rechts.

STAP 5
Vouw de linker punt en de rechterpunt naar binnen.

STAP 6
Keer het papier weer om van links naar rechts.

STAP 7
Plak de bloem met een plakbandje of wat lijm op de stengel en klaar is de tulp.



VOUWKUNSTEN
Origami betekent de kunst van het vouwen. Het is niet alleen een leuke, maar ook een rustgevende hobby. Het iedere keer opnieuw en opnieuw vouwen, zorgt voor rust in het hoofd. Even niets anders dan je handen en het papier, en tegelijkertijd maak je iets moois. Met de instructies maakt u eenvoudig een Hollandse tulp.

BENODIGDHEDEN
- *Vierkant gekleurd papier*
- *Lijm of plakband*
- *Eventueel een liniaal om een strakke vouw te maken*

VOUW DE STENGEL

STAP 1
Leg een vierkant blaadje voor u met een punt naar u toe. Vouw het papier dubbel van links naar rechts en weer terug.

STAP 2
Vouw de linker en rechter punt naar de middenlijn.

STAP 3
Vouw het papier dubbel naar rechts langs de vouwlijn gemaakt in stap 1.

STAP 4
Vouw de onderste punt naar linksboven.

Creatief
AAN DE SLAG

WOORD ZOEKER

V	J	G	W	B	X	A	C	T	I	V	I	T	E	I	T	E	N
L	P	V	W	I	H	S	C	H	I	L	D	E	R	E	N	S	T
E	R	C	S	B	V	S	O	I	X	V	R	Y	F	H	V	C	O
G	R	W	V	C	S	K	R	N	B	F	S	M	Q	P	S	H	R
V	T	S	T	F	A	N	T	A	S	I	E	A	Y	E	T	R	B
D	F	Q	D	C	R	E	A	T	I	E	F	K	A	R	R	I	U
Q	I	M	B	J	J	C	V	Q	B	V	Q	K	T	S	U	J	P
M	F	F	C	Y	Y	H	W	N	M	D	H	E	K	O	C	V	I
U	D	G	F	H	P	W	X	T	O	Z	O	L	K	O	T	E	F
N	P	A	O	M	A	V	C	W	E	B	B	I	S	N	U	N	Q
V	E	R	V	E	N	C	B	J	I	S	B	J	S	L	U	T	H
K	K	P	X	F	M	K	K	R	L	B	Y	K	L	I	R	L	D
C	H	Z	R	K	N	Z	O	C	I	I	R	G	B	J	L	D	F
U	G	H	H	E	N	Q	V	X	J	N	B	A	S	K	M	T	U
K	I	O	N	O	R	R	E	O	K	L	T	P	A	S	S	I	E
Y	M	B	D	E	M	E	R	W	E	L	A	N	D	E	N	P	V
K	X	W	D	H	P	L	V	R	Q	K	L	E	U	R	E	N	F
M	Y	R	K	N	U	T	S	E	L	E	N	T	W	U	B	S	N

ACTIVITEITEN
FANTASIE
KNUTSELEN
PASSIE
SCHRIJVEN
CREATIEF
HOBBY
MAKKELIJK
PERSOONLIJK
STRUCTUUR
DEMERWELANDEN
KLEUREN
MOEILIJK
SCHILDEREN
VERVEN

POEZEN KLEURPLAAT

Creatief

DOE MEE MET ONZE

QUIZ

HOE WERKT HET?

- Beleef plezier aan deze quiz.
- Stuur uw antwoorden vóór 10 april naar redactie@demerwelanden.nl óf schrijf ze op en post ze in de brievenbus Verenigingen/ Activiteiten in de Wantijtoren.
- Wij brengen de winnaar persoonlijk op de hoogte.

Veel plezier!

MAAK KANS OP EEN **HIGH TEA** VOOR 2 PERSONEN IN DE BRASSERIE

Waar is je hart spreekwoordelijk van gemaakt als je geen gevoel hebt?

Wie was de keeper van het Nederlands elftal toen ze het EK in 1988 wonnen?

Op welke datum valt een schrikkeldag?

Wie is de mannelijke presentator van het tv-programma Heel Holland bakt?

Wie zong het lied “Non, je ne regrette rien”?

Wat was de bijnaam van het bankbiljet van 10 gulden?

Welke bloem bloeit als eerste aan het einde van de winter?

Welke Nederlandse schrijver schreef de boeken Pietje Bell en Kruimeltje?

Wat is de naam van de grootste katholieke bedevaartsplaats in Frankrijk?

Hoe worden rimpels bij de ooghoeken ook wel genoemd?

In welke stad ligt het drielandenpunt?

Hoe noem je een 40 jarig huwelijk?

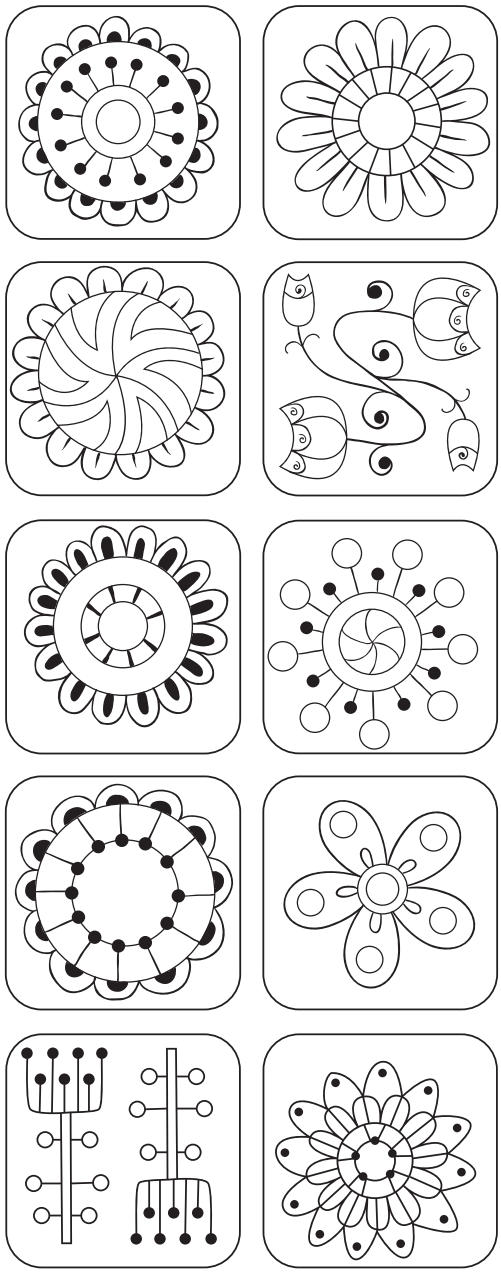
Quiz PUZZEL EN WIN!

Creatief
AAN DE SLAG

2 X SUDOKU

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

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



'DOEDEL' KLEURPLAAT

ZORGKAART
NEDERLAND

DE MERWELANDEN KRIJGT EEN **7.9** OP

Zorgkaart Nederland
Patiëntenfederatie Nederland

DEEL UW ERVARING MET ONZE ZORG EN HELP ZO ANDEREN MET KIEZEN

Kwaliteit staat bij De Merwelanden hoog in het vaandel. Met onze medewerkers en vrijwilligers zetten wij ons dagelijks in om het leven van onze cliënten zo aangenaam mogelijk te maken. Wij zijn benieuwd hoe tevreden u bent over onze zorg. Wilt u uw ervaring met De Merwelanden delen op ZorgkaartNederland? Wij horen graag uw aandachtspunten of complimenten. Het achterlaten van een reactie op www.zorgkaartnederland.nl gebeurt anoniem en kost u slechts een paar minuten.

ZorgkaartNederland is een platform waarop cliënten en hun familie en/of mantelzorgers hun ervaring met een zorginstelling kunnen delen. De site is een initiatief van Patiëntenfederatie Nederland.

CLIËNTENRAAD

De jaarwisseling ligt alweer even achter ons, maar wij wensen u alsnog een gelukkig en vooral gezond 2022. Wij hopen dat dit jaar ons meer vrijheid brengt, zodat we weer van alles kunnen ondernemen. In dit jaar gaan wij verder met het behartigen van uw belangen. Mocht er bij u of uw familie behoefte zijn om meer over de Cliëntenraad te weten te komen, dan kunt u natuurlijk altijd contact met ons opnemen.

We zijn nog op zoek naar enthousiaste mensen die de belangen van onze cliënten willen behartigen en zitting willen nemen in de Cliëntenraad. Heeft u daar interesse in? Laat dan van u horen en neem contact met ons op. Dat kan via **clientenraad@demerwelanden.nl** of via **06 – 156 649 35**.

Met vriendelijke groet,
Jacomien Wildvank / De Cliëntenraad

De Cliëntenraad heeft de stichting De vrienden van De Merwelanden een donatie gegeven, zodat er voor de bewoners iets kan worden georganiseerd. Hier hoort u later meer over.

KERKVIERINGEN

Op deze plek in de Wijzer vindt u normaal gesproken een overzicht van de kerkvieringen. Op het moment van schrijven zaten we echter in een lockdown en waren de vieringen digitaal. Daarom treft u dit keer geen kerkvieringen overzicht. Zodra we weer kunnen starten met de kerkvieringen, leest u het meest recente overzicht in onze Nieuwsweek.

SPREEKUREN VINDEN PLAATS IN DE PASSAGE VAN DE MERWELANDEN

Maandag 13.00 uur Woensdag en vrijdag 8.00 uur	**STROOM Huisartsenzorg** Spreekuur op afspraak 078-204 8888
Donderdag 16.00 uur	**Dr. Wildeboer** Spreekuur op afspraak
Donderdag 10.00 uur	**Dr. Viljac** Spreekuur op afspraak
Maandag en donderdag 8.00 - 9.00 uur	**Priklab** Star lab
Woensdag en vrijdag 8.30 - 9.00 uur	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

Casemanager
06 143 009 33

Cliëntenraad
06 156 649 35

Fysiotherapie Vitaliz
06 461 033 04

Fysiotherapie Plein '40-'45
078 613 59 27

Geestelijk verzorger
06 143 009 42

Huishouding
06 143 010 45

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
06 437 987 80

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

Vrienden van De Merwelanden
06 43 79 87 80

Vrijwilligerscoördinator
06 383 322 65

Wijkverpleegkundigen
078 750 20 90

Winkel
078 750 20 24

Woningverhuur, meldingen en klachten
06 437 987 80

COLOFON

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

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

DRUK
Drukkerij Dekkers Van Gerwen, Dordrecht

VORMGEVING
AmaiAmai / opmaak KARsd, Dordrecht

OPLAGE
650 exemplaren

DE MERWELANDEN
Adres Haringvlietstraat 515
3313 EM Dordrecht
Telefoon 078 616 32 22
E-mail info@demerwelanden.nl
Website www.demerwelanden.nl

De Merwelanden
Samen voor een goed leven