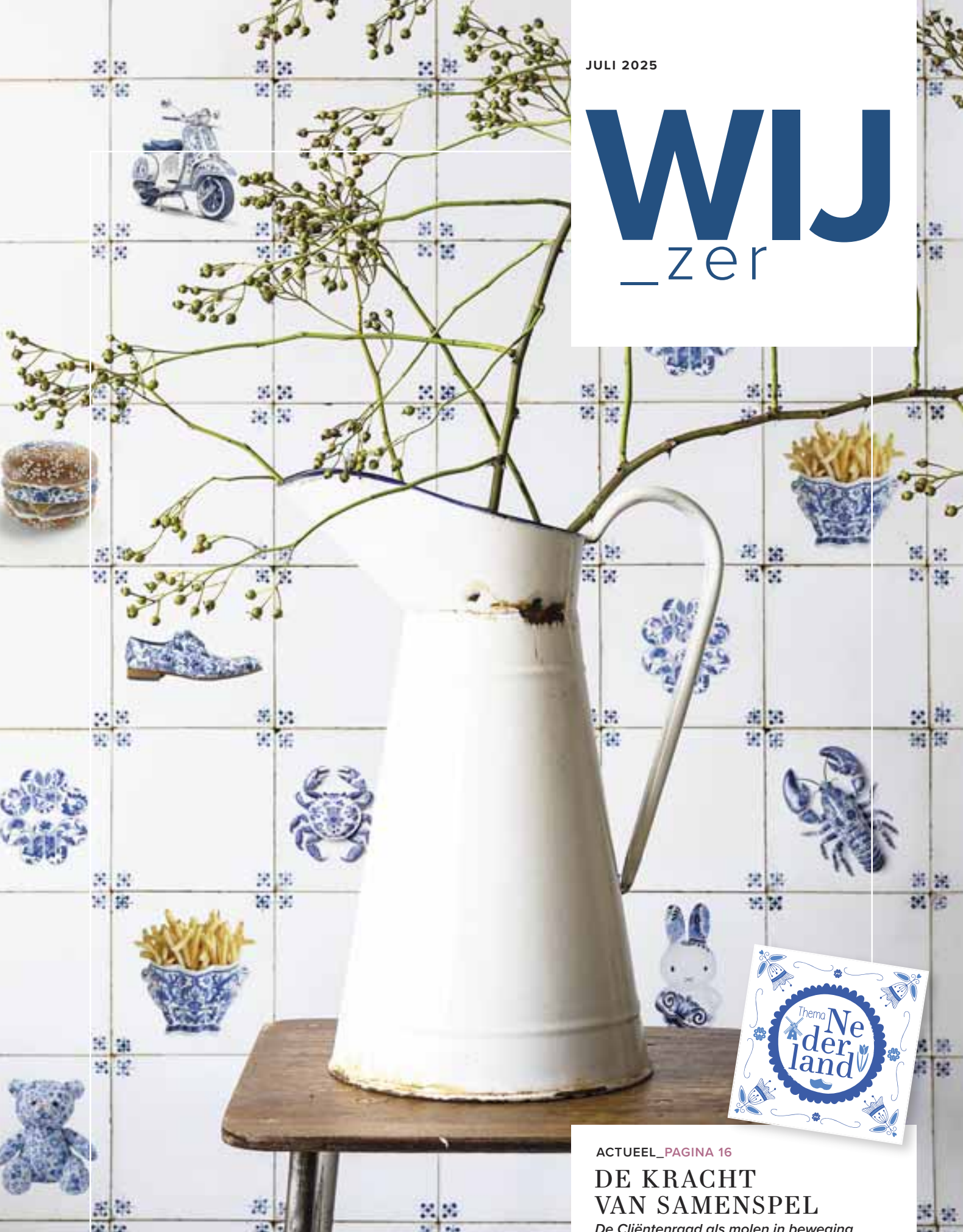


JULI 2025

WIJ _zer



ACTUEEL PAGINA 16

DE KRACHT VAN SAMENSPEL

De Cliëntenraad als molen in beweging

VACATURE: WORD VOORZITTER OF LID
VAN DE CLIËNTENRAAD PAGINA 17

NEDERLAND

LAND OM VAN TE HOUDEN

Door Esther van Leeuwen-Hoogstrate



Deze Wijzer gaat over Nederland. Het land waarin u en ik wonen. Hoogstwaarschijnlijk bent u hier geboren en getogen en is de liefde voor Nederland u 'met de paplepel ingegoten'. Maar misschien stond uw wieg in een ander land en heeft u op een andere manier van Nederland leren houden.

Op het moment van schrijven van deze column zijn Dodenherdenking en Bevrijdingsdag net achter de rug. Momenten waarop we stilstaan bij het besef dat leven in vrijheid niet vanzelfsprekend is. Ook hebben we recent Koningsdag gevierd. Een feestdag waarop we, op typisch Hollandse wijze, genieten van oranje tompoucen, oranjebitter, de vrijmarkt, mooie versierde straten en pleinen en gezelligheid met burens en familie. Op zulke dagen komen onze Nederlandse gewoonten en gebruiken sterk naar voren.

We worden als mensen allemaal gevormd door de plek waar we geboren zijn en wat we van huis uit hebben meegekregen aan rituelen en gebruiken. Daarin zijn de gebruiken van het land leidend, maar soms ook gewoonten die horen bij een dorp, stad, streek of provincie.

Mijn wieg stond in Yerseke, een typisch Zeeuws vissersdorp met een eigen mossel- en oestercultuur, compleet met bijbehorende rituelen en gebruiken. Yerseke is een gesloten gemeenschap waar veel mensen elkaar kennen en daardoor ook veel van elkaar vinden. Een dorp waarin we zeggen waar het op staat en waar we de zaken graag simpel houden: "Doe maar gewoon, dan doe je al gek genoeg". Door de prachtige

ligging aan de Oosterschelde biedt Yerseke ruimte. Het gevoel van de wind door je haren en de zilte geur van het zeewater, dát is voor mij thuiskomen. Deze twee elementen typeren mij: ik geloof in het bespreekbaar maken van wat er speelt en ik ben het liefst in de buurt van water.

"UW VERHAAL VORMT DE BASIS VOOR HOE WE SAMEN LEVEN EN ZORG VORMGEVEN"

In een omgeving waar we samen met elkaar leven, zoals De Merwelanden, is het belangrijk dat u zich gezien en gehoord voelt. Uw achtergrond, tradities en manier van leven doen ertoe. Of u nu uit een Zeeuws vissersdorp komt zoals ik, uit de Randstad of verder weg, uw verhaal vormt de basis voor hoe we samen leven en zorg vormgeven. We geloven dat een goed leven begint bij luisteren naar wie u bent, wat u belangrijk vindt en wat u gewend bent. Daarom nemen we de tijd om u te leren kennen. Zo zorgen we er samen voor dat u zich thuis voelt en uw leven kunt blijven leiden op een manier die bij u past.



Inhoud



ACHTERGROND

Dementie in Nederland

4

ACTIVITEITEN

Clubleven Agenda

6

ACHTERGROND

Meesters van de Nederlandse kunst

7

ACHTERGROND

Nederland: een land vol gewoonten

8

OPINIE

Typisch Nederlands: Calvinisme

10



ACHTERGROND

Landschappen om van te houden

12



ACTIVITEITEN

Ontdek het Clubleven

13

RECEPT

Zomerse stamppot met sla

14

ACTUEEL

Vacature Cliëntenraad

17

Vacature

DEMENTIE IN NEDERLAND: EEN GROEIENDE MAATSCHAPPELIJKE UITDAGING

Door de casemanagers

In Nederland leven momenteel ongeveer 310.000 mensen met dementie. Naar verwachting krijgt één op de vijf mensen in zijn of haar leven te maken met deze aandoening. Bij vrouwen is dit risico nog hoger: één op de drie vrouwen krijgt dementie. De belangrijkste oorzaak van de toename is de stijgende levensverwachting.

Dementie komt niet alleen bij ouderen voor. In Nederland zijn er naar schatting 15.000 mensen jonger dan 65 jaar met dementie. Onder mensen met een migratieachtergrond neemt het aantal gevallen relatief sneller toe. De afgelopen tien jaar is het aantal mensen met dementie onder Turkse en Marokkaanse Nederlanders verdrievoudigd. Volgens prognoses zal het totaal aantal mensen met dementie in 2040 opnieuw verdrievoudigen.

“NAAR VERWACHTING KRIJGT ÉÉN OP DE VIJF MENSEN TE MAKEN MET DEMENTIE”

LEEFTIJD ALS GROOTSTE RISICOFACTOR

De kans op dementie neemt sterk toe met het stijgen van de leeftijd:

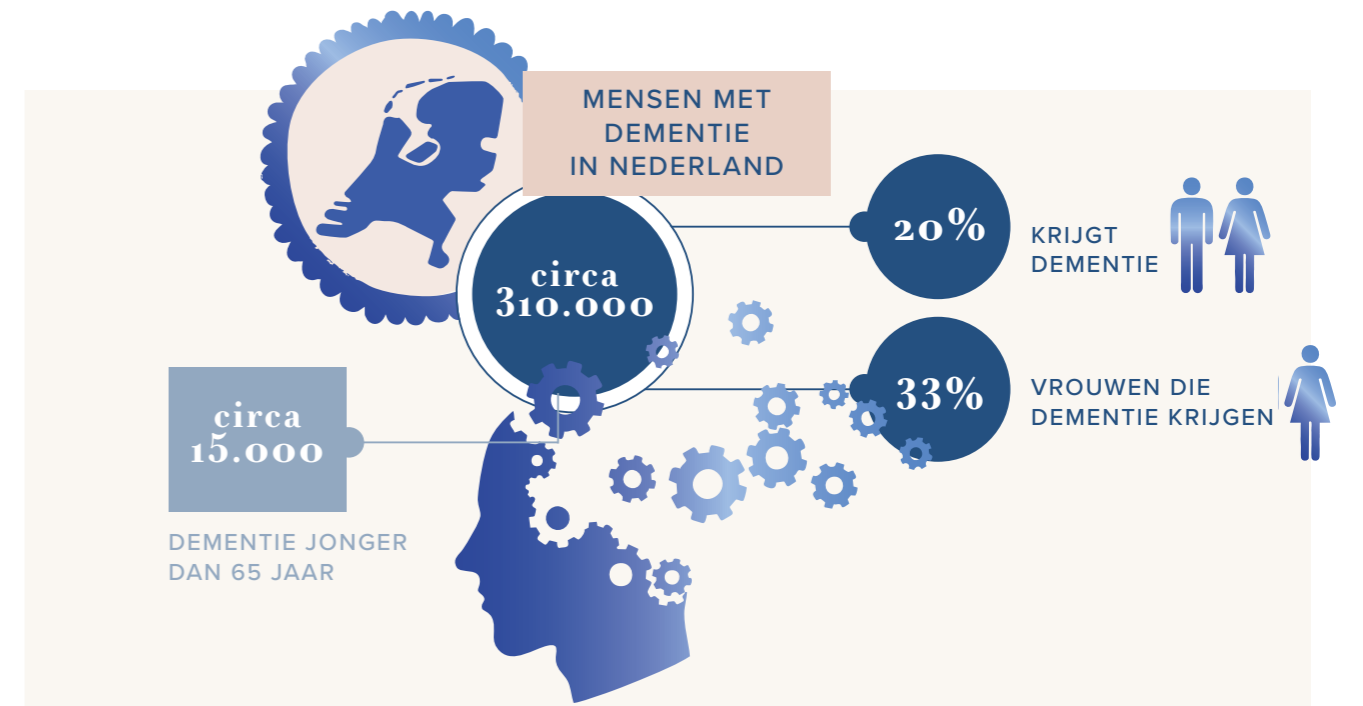
- Ongeveer 8% van de mensen boven de 65 jaar heeft dementie.
- Dit percentage loopt op tot 25% bij mensen boven de 80 jaar.
- Van de 90-plussers heeft ruim 40% dementie.



WONEN EN MEEDOEN MET DEMENTIE

De meeste mensen met dementie wonen thuis. Omdat het aantal mensen met dementie de komende jaren sterk stijgt, wordt er in Nederland hard gewerkt aan een dementievriendelijke samenleving. Dat betekent onder meer dat we kijken naar wat mensen met dementie wél kunnen en hoe we hen kunnen blijven betrekken bij de samenleving.

Ook in De Merwelanden hechten we er veel waarde aan om bewoners zo lang mogelijk te laten doen wat ze zelf kunnen. Huishoudelijke taken zoals het ophangen van de was, schoonmaken en koken, zijn taken die bewoners vaak al op jonge leeftijd leerden en nu nog goed in hun brein zitten. Door bewoners een handje mee te laten helpen, blijven ze betrokken en actief.

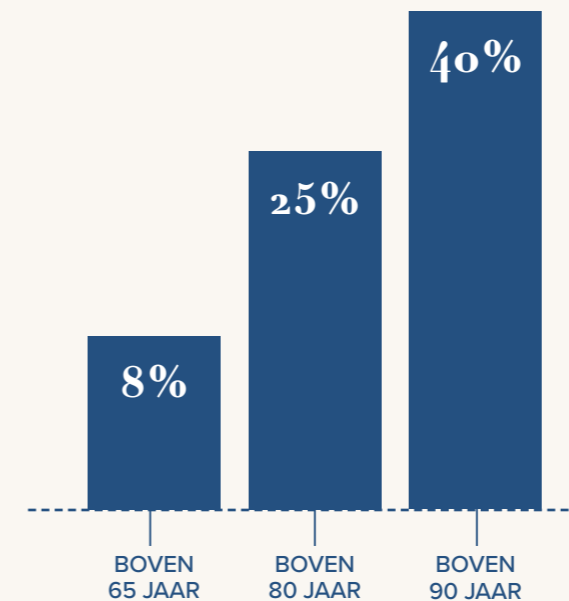


De overheid heeft de aanpak van dementie de komende jaren hoog op de agenda staan. Zo wordt er geïnvesteerd in meer onderzoek, betere zorg en steun voor mantelzorgers en naasten. Samenwerken met het netwerk van bewoners is een belangrijk onderdeel binnen de Goed Leven visie van De Merwelanden. Dit komt onder meer tot uiting in Samenspel gesprekken, waarin zorgprofessionals en naasten samen afstemmen op de behoeften van de bewoner. Ook organiseren we familieavonden- en trainingen waarin de rol en het belang van het netwerk en de ziekte dementie centraal staat.

WAT KUNT U DOEN?

Wilt u zelf bijdragen aan een dementievriendelijke samenleving? Volg dan de gratis online training van het platform Samen dementievriendelijk (www.alzheimer-nederland.nl/dementievriendelijk). In de training ‘Omgaan met dementie’ leert u hoe u dementie kunt herkennen en hoe u het beste kunt omgaan met mensen die eraan lijden. Door deze kennis draagt u bij aan meer begrip en inclusie voor mensen met dementie in Nederland.

GRATIS ONLINE TRAINING
Platform Samen dementievriendelijk
www.alzheimer-nederland.nl/dementievriendelijk



Percentage mensen met dementie in Nederland per leeftijdscategorie



<< Familietraining



ACTIVITEITEN RUIMTE
...

SCHILDEREN
MAANDAG
10.30 - 11.30 uur

CREACLUB
WOENSDAG
10.30 - 11.30 uur

CLUB LEVEN

CLUBHUIS
...

GESPREK MET FRANS
MAANDAG
10.30 - 11.30 uur

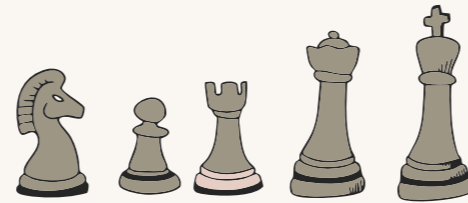
BEAUTY
DINSDAG
14.30 - 15.30 uur

'T GOEDENMORGENCAFÉ
WOENSDAG
10.30 - 11.30 uur

BRASSERIE
...

GEZELSCHAPSSPELLEN
MAANDAG
14.30 - 15.30 uur

BILJARTEN / BILJARTTAFEL
DONDERDAG
10.30 - 11.30 uur



THEATERZAAL
...

GYMNASTIEK EN WANDELCLUB
CENTRALE HAL
DINSDAG
10.30 - 11.30 uur

GYMNASTIEK
DONDERDAG
10.30 - 11.30 uur

FILM
DONDERDAG
14.30 - 15.30 uur

DE VROLIJKE NOOT
VRIJDAG
10.30 - 11.30 uur

MAANDELIJKSE ACTIVITEITEN
...

De maandelijkse activiteiten worden aangekondigd op de maandagenda in zowel de liften als op het inschrijfformulier welke u maandelijks in uw brievenbus vindt. Op het inschrijfformulier kunt u aangeven aan welke maandelijkse activiteiten u wilt deelnemen.

Zorg ervoor dat u zich minimaal een week van te voren aanmeldt voor een uitstapje.

- Voorbeelden van maandelijkse activiteiten zijn:
- Bingo (€ 6,50 voor 3 rondes)
 - VIP Tours
 - Bloemschikken (€ 19,50)



BINNENTUIN
...

JEU DE BOULES / KOERSBAL
WOENSDAG
14.30 - 15.30 uur

TUINIEREN
DONDERDAG
14.30 - 15.30 uur

SCHAPENKOPPEN
DAGBELEVING 1E ETAGE
...

HERSENGYMNASTIEK
DINSDAG
14.30 - 15.30 uur

BINGO
VRIJDAG
14.30 - 15.30 uur
(voor alle bewoners)

KLEINSCHALIG WONEN
...

KOKEN / KSW4
VRIJDAG
14.30 - 15.30 uur

VERSE PATAT-DAG / KSW0
ZATERDAG
14.30 - 15.30 uur

CONCERT OP BEELD / KSW3
ZONDAG
14.30 - 15.30 uur

Ten tijde van dit schrijven was het Clubleven programma niet definitief. Het programma is onder voorbehoud en er kunnen dus nog wijzigingen optreden.



Rembrandt van Rijn >>

MEESTERS VAN DE NEDERLANDSE KUNST



<< Vincent van Gogh

Nederland heeft in de loop der eeuwen veel beroemde mensen voortgebracht. Denk aan sporters, schrijvers, koningen en uitvinders. Maar misschien wel de meest bewonderde Nederlanders zijn onze grote schilders. In musea over de hele wereld hangen hun werken. En nog altijd raken hun schilderijen mensen, omdat ze zoveel gevoel, sfeer en schoonheid uitstralen. We stellen er graag drie aan u voor: Rembrandt, Van Gogh en Vermeer. Grote namen, met elk een heel eigen stijl. Maar één ding hadden ze gemeen: een scherp oog voor het leven.

REMBRANDT VAN RIJN: MEESTER VAN LICHT EN DONKER

Rembrandt werd geboren in 1606 in Leiden en groeide uit tot een van de beroemdste schilders aller tijden. Zijn schilderijen staan bekend om het dramatische lichtgebruik en de diepgang in gezichten. Kijk maar eens naar De Nachtwacht, het beroemdste schilderij van Nederland. Daarin zie je niet alleen een groep schutters, maar een heel verhaal vol beweging, spanning en karakter. Rembrandt schilderde ook veel gewone mensen: moeders met kinderen, oude mannen met een rimpel op hun voorhoofd, mensen in stilte verdiept. Hij liet zien dat het alledaagse groots kan zijn.

VINCENT VAN GOGH: KLEUREN VAN HET HART

Vincent van Gogh leefde in de 19e eeuw en werd pas na zijn dood beroemd. Tijdens zijn leven verkocht hij nauwelijks een schilderij, maar nu hangen zijn werken in musea van Tokio tot Parijs. Zijn stijl was fel, emotioneel en vol kleur. Denk aan De Zonnebloemen, De Sterrennacht of zijn zelfportretten. Van Gogh schilderde wat hij voelde. Zijn penseelstreken lijken soms

haastig of wild, maar wie goed kijkt, ziet liefde, pijn en verwondering. Hij liet de wereld zien door zijn eigen ogen en dat maakt zijn kunst zo krachtig.

JOHANNES VERMEER: STILTE IN VERF GEVANGEN

Vermeer woonde en werkte in Delft in de 17e eeuw. Hij schilderde vooral scènes binnenshuis: een meisje dat een brief leest, een vrouw die melk inschenkt, iemand die achter een gordijn staat. Zijn beroemdste werk is waarschijnlijk Het meisje met de parel. Bij Vermeer draait alles om rust, licht en detail. Zijn schilderijen ademen stilte. Ze lijken klein maar roepen grote gevoelens op, net als een goed gedicht.

VAN GROTE MEESTERS NAAR ONZE EIGEN KUNSTENAARS

Niet alleen in musea wordt er geschilderd. Ook hier in De Merwelanden komen er elke maandagochtend ware kunstwerken tot leven, tijdens de schilderclub in de activiteitenruimte. Onder begeleiding van enthousiaste medewerkers, vrijwilligers of familieleden gaan bewoners aan de slag met penseel, kleur en verbeelding. Of u nu tekent wat u ziet, of schildert wat u voelt: net als Rembrandt, Van Gogh en Vermeer geeft u uw eigen blik op de wereld vorm. En het mooiste is: het gaat niet om perfectie, maar om plezier. Samen bezig zijn, elkaar inspireren en iets moois maken. Iedereen is welkom. Ervaring is niet nodig, zin om te schilderen is genoeg. Want kunst maken, dat is iets wat bij elke leeftijd past.



Kunst maken tijdens de schilderclub >>

NEDERLAND:

EEN LAND VOL GEWOONTEN, GEZELLIGHEID EN GEVOEL



Nederland. Klein van oppervlakte, groot in karakter. Wie aan Nederland denkt, denkt misschien aan molens, kaas en klompen. Maar de Nederlandse cultuur is zoveel rijker en veelzijdiger dan dat. Van bloemencorso tot dialect, van smartlap tot stampot: de Nederlandse cultuur zit vol tradities die raken aan wie we zijn en hoe we leven. Sommige gebruiken zijn eeuwenoud, andere veranderen met de tijd. Maar ze blijven herkenbaar en vertrouwd.

TRADITIES DIE KLEUR GEVEN AAN HET LEVEN

In veel dorpen en steden in Nederland zijn tradities de ruggengraat van het jaar. Neem het bloemencorso. Grote praalwagens, helemaal versierd met dahlia's, rijden feestelijk door de straten. Mensen werken er maandenlang vrijwillig aan, samen in buurtschappen. Ook Koningsdag is zo'n feestdag vol tradities. Rommelmarkten, kinderen op kleedjes, fanfares en vlaggen. Jong en oud hult zich in oranje en viert samen dat we bij elkaar horen. En dan zijn er natuurlijk nog regionale gebruiken, zoals Sinterklaasintochten, paasvuren en carnaval. Het mooie is dat veel van deze tradities generaties verbinden. Of je nu meedoet of toekijkt, je voelt: dit is van ons allemaal.

Ook binnen De Merwelanden laten we de bloemen graag spreken. Misschien geen praalwagens vol dahlia's, maar wél onze eigen creativiteit tijdens het maandelijkse bloemschikken. Aan tafel met verse bloemen

ontstaan er de mooiste stukjes. Soms eenvoudig, soms uitbundig, maar altijd met aandacht en plezier gemaakt. Net als bij het bloemencorso draait het om samen iets moois maken en om de gezelligheid. Lijkt u dit ook wat, schuif dan eens aan bij het bloemschikken. In de maandkalender ziet u wanneer dit plaatsvindt.

VAN "HOUDOE" TOT "MOI". ONZE TAAL IN AL HAAR VORMEN

De Nederlandse taal is soms nuchter en direct, maar altijd rijk aan variatie. Wie van Amsterdam of Groningen naar Maastricht rijdt, hoort onderweg talloze dialecten. Van de zachte G-klanken in Limburg en Brabant, tot het stevige Gronings of het vrolijke Twents.

Sommigen van u spreken misschien nog een dialect van vroeger. Woorden als "mokkeltje", "peuteren", "bèkske koffie" of "kieken". Dialecten zijn als warme truien: ze zitten vol herinneringen en voelen vertrouwd. Ze vertellen wie je bent en waar je vandaan komt.

En dan is er het ABN, het Algemeen Beschaafd Nederlands, waarmee we elkaar landelijk verstaan. Maar ook dat is altijd in beweging. Nieuwe woorden als appje, airfryer of zorgheld zijn inmiddels ook onderdeel van onze taal geworden. Taal leeft en dat maakt het zo mooi.



Bloemschikken



Smartlappen meezingen

MUZIEK DIE RAAKT. VAN LEVENSLIED TOT MEEZINGER

We kunnen het niet over Nederlandse cultuur hebben zonder de muziek te noemen. In elk café, op elk buurtfeest en bij menig verjaardag hoor je ze: de smartlappen. Liedjes vol gevoel, over liefdesverdriet, familie, heimwee en het leven zelf.

Artiesten als André Hazes, Willeke Alberti, Frans Bauer of Corrie Konings hebben liedjes gezongen die generaties kennen. Wie kent niet "Zij gelooft in mij" of "Het kleine café aan de haven"? Je hoeft maar een paar noten te horen en mensen zingen mee. Soms met een brok in de keel, soms met een glimlach.

Naast de smartlap hebben we ook volksliederen, zee- en mansliederen en kinderliedjes die van generatie op generatie zijn doorgegeven. Liedjes als "Daar bij die molen", "Op een klein stationnetje" of "Het dorp" van Wim Sonneveld zijn als een muzikale tijdsmachine: ze brengen herinneringen tot leven.

En dat is precies wat we ook doen tijdens onze muziekmiddag in het Clubhuis, elke maandagmiddag tussen 14.00 en 16.00 uur. Iedereen is welkom, of u nu meezingt, meespeelt of gewoon komt luisteren. Samen maken we muziek, halen we herinneringen op en genieten we van het samenzijn. Want muziek verbindt, troost, vrolijk op en brengt mensen dicht bij elkaar. Net als de smartlappen en meezingers van vroeger, draait het vooral om plezier, herkenning en samenklank.



EEN CULTUUR OM TROTS OP TE ZIJN

In een tijd waarin alles snel verandert, zijn onze gebruiken, liedjes en taal een anker. Ze vertellen iets over onze geschiedenis, onze manier van leven en onze onderlinge verbondenheid. Ze brengen kleur aan gewone dagen en geven betekenis aan bijzondere momenten.

"DE NEDERLANDSE CULTUUR IS NIET ÉÉN VERHAAL, MAAR DUIZENDEN DOOR ELKAAR"



De Nederlandse cultuur is niet één verhaal, maar duizenden verhalen door elkaar. Het is het buurpraatje over de heg, de bitterbal op vrijdag, het Wilhelmus op televisie en de verjaardagskring

Of je nu bent opgegroeid in een vissersdorp aan de kust, in een stad vol grachten of op het platteland tussen de koeien, de Nederlandse cultuur zit in ons allemaal. En het mooie is: we dragen haar samen, elke dag opnieuw.



Muziekmiddag

TYPISCH NEDERLANDS

HET CALVINISME OF 'DOE MAAR GEWOON, DAN DOE JE AL GEK GENOEG'

Door Frans van Herwijnen, geestelijk verzorger



Het thema van deze uitgave is Nederland. Daar valt nogal wat over te schrijven. Ik zou het kunnen hebben over Sinterklaas, Koningsdag of drop, over de Elfstedentocht, praatjes over het weer of molens. Dat doe ik niet. Ik wil aandacht besteden aan iets wat ook typisch Nederlands is. Iets wat bij velen van ons ingebakken zit, vaak zonder dat we er erg in hebben. Ik heb het over het calvinistische denken.

Laten we eerst bekijken wat calvinisme is. Heel kort door de bocht is het een protestantse geloofsrichting die zijn oorsprong heeft in de ideeën van Johannes Calvijn. De calvinisten geloofden dat God van tevoren bepaalt wie wel of niet gered zal worden. Oftewel, of je na de dood wel of niet in de hemel komt. Een belangrijk onderdeel van het calvinisme is de nadruk op hard werken en succesvol zijn in het aardse leven. Als je veel succes hebt, is dat te danken aan God. Zoals eerder gezegd, stonden Nederlanders bekend om het harde werk. Het was dan misschien nu wel zwaar, maar later kreeg je het - hopelijk in de hemel - goed.

“NEDERLANDERS WORDEN VAAK GEZIEN ALS NUCHTER, DIRECT EN HARDWERKEND”

En aangezien een aanzienlijk deel van Nederland protestants was en is (al wordt dat wel steeds minder) heeft dit veel invloed gehad in de manier waarop veel Nederlanders in het leven staan. Het calvinisme heeft ook veel invloed gehad op de Nederlandse cultuur en samenleving. Nederlanders worden vaak gezien als nuchter, direct en hardwerkend. Dit heeft geleid tot een cultuur van zuinigheid en spaarzaamheid in Nederland. Het idee van 'doe maar gewoon, dan doe je

al gek genoeg' is diepgeworteld in de Nederlandse samenleving. In het spraakgebruik wordt met calvinisme een verzameling eigenschappen bedoeld die passen bij de Nederlandse volksaard en die ik kort benoem.

EMOTIES

Ingetogen gedrag, wij lopen niet zo met onze emoties te koop. Als je het vergelijkt met bijvoorbeeld Italianen die veel gepassioneerder kunnen zijn, soms lijkt het er zelfs op dat ze ruzie hebben met hun drukke gepraat en gebaren. Dat doen wij minder, behalve met voetbal dan want dan kleuren hele straten oranje en volgen we geestdriftig de verrichtingen van het Nederlands elftal.

SUCCES HEBBEN

Niet te koop lopen met je successen, nog zo een. Vroeger was het niet gebruikelijk om op te scheppen over



Oranje straten tijdens een voetbalwedstrijd



JOHANNES CALVIJN GEBOREN ALS JEHAN CAUVIN
Frankrijk / Noyon, 10 juli 1509 - Genève, 27 mei 1564

Frans-Zwitserse christelijke theoloog tijdens de reformatie, naar wie een protestants-christelijke stroming, het calvinisme, is genoemd. Als reformator wordt Calvijn vaak in één adem genoemd met Maarten Luther.

Calvijn heeft een grote hoeveelheid geschriften gepubliceerd. D.m.v. zijn publicaties oefende Calvijn internationaal grote invloed uit en was hij een voorbeeld voor reformatoren in andere landen.

<< Johannes Calvijn



De spaarzame Nederlandse cultuur >>



je prestaties. "Denk nou maar niet dat je wat bent" was zo'n gevleugelde uitspraak. Ook over geld en bezittingen sprak je niet, wat zouden anderen wel niet denken! Ik zie nog hoe mijn oma mij stiekem wat geld toestopte, zonder dat iemand het zag. Geldzaken, daar hing altijd een vlaag van geheimzinnigheid omheen.

CONSERVATIEF DENKEN

Starheid in denkbeelden, "zo doen we dat al jaren", vooral niet willen opvallen of uit de pas lopen. Zeker in de jaren 30 en begin 40 leek het soms dat Nederland nog dichtgeplakt zat met krantenpapier. De invloed van de kerk op het dagelijkse leven was groot.

Als ik deze drie punten vergelijk met nu, zijn er wel dingen veranderd.

“TEGENWOORDIG SCHAAMT NIEMAND ZICH MEER VOOR ZIJN SUCCES ZO LIJKT HET”

EMOTIES

De TV uitzendingen van de jaren 50 leken zakelijk en afstandelijk. Echte emoties werden nauwelijks getoond. Terwijl - zeker bij de commerciële TV zenders - het nu heel veel om emoties draait. Mensen lijken de schaamte voorbij en bespreken nu openhartiger op TV, maar ook op internet wordt veel lief en leed gedeeld.

SUCCES HEBBEN

Zeker op sociale media ziet het zwart van mensen, die tonen hoe succesvol ze wel niet zijn. Niet zelden wordt een beeld gepresenteerd dat – op zijn zachts gezegd – niet helemaal overeenkomt met de werkelijkheid. Tegenwoordig schaamt niemand zich meer voor zijn succes zo lijkt het. Let maar eens op, de auto's lijken steeds groter te worden en een verouderde mobiel, dat kan niet.

CONSERVATIEF DENKEN

In de jaren 50 was Nederland nog een verzuilde lappendeken: Katholiek, Protestant of socialist ieder had zijn eigen winkels, vrijetijdsclubs of kerk. In de jaren 60 zagen we verzet van jongeren tegen die vastgeroeste denkbeelden van hun ouders. Wie heeft er niet gehoord over de hippies met hun sit-ins en hun verzet tegen burgerlijkheid, oorlog, drugsgebruik en vrije liefde.

Het calvinistisch denken lijkt wat aan kracht in te moeten. Nieuwkomers uit andere culturen, brengen ook andere ideeën mee en, zoals eerder gesteld, neemt de invloed van de kerk op de maatschappij af.

Is dat calvinistisch denken nog wel oké, denk u misschien? Teveel is nooit goed denk ik. Maar een vleugje ervan kan geen kwaad. Het houdt je benen stevig op de grond en je gaat niet snel naast je schoenen lopen.

Heerlijke Hollandse stranden >>



LANDSCHAPPEN

OM VAN TE HOUDEN



Nederland is misschien geen groot land, maar wat zijn we rijk aan afwisseling in natuur. Van weidse polders tot kronkelende rivieren, van bos tot duin: elk landschap heeft z'n eigen sfeer, geur en geluiden. We nemen u in deze tekst mee langs drie typisch Nederlandse landschappen, met natuurlijk een speciale plek voor de Biesbosch.

DE BIESBOSCH:

WATER, WILGEN EN WONDERLIJKE RUST

De Biesbosch is een uniek natuurgebied waar water en land voortdurend met elkaar in gesprek lijken. Dit nationaal park ligt vlakbij. Op de grens van Zuid-Holland en Noord-Brabant en bestaat uit kreken, wilgenbossen, rietvelden en talloze kleine eilandjes. Vroeger was dit een plek van vissers, rietsnijders en griendwerkers: mensen die leefden van en met het water. Het was zwaar werk, maar ook werk dat dichtbij de natuur stond. Tegenwoordig is de Biesbosch een paradijs voor natuurliefhebbers en rustzoekers. Je hoort er de ruis van het riet, het gespetter van watervogels en als je geluk hebt: het geplons van een bever die zich verstoppt tussen de struiken. De Biesbosch laat zien hoe mooi het samenspel van mens en natuur kan zijn. Het is een landschap om trots op te zijn en om te bewaren voor volgende generaties.

DE DUINEN EN DE ZEE: WIND DOOR HET HAAR EN ZAND TUSSEN DE TENEN

Voor velen roept de kust warme herinneringen op: vakanties aan zee, een dagje Scheveningen of Zandvoort, pootjebaden of vliegeren op het strand. De duinen vormen een natuurlijke grens tussen land en zee, maar ze zijn veel meer dan dat. Ze beschermen ons tegen hoog water, ze zijn het thuis van konijnen, meeuwen en hagedissen en ze geven ruimte om even op adem te komen. Een wandeling door de duinen, met de wind in het gezicht en de geur van zee in de

neus is voor veel mensen een gevoel van vrijheid. De duinen zijn een onmisbaar onderdeel van het Nederlandse landschap.

DE POLDER: EINDELOOS EN EERLIJK

Dan is er de polder: het vlakke, uitgestrekte landschap met slootjes, knotwilgen en koeien in de wei. Voor sommigen lijkt het misschien saai, maar wie goed kijkt, ziet juist de schoonheid van eenvoud. De luchten zijn er groots, de vergezichten wijds en elk seizoen kleurt het landschap anders. De polder is een typisch Nederlands kunstwerk. Zonder dijken, gemalen en molens zou het er niet zijn. Generaties boeren hebben er gewerkt, gewoond en geleefd met de elementen. Het is een landschap dat rust uitstraalt.

“DENKEND AAN HOLLAND ZIE IK BREEDE RIVIEREN TRAAG DOOR ONEINDIG LAAGLAND GAAN”

Herinneringen aan Holland door Hendrik Marsman

Of u nu geboren bent tussen de wilgen van de Biesbosch, opgroeide met zand tussen de tenen of de stilte van de polder kent: het Nederlandse landschap zit vol herinneringen. En ook al kunnen we er misschien niet meer zo makkelijk zelf heen: de beelden, geuren en geluiden dragen we voor altijd met ons mee.



ONTDEK

HET CLUBLEVEN



Een gezellig filmpje pakken

Bent u op zoek naar nieuwe vriendschappen, boeiende activiteiten en een plek waar u uzelf kunt zijn? Bij het Clubleven vindt u een warme gemeenschap waar iedereen welkom is. We bieden een breed activiteiten aanbod, van creatieve bezigheden en sportieve uitdagingen tot gezellige koffiemomenten en fanatieke spellen. Er is altijd een activiteit die bij u past.

Bij het Clubleven draait het om meer dan alleen deelnemen aan activiteiten. Het is een plek waar u betekenisvolle relaties kunt opbouwen, waar u uw talenten kunt ontdekken en verder kunt ontwikkelen, en waar u elke dag iets nieuws kunt leren. Sluit u aan bij het Clubleven en ontdek hoe het is om samen actief te zijn. Of u nu uw talenten wilt delen, nieuwe vaardigheden wilt leren of gewoon een fijne tijd wilt hebben met gelijkgestemden, bij het Clubleven is er altijd iets te beleven.

GYMNASTIEK: ACTIEF BEGIN VAN DE DAG

Iedere dinsdagochtend en donderdagochtend komt een enthousiaste groep bewoners bijeen in de Theaterzaal voor een uurtje gymnastiek. Deze ochtenden staan in het teken van beweging, gezondheid en gezelligheid. Onder begeleiding van een instructeur worden er laagdrempelige oefeningen gedaan die gericht zijn op het verbeteren van de mobiliteit, kracht en balans. Het is een ideale manier om actief de dag te starten én om samen met anderen fit en vitaal te blijven. Iedereen is welkom!



Uurtje gymnastiek



Bingo!

BINGO: GEZELLIGHEID & SPANNING OP VRIJDAGMIDDAG

De wekelijkse bingo staat in het teken van plezier en gezelligheid. Onder het genot van een kopje koffie of thee spelen we verschillende rondes, waarbij leuke prijsjes te winnen zijn. Of u nu fanatiek meespeelt of vooral komt voor de gezelligheid: bingo is het perfecte moment om samen te komen, te lachen en de week ontspannen af te sluiten. Iedereen is welkom en wie weet gaat u wel met een prijsje naar huis.

FILM: ONTSPAN EN GENIET

Iedere donderdagmiddag verandert de Theaterzaal in een knusse bioscoop tijdens onze wekelijkse filmmiddag. We vertonen een gevarieerd aanbod van films: van klassieke pareltjes tot natuurdocumentaires. De filmmiddag is een moment om even te ontspannen en in alle rust weg te dromen bij een mooi verhaal. Een fijne en toegankelijke activiteit voor iedereen die van film houdt.



ZOMERSE STAMPPOT MET SLA



INGREDIËNTEN

- 600 gr kruimige aardappels
- 100 gr spekjes
- 100 gr romaine sla
- 2 eieren
- 2 el crème fraîche
- 75 gr geraspte belegen kaas
- snufje zout en peper

RECEPT VOOR
2 PERSONEN

EEN KLASSIEKER UIT DE NEDERLANDSE KEUKEN

Hartig, voedzaam en vertrouwd.

Maar wie zegt dat stamppot alleen bij koude winterdagen hoort? Met een zomerse draai krijgt dit oer-Hollandse gerecht een frisse en lichte upgrade. Zo blijft de Nederlandse traditie behouden, maar past het gerecht perfect bij zonnige dagen en een lichte maaltijd.

BEREIDINGSWIJZE

- Schil de aardappels en snijd grote aardappels in twee of vier stukken. Kook de aardappels circa 20 minuten totdat ze zacht zijn.
- Kook de eieren in circa 10 minuten hard. Laat de eieren schrikken en pel ze. Snijd de eieren daarna in partjes.
- Ondertussen bakt u de spekjes in een pan, zonder olie, totdat ze krokant zijn. Laat de spekjes even uitlekken op een bord met een keukenpapiertje.
- Snijd de sla in stukken.
- Stamp de aardappels met een snufje zout en peper, geraspte kaas en crème fraîche tot puree.
- Meng de aardappelpuree met de sla en spekjes. Serveer met de partjes ei en eventueel nog een extra snufje zout en peper.

ZORGKAART NEDERLAND

Problemen?
Probeer
oploskoffie

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.

DE MERWELANDEN KRIJGT EEN 7.5 OP



Gevoel voor
humor is
gewoon gezond
verstand dat
danst

DE KRACHT VAN SAMENSPEL

Door de Cliëntenraad



Vacature

Nederland is in beweging. We zien veranderingen in de zorg, in hoe mensen met elkaar omgaan en in de manier waarop jong en oud samenleven. Wat blijft, is de kracht van verbondenheid. En daar maken wij ons als Cliëntenraad hard voor. Want juist in deze tijd is het belangrijk dat ouderen gehoord worden. Dat tradities niet verloren gaan. En dat er ruimte blijft voor menselijke maat, aandacht en vertrouwde waarden.

DE CLIËNTENRAAD ALS MOLEN

Om in het thema van de Wijzer te blijven, vergelijk ik de Cliëntenraad en De Merwelanden met een molen. Net zoals een molen draait op wind en beweging omzet in kracht, zet de Cliëntenraad signalen, wensen en ervaringen van bewoners om in invloed. Wind alleen doet niets als de molen stil staat. Zo is het ook met zorginstellingen zonder actieve inspraak. Maar zodra de wieken draaien, komt er iets op gang: verbeteringen, aanpassingen, een luisterend oor.

“WIJ MALEN OVER WAT BETER KAN & OVER WAT BEWONERS ECHT NODIG HEBBEN”

GESTAAG EN DOELGERICHT

Waar de molen energie opwekt of graan maalt, maalt de Cliëntenraad over beleid. We malen over wat er beter kan, over wat bewoners echt nodig hebben, en we zetten die gedachten om in actie. En net zoals molens soms langzaam draaien maar altijd doelgericht, werkt de Cliëntenraad in De Merwelanden gestaag en vasthoudend aan verandering, ten goede van iedereen.

“DE CLIËNTENRAAD LAAT DE STEM VAN BEWONERS DOORKLINKEN”

MOLENS IN DE ALBLASSERWAARD

In het gebied dicht bij waar wij wonen, de Alblasserwaard, staan veel molens. Vroeger stonden er in dit gebied meer dan 250 molens. Daar zijn er nog ongeveer 50 van over. De wereldberoemde molens van Kinderdijk horen daar ook bij. Die molens behoren tot de Stichting Werelderfgoed Kinderdijk (SWEK). De molens die niet in Kinderdijk staan horen meestal bij Molenstichting SIMAV. SIMAV is de afkorting voor: Stichting tot Instandhouding van Molens in de Alblasserwaard en de Vijfheerenlanden. Deze stichtingen zorgen al vele jaren voor de molens in onze omgeving. Bij deze stichtingen doen veel mensen vrijwilligerswerk om de molens te bewaren voor de toekomst.

De molens torenen hoog uit boven de polders van de Alblasserwaard, met hun machtige wieken trots in de wind. Toch zijn deze historische reuzen maar een klein onderdeel van een enorm samenspel tussen mens, techniek en natuur. Duizend jaar geleden was dit hele gebied een groot veenmoeras, ingeklemd tussen woeste rivieren en het geraas van de zee. Jagers en vissers kwamen hier alleen in de zomer, als het water tenminste laag genoeg stond.

HOUD DE WIEKEN IN BEWEGING!

WORD VOORZITTER OF LID VAN DE CLIËNTENRAAD

Net als een molen nooit op zichzelf draait, zoeken we mensen die samen willen werken aan zorg die past bij het leven van onze bewoners. Want alleen in samenspel komen we echt vooruit. Als lid of voorzitter van de Cliëntenraad helpt u mee om de stem van bewoners te laten doorklinken in het beleid en de dagelijkse praktijk. **U luistert, denkt mee, stelt vragen en brengt ideeën in.** Uw inzet helpt om koers te houden én bij te sturen waar nodig.

VOORZITTER CLIËNTENRAAD

Bent u iemand die goed kan verbinden, gespreksleiding op zich kan nemen en overzicht weet te houden? Dan zoeken we u als onze nieuwe voorzitter.

LID CLIËNTENRAAD

Wilt u namens bewoners meepraten over wat goed gaat en wat beter kan? Dan is er plek voor u als lid. U hoeft geen ervaring te hebben - betrokkenheid en belangstelling zijn het belangrijkste.

MEER INFORMATIE OF INTERESSE? Bekijk de vacature op www.werkenbijdemerwelanden.nl of mail naar cliëntenraad@demerwelanden.nl



Molens van Kinderdijk

Vacature

Zet iets in beweging
Sluit u aan

SAMENSPEL

Net als de molens van de Alblasserwaard, die trots hun wieken in de wind zetten, probeert de Cliëntenraad zichtbaar en betrokken in de organisatie te staan. Maar ook hier is het grotere geheel belangrijk: de Cliëntenraad is geen losstaand orgaan, maar onderdeel van een breder samenspel tussen bewoners, medewerkers en beleid.

“SAMEN RICHTING GEVEN, ZORGT VOOR DE ECHTE KRACHT”

SAMEN RICHTING GEVEN

Zoals molens pas tot leven komen in samenwerking met mens, techniek en natuur, komt de kracht van de Cliëntenraad pas echt tot uiting in dialoog en samenwerking. Het is het luisteren naar bewoners, het mee-

denken met medewerkers en het aanvoelen van wat nodig is, dat samen de beweging in gang zet. In dat samenspel schuilt de echte kracht, niet in alleen draaien, maar in samen richting geven.

Wij zetten ons in voor een plek waarin ook de stem van ouderen telt. Waar herinneringen gekoesterd worden en waar toekomst nog steeds iets is om naar uit te kijken, ook als je ouder wordt. Want zoals we aan het begin van deze tekst al schreven: Nederland is beweging, maar de kracht van verbondenheid blijft. En dáár blijven we ons als Cliëntenraad met hart en ziel voor inzetten.

AAN DE SLAG

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

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

Sudoku

Daag uzelf uit met deze zomerse hersenkraker!

Vul het diagram zo in, dat in elk blok van 3x3 vakjes de getallen 1 tot en met 9 één keer voorkomen.

TELEFOONNUMMERS VAN A T/M Z

| | |
|--|--|
| Activiteiten | 078 750 20 25 |
| Bewonerscommissie '81 en '86 | 078 614 73 31 |
| Brasserie | 078 750 20 28 |
| Casemanager | 06 143 009 56 06 459 090 70 |
| Cliëntenraad clienraad@demerwelanden.nl | 06 156 649 35 |
| Financiële administratie | 078 750 20 80 |
| 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 Hoofdgebouw & serviceflat | 06 827 627 25 |
| Huismeester Haringvlietstraat Aanleunwoningen (renovatie) | 06 459 200 26 |
| Huismeester Volkerakweg & Wielingenstraat | 06 417 062 51 |
| Kapsalon Van Pelt | 078 616 68 38 |
| Klantenservice | 078 750 20 10 |
| Linnenkamer | 078 750 20 23 |
| Pedicure | 06 190 062 69 |
| Podotherapie | 06 517 937 95 |
| Technische dienst | 078 750 20 96 |
| Thuiszorg / verzorging s.v.p. na 11.00 uur | 078 750 20 53 |
| Verpleging / kleinschalig wonen | 078 750 20 70 |
| Vrienden van De Merwelanden | 06 437 987 80 |
| Vrijwilligerscoördinator | 06 383 322 65 |
| Wijkverpleegkundigen | 06 430 781 81 06 143 010 88 06 450 951 43 06 459 168 25 |
| Winkel | 078 750 20 24 |
| Woningverhuur, meldingen & klachten | 06 437 987 80 06 430 781 98 |

Klachtenfunctionaris: klachten@cbkz.nl

REDACTIEWIJZER

Spreekuren vinden plaats in De Passage van De Merwelanden.

SPREKUREN HUISARTSEN Stroom Huisartsenzorg

Spreekuur op afspraak: 078 - 204 88 88

- Maandag 13.00 uur
- Woensdag en vrijdag 08.00 uur

Dr. Viljac

Spreekuur op afspraak

- Donderdag 10.00 uur

OPENINGSTIJDEN PRIKLAB Star lab

- Maandag en donderdag 08.00 - 09.00 uur

Result lab

- Dinsdag en vrijdag 08.00 - 08.30 uur

KERKVIERINGEN

KATHOLIEKE VIERINGEN Woord en communieviering of eucharistieviering

- Elke zaterdag
11.00 - 12.00 uur in de Kapel

Woord en communieviering

- Elke dinsdag
10.00 - 10.30 uur in de Kapel

PROTESTANTE DIENST

- Elke laatste donderdag van de maand
11.00 - 12.00 uur in de Kapel

DE BELEVINGSKERK

(speciaal voor bewoners met dementie)

- Elke eerste en derde dinsdag van de maand
15.00 - 16.00 uur in de Kapel



COLOFON

Wijzer is een driemaandelijks uitgave van De Merwelanden, bestemd voor bewoners en hun relaties.

REDACTIEADRES

Email redactie@demerwelanden.nl
Telefoon 078 750 20 11

DRUK

Drukkerij Dekkers Van Gerwen, Dordrecht

VORMGEVING

AmaiAmai / opmaak Amai*realisatie, 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