

Rijnhoorngeschal



Herfst 2023 Editie!

4^e Kwartaal

*Veel activiteiten opgestart
tijdens de herfstperiode!*



Lees binnenin voor meer nieuws !

Wijkkrant Wijkvereniging
Hoornes – Rijnsoever

Aan alle lezers van het Wijkkrantje,

Onderwerp: Vertraging in de uitgifte van het wijkkrantje ...

Het spijt ons ten zeerste dat we dit keer te laat zijn met de uitgifte van het wijkkrantje. We begrijpen dat velen van jullie elke maand reikhalzend uitkijken naar de nieuwste editie, en we willen graag de reden voor deze vertraging met jullie delen.



Onze toewijding aan het verstrekken van kwaliteitsnieuws en informatie aan de wijk is onverminderd, maar soms worden we geconfronteerd met onverwachte uitdagingen die onze planning in de war kunnen schoppen. In dit geval is de belangrijkste reden voor de vertraging te wijten aan persoonlijke omstandigheden: Vakantie naar Slovenië en Istrië, wat een fantastische reis was met de “Reisclub Katwijk”, verder wat technische problemen met onze PC, die helaas niet tijdig opgelost konden worden.

We willen benadrukken dat we er alles aan hebben gedaan om de vertraging tot een minimum te beperken. Ons team heeft hard gewerkt om de drukproblemen op te lossen en de kwaliteit van het wijkkrantje te waarborgen. Hoewel we begrijpen dat dit jullie planning en verwachtingen heeft verstoord, willen we jullie verzekeren dat we er alles aan doen om de situatie zo snel mogelijk op te lossen.

We streven ernaar om het wijkkrantje binnen de komende dagen bij jullie in de brievenbus te bezorgen. In de tussentijd kun je altijd onze website bezoeken voor de meest recente updates en nieuws uit de wijk. www.wijkvereniginghoornesrijnsoever.nl

Nogmaals onze excuses voor deze vertraging, en we willen jullie bedanken voor jullie geduld en begrip in deze situatie. We blijven ons inzetten voor de wijk en hopen dat jullie begrip hebben voor de onvoorziene omstandigheden die soms de uitgifte van het wijkkrantje kunnen beïnvloeden.

Met vriendelijke groet,

De Redactie: Dick Varkevisser en Jan van Staden.



Agenda's van Wijkvereniging Hoornes – Rijnsoever

www.wijkvereniginghoornesrijnsoever.nl

Weekplanning / Bingo / Vrijedansavond / Jeugdmiddag

Maandag

19:00 uur Biljartclub T Gangetje

19:30 uur Country Line Dansen met les

Dinsdag

19:30 uur Bridge

20:00 uur Sjoelen

Woensdag

09:00 uur Damesgymnastiek

14:00 uur Country Line Dansen BVD. (niet meer actief)

20:00 uur De Voltreffers Gemengd Koor

Donderdag

10:00 uur B.P.K.D. Kaartgroep

14:00 uur 55 + Soos

19:30 uur Jokeren

Vrijdag

10:00 uur B.P.K.D. Kaartgroep

19:30 uur Darts BVD (niet meer actief)

20:00 uur Bingo 1 x 4 weken

20 oktober / 17 november / 15 december

Zaterdag

14:00 uur Jeugdmiddag 1 x 4 weken

21 oktober / 18 november / 16 december

21:00 uur Vrije Dansavond om de 2 weken

14 oktober / 28 oktober / 4 november

25 november / 9 december / 23 december

Veranderingen of wijzigingen van de agenda via Website:

www.wijkvereniginghoornesrijnsoever.nl

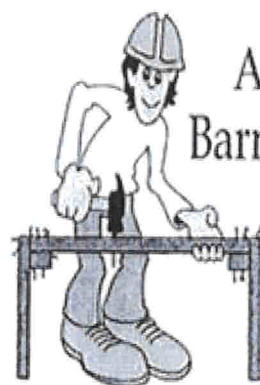
Voor al uw dagelijkse boodschappen!

Vertrouwd,
Lekker dichtbij,
Gratis parkeren en Overdekt winkelcentrum.



Kraan

Hoornespassage Katwijk



Aannemingsbedrijf
Barnhoorn en van Duijn

-Nieuwbouw
-Verbouw
-Renovatie

Adrianastraat 36 A
2225 NX Katwijk
Tel : 071-4012746

D. S. Z. Katwijk
Vriend van uw dier

Visserijkade 2
2225 TV KATWIJK
Tel: 071 – 4071740

Chinees - indisch restaurant

Kam San

Het goed bekende restaurant

Hoorneslaan 201-203
Katwijk aan zee (noord)
Telefoon 071-4024085
Laat uw vrouw een dagje vrij.
Kam San Kookt voor U de maaltijd
Elke dag geopend

Huis kopen of / Hypotheek nodig?
Voor een goed en betrouwbaar
Hypotheekadvies gaat u naar

Hoevens Hypotheken

Dru yoga in Rijnsoever!

Zacht en vloeiend-aan te passen aan elk
individu in kleine klassen max 6

Gratis proefles!

dinsdag 9:00 - 10:15 ~ donderdag 10:00 - 11:15

Tia Guijt 0613309572
tia.guijt@gmail.com

Wijkkrant advertentieprijsen

Jaar advertentie	21%BTW	Totaal
Klein € 50,42	€ 10,59	€ 61,01
Middel € 84,03	€ 17,65	€ 101,68
Groot € 151,26	€ 31,76	€ 183,02
Pagina € 403,36	€ 84,71	€ 488,07

Eenmalige advertentie

Klein € 12,61	€ 2,65	€ 15,26
Middel € 21,01	€ 4,41	€ 25,42
Groot € 29,41	€ 6,18	€ 35,59
Pagina € 75,63	€ 15,88	€ 91,51

Plaats U ook een advertentie in de wijkkrant?

Workshops of Cursus geven?

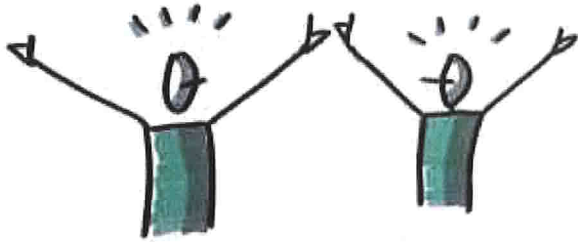
Wijkvereniging Hoornes - Rijnsoever heeft zalen te huur voor zowel overdag als 's avonds. Uiteraard kunt u de zalen van te voren bekijken. Neem contact met mij op voor informatie betreffende tijden, dagen, prijzen en bezichtiging. Onze contactpersoon is de heer:

Arjan van Duijvenvoorde

06 - 11764065

arjanduif@hotmail.com

Voel jij je ook wel eens een gezegend mens ? ...



Als mensen denken aan het hart en de wens om dat meer te voelen, dan wordt daarvoor vaak 'zingeving' als motivatie gebruikt, en meestal niet om onvoorwaardelijk lief te hebben. Wat men nu doet voelt leeg en passé, en van daaruit komt de wens om het deze keer anders aan te pakken. Het is ook een heerlijk gevoel om te voelen wat je in het leven echt wilt of komt doen, want als je daar op afgestemd bent luister je naar je ziel en daar wordt een mens gelukkig van. Maar daardoor gaat je hart voelen voor de meeste mensen nog steeds over actie, over ergens naartoe bewegen, over iets moeten doen om zin te geven aan je leven. Maar dat is niet waar onvoorwaardelijke liefde over gaat, want die gaat over zijn, en zijn met dat wat er is.

Als vroeger de pijn en het trauma in mezelf te lang achterelkaar te zeer deed hoorde ik soms een stem in mezelf zeggen dat ik kon buigen om zo niet te breken. Als bamboe in een storm. Nog eventjes volhouden dus, tot de pijn weer ging liggen. Maar vooral lang genoeg om uiteindelijk te gaan begrijpen en voelen dat ik de stormen zelf gecreëerd had omdat ik sinds mijn kindertijd vergeten was om naar mijn ziel te luisteren, die me vertelde over onvoorwaardelijke liefde. En waar die te vinden was, al heel mijn leven lang.

In eerste instantie dacht ik namelijk nog dat onvoorwaardelijke liefde een keuze was en dat is zeker ook nog zo als je nog in termen van actie, van ergens naartoe bewegen, van iets moeten doen om zin te geven aan je leven gelooft. Maar uiteindelijk leerde ik dat je helemaal niks hoeft te doen om onvoorwaardelijke liefde en de overvloed van het leven om je heen te zien, omdat het de bron van ons bestaan is.

Je hoeft het alleen maar toe te laten...





Titel: "Een Nieuw Leven voor de Wijkvereniging?" - Zomaar een verhaal!?"

In een rustige wijk, waar ooit het verenigingsleven bruisend was, leek de wijkvereniging langzaam te verstoffen. Het krantje van de vereniging had al maanden geen nieuwe artikelen. De vraag die op ieders lippen brandde, was: leeft het verenigingsleven nog?

Op een dag kwam een groep enthousiaste buurtbewoners bijeen om dit probleem aan te pakken. Ze beseften dat de sleutel tot nieuw leven voor de wijkvereniging lag in het activeren van mensen. Hier zijn enkele stappen die ze besloten te nemen:

1. ****Nieuwe Ideeën****: Ze begonnen met een brainstormsessie om frisse ideeën te verzamelen voor activiteiten die de buurt kon verenigen. Van buurtbarbecues tot workshops en buurtprojecten, alles was welkom.
2. ****Digitale Aanwezigheid****: Een jonge buurtbewoner bood aan om de online aanwezigheid van de wijkvereniging te verbeteren. Een moderne website en actieve sociale media zouden helpen om mensen op de hoogte te houden van evenementen en nieuws.
3. ****Buurtambassadeurs****: De groep besloot om buurtambassadeurs aan te stellen die verantwoordelijk zouden zijn voor het organiseren van activiteiten en het aanmoedigen van deelname.
4. ****Nieuw Bloed****: Ze moedigden jongere buurtbewoners aan om deel te nemen aan de wijkvereniging en hun frisse perspectieven in te brengen.
5. ****Samenwerking****: Ze zochten samenwerking met lokale bedrijven en organisaties om activiteiten te ondersteunen en financiering te vinden.

De verandering was opmerkelijk. Binnen enkele maanden begon het verenigingsleven in de wijk weer te bloeien. Het krantje stond vol met verslagen van succesvolle evenementen en inspirerende verhalen van buurtbewoners.

Dus ja, het verenigingsleven leefde weer in de wijk, en het geheim was niet alleen om de oude tradities in ere te herstellen, maar ook om nieuwe wegen te bewandelen en mensen van alle leeftijden en achtergronden te betrekken. De wijkvereniging was niet langer verleden tijd, maar juist de bruisende kern van de gemeenschap waar mensen samenkomen, delen en groeien.

Wat vind U van dit verzonden verhaal? Spreekt U het aan of juist niet? Laat het ons weten!

wijkverhr@ziggo.nl Groetjes J.v.S.



**Ons hart
klopt
voor u**



Wil je ergens beter in worden? Dan kan dat al met 2 minuten per dag!

Stel jezelf dagelijks 6 vragen...

Wil je niet alleen over veranderen praten maar het ook echt doen? Dan is het de moeite waard zijn advies een week of wat te volgen.

Actief en kritisch

Bedenk een aantal actieve, kritische vragen voor jezelf. Vragen waar jij zelf invloed op hebt. Dus veranderingen waar je iets aan wilt én kunt doen. Schrijf ze op en stel ze jezelf. Elke dag.

Het antwoord draait niet om het resultaat van de door jou gewenste verandering. Maar in hoeverre je die dag verantwoordelijkheid hebt genomen om dat doel te bereiken. Dus vraag aan jezelf wat je ondanks alle afleidingen zelf gedaan hebt om te doen wat je wilde doen.

Voor jou belangrijke vragen

Een voorbeeldvraag uit zijn eigen leven is: *Hoe vaak heb ik de afgelopen dag mijn gelijk niet aan anderen opgedrongen?* Andere voorbeelden zijn *Ben ik naar fitness geweest?* *Heb ik minder geklaagd en gezeurd?* *Heb ik mijn LinkedIn profiel geactualiseerd?* *Heb ik iets aardigs voor anderen gedaan?* *Heb ik echt geluisterd naar wat de kinderen me wilden vertellen?* Bedenk vragen die voor jou belangrijk zijn.

En begin je vraag telkens met *Wat heb ik er vandaag aan gedaan om*

Nu nog even doen

Niet zo moeilijk toch? Het enige dat je nodig hebt is wat structuur. Ook daar heeft Goldsmith in voorzien. Hij stelt voor om in een spreadsheet een weekagenda te maken. In de eerste kolom zet je je vragen. Daarachter de dagen van de week. Maandag t/m vrijdag of, als het heel serieus wilt oppakken ook het weekend.

Je noteert een nul als je absoluut niet hebt gedaan wat je plan was. En een 1 of een hoger cijfer als jij je die dag wel hebt gehouden aan de afsprake met jezelf. In de laatste kolom tel je de score van de week op.

Daag jezelf elke dag uit

Met het beantwoorden van die actieve vragen versterk je het commitment aan je doel. Het stimuleert je zelfdiscipline en motiveert om door te zetten. Begin en kijk eens hoever je na een week bent gekomen met het worden wie je wilt zijn.



De Puzzelpagina van uw Wijkvereniging ...

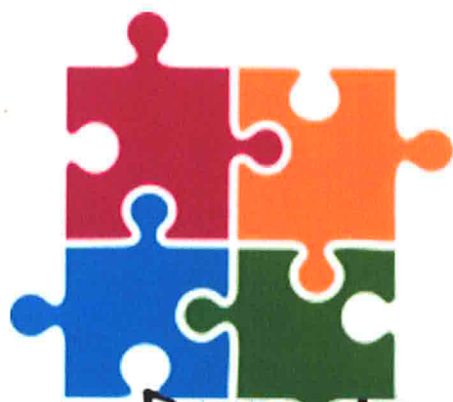
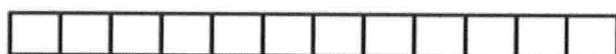
Veel puzzelplezier!



ACTEUR
AFDAK
ARUBA
CANADEES
CITRUS
EEUWENOU
ELASTIEKJE
EVENTUEEL
FOELIE
GRATIS
HETZE
HOSPITANTE
HULST
INNIG

KAPEL
LEUZE
LIEFJE
LUISTER
MALEN
MARTER
NACHTWERK
PATIO
PATMOS
PERIKEL
PROPER
PRUILLIP
SCHARREL
SCHRIFT

Veel Puzzel plezier
uw Wijkvereniging!



Puzzelen



Countrydans (info Algemeen)...

Iedereen kent wel de Westerns waarin cowboys en cowgirls met elkaar dansen in de saloon. Wel, tot op de van vandaag wordt er in de Verenigde Staten nog op dergelijke manieren gedanst, dit onder de naam Countrydansen of Westerndansen. Zoals U zelf wel al raden wordt er natuurlijk uitsluitend gedanst op countrymuziek en dit dan ook in countrybars en ballrooms. Vooral in Texas wordt deze danssoort nog enorm veel beoefend en gedaan, wat niet onterecht is, het is een enorm rijke dansstijl die velen aantrekt. Als U graag cowboylaarzen draagt en een liefhebber bent van countrymuziek, dan is dit misschien wel een geschikte danssoort voor U.



Countrydansen is op zich een naam voor een ruime hoeveelheid danspassen en bewegingen. In het algemeen verwijst men bij het countrydansen veel naar het stoten of zogenaamde 'kicken'. Hierbij hoort dan ook het geluid van de sporen van de laarzen wat een typisch kenmerk is voor de cowboycultuur en geschiedenis. De dans zelf kan bestaan uit een leidende en volgende rol, afhankelijk van het feit of men in koppels danst of in groep. Indien men in koppels danst dan zijn er bepaalde dansregels die van toepassing zijn en dingen die men liever vermijdt. Zo moet men zich houden aan de vloeiende bewegingen zonder haperingen, en vermijdt men best springende bewegingen of enige beweging van de heupen. Danst men echter in groep dan kan dit gedaan worden in de vorm van een linedance, allen op een rij of meerdere rijen, of in de vorm van een square dance. Bij de square dance vormt men zoals de naam het zegt een vierkant rondom de dansvloer en kan men een voor een opgepikt worden door een danspartner, zij het om te beginnen deelnemen, zij het om van partner te wisselen.

Al bij al is het een enorm sociaal gebeuren en een leuke manier van dansen die zeker niet moeilijk aan te leren is. In tegenstelling tot wat men denkt is er geen ruimte voor fouten, doch men zal U zeker niet afstraffen of uitlachen mocht dit ooit voorkomen. Men vangt dergelijke problemen altijd lacherig op en zet de dans dan ook gewoon verder zonder enige terugblik op wat gebeurde.

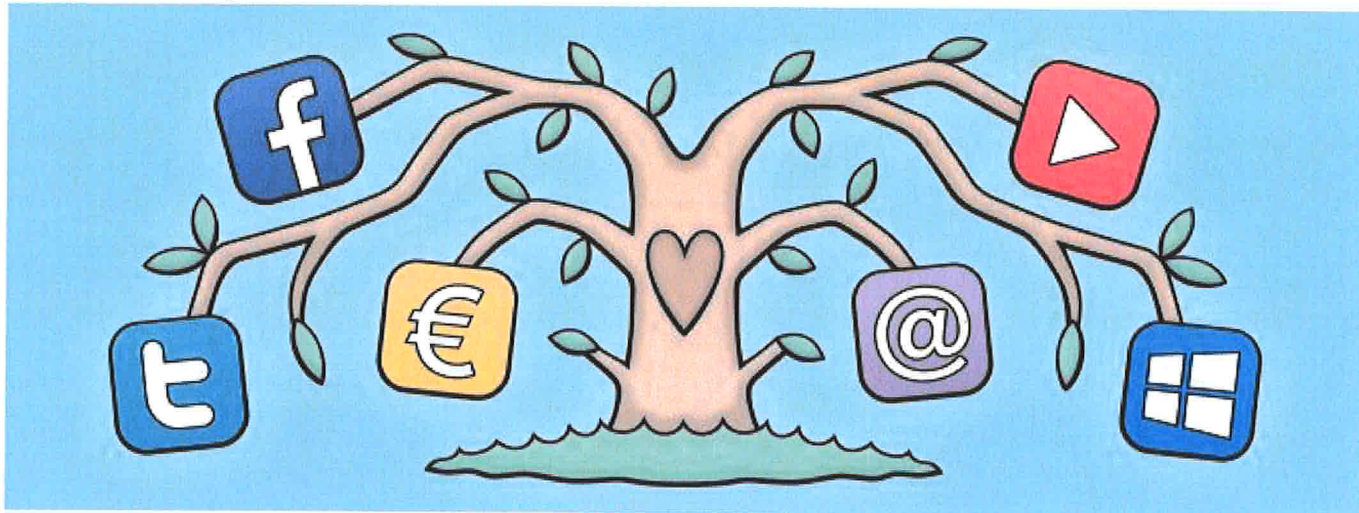
Wanneer in de Wijkvereniging?

Is uw Interesse gewekt?

Elke Maandagavond om: 19:30 uur: zie ook de Agenda in dit blad naar de overige activiteiten!



Digi~Weetjes ...



Ons leven is de afgelopen twintig jaar steeds digitaler geworden. We zijn zelf op tal van vlakken online actief. Daarnaast regelen instanties en overheden hun zaken steeds vaker digitaal. Iedereen zorgt natuurlijk dat al zijn of haar online gegevens goed zijn beveiligd. Met wachtwoorden die lastig te raden of kraken zijn, en die niemand kent. Maar als iemand komt te overlijden zijn die goed beveiligde accounts voor niemand toegankelijk.

Weinig mensen staan hierbij stil, zo blijkt uit onderzoek van SeniorWeb en het straatfilmpje dat we hierover maakten.

Digitale nalatenschap

De informatie is verdeeld over twee richtingen: **Zelf regelen**

Onder deze knop vindt u informatie die u helpt uw digitale nalatenschap goed over te dragen aan uw nabestaanden. Wat moet er gebeuren met de toegang tot uw pc, tablet of smartphone en wat met uw belangrijke accounts van bijvoorbeeld Microsoft of Google? Welke profielen hebt u op sociale media, en welke digitale abonnementen? Wat moet daarmee gebeuren na uw overlijden? Hoe regelt u dit vooraf?

- **Nabestaanden**

Veel mensen bekommeren zich niet om hun digitale nalatenschap. Wat doe je als nabestaande met de apparaten, accounts, sociale mediaprofielen en abonnementen van de overledene wanneer deze niets heeft overgedragen? Wat is er mogelijk, wat niet en hoe regelt u het allemaal?

Stap voor stap

De dienst Digitaal Nalaten legt stap voor stap uit:

- hoe u een account verwijdert;
- hoe u een Facebookprofiel omzet naar een herdenkingsaccount;
- hoe u een abonnement van de internetprovider overzet of beëindigt;
- welke gegevens nabestaanden nodig hebben om toegang tot een apparaat te krijgen;
- wat de inactiviteitsvoorkeuren zijn bij een Google-account;
- en natuurlijk nog veel meer.
- Bron: seniorenweb.nl



De grappen en grollen pagina ...

Een oudere man vertelt zijn vriend over een nieuw restaurant waar hij samen met zijn vrouw heeft gegeten.



"Het eten en de bediening waren grandioos!" zegt hij.

Zijn vriend vraagt: "Hoe heet dat nieuwe restaurant?"

"Hmmmm, ik kan het me niet meer herinneren," zegt de man, "hoe noem je ook al weer een bloem met van die witte blaadjes?"

"Bedoel je een margriet?" antwoordt zijn vriend.

"Dat is het!" zegt de man en hij draait zich om naar zijn vrouw en vraagt: "Margriet, wat is de naam van dat restaurant waar we laatst waren?!"

#

Een Belg komt bij de Blokker in Breda en ziet een thermosfles staan.

Hij vraagt aan de verkoopster: "Wat is dat?"

"Nou", zegt de verkoopster "dat is een thermosfles, alles wat je er koud instopt blijft koud en alles wat je er warm instopt blijft warm."

"Ik neem er één" zegt de Belg.

Teruggekomen in België, neemt hij de thermosfles mee naar zijn werk en zijn collega's vragen: "Wat is dat?"

Dus hij zegt: "Dat is het nieuwste uit Nederland: een thermosfles! Alles wat er warm in gaat blijft warm en alles wat er koud ingaat blijft koud."

Dan vraagt zijn collega: "Wat heb je er nu inzitten?"

Zegt de Belg: "2 koppen koffie en een Cornetto!"



Over de OUDERENZORG!

ZORGINFARCT

Tekst Pien Heuts Beeld Françoise Nick



Senioren die zorg nodig hebben stuiten steeds vaker op wachtlijsten. De vraag naar thuiszorg, wijkverpleging en verpleeghuiszorg overstijgt het aanbod. Ouderen vereenzamen en verpieteren. 'Als ik 's avonds bij iemand wegga, hoop ik maar dat het goed gaat.'

Ze hoopt dat ze na de knieoperatie in maart tijdelijk naar een zorghotel kan. Tjitske Veerman (74) is druk met regelen. 'En hopelijk krijg ik ook wat meer huishoudelijke hulp, want met een nieuwe knie ben je de eerste weken niet heel mobiel. Mezelf prikken tegen trombose kan ik wel, maar stofzuigen is een ander verhaal.'

Frustratie

Veerman woont alleen, heeft een broze gezondheid en loopt al lang moeilijk vanwege een versleten knie. Omdat de operatie een paar keer werd uitgesteld, kijkt ze ernaar uit straks eindelijk van de pijn verlost te zijn. Sinds december heeft ze officieel eens per week twee uur thuiszorg. 'Het duurde een half jaar voordat dat geregeld was. Tot nu toe heb ik vanwege ziekte van het personeel nog maar twee keer thuiszorg gehad. Ik heb er meer frustratie van dan lol.'

Wachtlijsten

Veerman kampt, net als veel andere ouderen die zorg of ondersteuning nodig hebben, met wachtlijsten en personeelstekorten. 'Het systeem is compleet vastgelopen', weet Bert de Haas, FNV-bestuurder verzorging, verpleging en thuiszorg (VVT). 'Het ziekteverzuim is met 10 procent structureel te hoog, te veel medewerkers verlaten de zorg en daardoor zijn wachtlijsten voor ouderenzorg onaanvaardbaar lang.'

Schrijnend

Omdat de zorgvraag de komende tien jaar als gevolg van vergrijzing blijft stijgen, moet het roer om, zegt De Haas. 'De werkdruk is nu al enorm, iedereen loopt op zijn tenen. Het is niet voor niets dat 40 procent van de jonge zorgmedewerkers binnen twee jaar de sector verlaat.'

De bestuurder vindt het schrijnend dat ouderen lang moeten wachten voordat ze zorg krijgen. Daardoor verslechtert hun situatie, waardoor de zorgvraag uiteindelijk veel complexer wordt. Huisartsen en wijkverpleegkundigen zien dat ouderen die zelfstandig wonen steeds zwaardere zorg nodig hebben.

Vereenzaming

Dat merkt ook wijkverpleegkundige Betty Moll (55), verbonden aan Zorggroep Amaris. Een groot deel van haar cliënten is rond de negentig jaar. Ze krijgen hulp bij het douchen, aantrekken van steunkousen, het aanreiken van medicijnen, wondzorg, stomazorg en zo nodig ook bij het plaatsen van een infuus of drain.

In de ambulante wijkverpleging aan huis ziet Moll dat ouderen soms vereenzamen, verslonzen en verpieteren. 'Veel ouderen zijn alleenstaand en niet iedereen heeft kinderen die in de buurt wonen. Als je vitaal bent en een netwerk hebt, is zo lang mogelijk zelfstandig blijven wonen prima. Maar als je dementeeert en nauwelijks mensen om je heen hebt, niet. Als ik 's avonds bij iemand wegga, hoop ik maar dat het goed gaat.'

Zorg dichtbij

Moll ziet toekomst in aanleuncomplexen met zorg dichtbij. 'Bij Amaris hebben we sinds een half jaar zogeheten langer-thuisteams opgezet voor de aanleunwoningen. De woonassistenten van het team begeleiden mensen naar de dokter, lopen even mee het dorp in, helpen bij een potje koken of de was opvouwen. Wij als wijkverpleegkundigen beperken ons tot de verpleegkundige handelingen, hoewel we ook nog een ontbijtje maken hoor. Op deze manier vangen we het tekort aan wijkverpleegkundigen en wijkverzorgenden op.'

Uitgekleed

Eind november riepen FNV Zorg & Welzijn en de werkgevers de overheid via een manifest op de medewerkers op 1 te zetten. Bert de Haas: 'De lonen moeten fors omhoog, zodat ze meer in de pas lopen met het bedrijfsleven. Het moet weer aantrekkelijk worden om in de zorg te werken. Ook moet het fiscaal lonen als je meer uren gaat werken.'

En de administratieve last moet omlaag, zegt De Haas. 'Dat roepen we al jaren. Nu besteden medewerkers zo'n 35 procent van hun tijd aan het verantwoorden van hun bezigheden. Ga werken op basis van vertrouwen! Bovendien moet er een evenwicht zijn tussen de gewenste kwaliteit en het personeel dat daarvoor nodig is. De zorg is enorm uitgekleed.'

Gaten in roosters

Kornelia Haverland (62) werkt sinds 1978 in de zorg. Ze is nu zorgcoördinator op de psychogeriatrische afdeling van de Zonnehuisgroep Noord. En merkt dat het hoge ziekteverzuim van zo'n 12 procent gaten in de roosters slaat. 'De minimale bezetting is twee collega's die verantwoordelijk zijn voor zestien bewoners, in de huiskamer of op hun eigen kamer. Als door ziekte iemand uitvalt, moeten we het de eerste 48 uur binnen het team zien op te lossen. Je moet je in allerlei bochten wringen om goede zorg te kunnen verlenen. Soms sta je alleen op een huiskamer en kom je ogen en oren te kort. Dat is zwaar. Want je wilt graag even een arm om iemand heen slaan als dat nodig is.'

Klachten

Haverland, die ook vakbondsconsulent is en lid van de ondernemingsraad, hoort van collega's in de thuiszorg dat cliënten in de wijk steeds meer zorg nodig hebben, omdat klachten verergeren en zich opstapelen. 'De thuiszorg moet meer zorg leveren en kan dat niet vanwege personeelstekort. Uiteindelijk belanden mensen dan in een heel slechte toestand in het verpleeghuis.'

Huisarts

De vakbondsconsulent hoort het ook van haar dochter die praktijkondersteuner is in een huisartsenpraktijk. 'Er zijn steeds meer ouderen die een plek in het verpleeghuis nodig hebben, maar die is er gewoon niet. Ook bij huisartsen loopt de zorgketen vast.'

Haverland denkt dat een aantrekkelijker loon, meer zeggenschap over roosters en meer handen aan het bed tot instroom van nieuwe zorgmedewerkers kan leiden. Ik hoop dat dat besef doordringt in Den Haag.'



Zo ga je slimmer met je geld om, Check dit ...

- Hoeveel komt er elke maand echt binnen?
- Kun je ergens op besparen?
- Wat kun je doen met het geld dat je overhoudt?



1. Creëer inzicht en overzicht

Zet je uitgaven op een rij

Zorg eerst voor overzicht. Zet je inkomsten en uitgaven op een rij en ontdek hoeveel je elke maand overhoudt om uit te geven of te investeren. Wil je weten waar je geld precies aan opgaat? Als je een rekening bij ons hebt, dan heb je ook de SNS Mobiel Bankieren app en kun je een online huishoudboekje bijhouden. Zo zie je snel waar jij je salaris aan uitgeeft.

[Meer over de app](#)

Check waar je recht op hebt

Als je dan toch bezig bent, check dan meteen of je recht hebt op toeslagen of subsidies. Daarmee kun je je inkomen misschien nog iets verhogen.

[Check je recht bij het Nibud](#)

2. Check onze tips om geld te besparen

Energie

Is je energierekening ook flink gestegen? Dan kan het geen kwaad om te checken of je wat minder kunt verbruiken. Met kleine aanpassingen kun je al besparen.

[Besparen op je energierekening](#)

[Besparen met energiezuinige apparatuur](#)

Verzekeringen

Na het afsluiten van een verzekering kijken de meeste mensen er niet meer naar om. Maar doe je dat wel, dan ontdek je misschien wel dat je sommige verzekeringen niet meer nodig hebt. Of dat je kunt besparen op de premie.

[Zo bespaar je op je verzekeringen](#)

Hypotheek

Past je hypotheek nog wel bij je situatie? Soms kan het voordelig zijn om je hypotheek aan te passen voor je rentevaste periode afloopt. Om te besparen op je maandlasten bijvoorbeeld. Je ontdekt het met onze hypotheekcheck.

[Check of oversluiten voor jou gunstig is](#)

3. Ga slimmer om met wat je overhoudt

Sparen

Door automatisch te sparen, kun je sparen zonder dat je er omkijken naar hebt. Met een vast bedrag of juist met wat je overhoudt. Dat kan elke maand een ander bedrag zijn.

[Zo spaar je slimmer](#)

****De Magie van (Stijl) Dansen: Een Wereld vol Plezier en Expressie****

Stel je voor: een wereld waarin je kunt ontsnappen aan de dagelijkse sleur, jezelf kunt uiten zonder woorden en je lichaam kunt laten spreken op het ritme van de muziek. Welkom in de betoverende wereld van (stijl) dansen!

Waarom (Stijl) Dansen zo Geweldig is:

- **1. Zelfexpressie**:** Dansen is een prachtige manier om je gevoelens, emoties en persoonlijkheid uit te drukken zonder woorden. Of je nu blij, verdrietig, verliefd of energiek bent, dansen biedt een creatieve uitlaatklep.
- **2. Fitness en Gezondheid**:** Dansen is een complete workout voor je lichaam. Het versterkt spieren, verbetert je uithoudingsvermogen en bevordert een gezonde levensstijl, alles terwijl je plezier hebt.
- **3. Zelfvertrouwen**:** Het beheersen van dansbewegingen en het optreden voor anderen kan je zelfvertrouwen een enorme boost geven. Het gevoel van prestatie na elke danssessie is onbetaalbaar.
- **4. Verbinding met Muziek**:** Dansen verbindt je dieper met muziek. Je leert ritmes te voelen, melodieën te begrijpen en jezelf één te voelen met de muziek.
- **5. Gemeenschap en Vriendschap**:** Dansen brengt mensen samen. Dansgroepen en -klassen zijn geweldige plekken om nieuwe vrienden te maken en een gemeenschap te vinden met gedeelde passies.
- **6. Verscheidenheid aan Stijlen**:** Of je nu houdt van hip-hop, ballet, salsa, tango, moderne dans of iets anders, er is een dansstijl voor iedereen. Ontdek welke het beste bij jou past.
- **7. Stressverlichting**:** Dansen is een natuurlijke stressverlichter. Het laat je gedachten even rusten terwijl je je volledig richt op beweging en muziek.
- **8. Culturele Verrijking**:** Sommige dansstijlen brengen je dichterbij verschillende culturen en tradities. Het is een manier om de wereld te verkennen zonder je huis te verlaten.
- **9. Tijdloos Plezier**:** Dansen is tijdloos. Of je nu jong of oud bent, het is een activiteit die je je hele leven kunt blijven beoefenen en ervan kunt genieten.
- **10. Ontsnapping aan de Realiteit**:** In de danswereld kun je je eigen wereld creëren. Je kunt even ontsnappen aan de stress van alledag en je verliezen in de bewegingen en muziek.

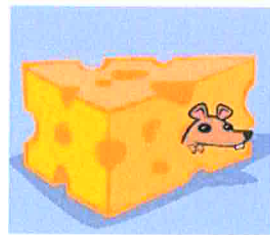
Kortom, (stijl) dansen is niet zomaar een hobby; het is een levenslange reis vol plezier, zelfontdekking en verbinding met anderen. Dus waar wacht je nog op? Trek je dansschoenen aan en laat je meevoeren door de betoverende wereld van dans!

Wanneer in uw Wijkvereniging? Zie de Agenda, elke zaterdagavond op de oneven weken. Aanvang 21:00 uur.



Is magere kaas veel beter en wat betekenen die plussen eigenlijk?

Goede vraag! In deze rubriek gaat uw Wijkvereniging op zoek naar het antwoord op veelgestelde vragen. Deze keer: volgens de Schijf van Vijf van het Voedingscentrum zou ik 30+ kaas en magere of halfvolle zuivel moeten kiezen. Nu vind ik halfvolle melk nog te doen, maar magere kaas smaakt naar plastic. Moet ik toch voor 30+ kaas gaan?



Voedingsdeskundige Yneke Kootstra geeft antwoord:

Volvette kaas of 48 + kaas staat niet in de Schijf van Vijf. De meeste aanbevelingen van het Voedingscentrum zijn zo gek nog niet. Zeker voor gezonde mensen. Maar dat volvette zuivel niet in de Schijf van Vijf staat is moeilijk te begrijpen. De Gezondheidsraad constateerde in het [Achtergronddocument Richtlijnen goede voeding 2015](#) dat het onwaarschijnlijk is dat er een verband is tussen volle zuivel en coronaire hartziekten en diabetes.

De laatste jaren verandert de wetenschappelijke consensus over verzadigd vet. Maar al langer zien voedingswetenschappers dat het verzadigde vet in zuivel nauwelijks effect lijkt te hebben op leefstijlgerelateerde aandoeningen. Het idee is dat het verzadigde vet in een omgeving zit, de zogenoemde foodmatrix, die ervoor zorgt dat het verzadigde vet geen ongezonde effecten heeft. Een theorie is dat de royale hoeveelheid calcium in zuivel hiervan de oorzaak is.

30+ kaas en magere zuivel

Ondanks de conclusies van de Gezondheidsraad doet het Voedingscentrum volle zuivel in de ban. En dat is opmerkelijk. Wanneer we dagelijks kiezen voor 2 tot 3 porties volle zuivel en 1 of 2 sneden brood met volvette kaas, dan komen we met het hier gangbare eetpatroon op ongeveer 12 tot 13 energieprocent verzadigd vet uit. Dat lijkt helemaal prima volgens de meeste voedingswetenschappers. Maar door een kwantitatieve richtlijn uit 2001 houdt het Voedingscentrum vast aan dagelijks de maximale hoeveelheid van 10 energieprocent verzadigd vet.

En dat heeft ertoe geleid dat het Voedingscentrum de richtlijnen van de Gezondheidsraad heeft vertaald in de keuze voor magere zuivel en 30+ kaas. Want anders lukt het niet om onder die 10 energieprocent verzadigd vet te blijven.

Dat betekent voor de meeste mensen dat ze minder lekkere kaas en zuivel moeten kiezen van het Voedingscentrum dan ze wensen. Die ook nog eens minder verzadigd en hogere bloedsuikerpieken geeft dan volle yoghurt, volle kwark en volle melk. Het Voedingscentrum is betrouwbaar en geeft degelijke informatie, maar hier houden ze naar mijn mening onterecht vast aan een zwaar verouderde richtlijn. Ze lopen helaas af en toe door die voorzichtigheid ook achter op nieuwe inzichten.

Wat betekenen die plussen op de kaas?

Wanneer je 100 gram kaas koopt, bestaat 40 gram van die kaas uit water. Er blijft dus 60 gram kaas over. Als er 50+ op de kaas staat, betekent dit dat die 60 gram overgebleven kaas voor 50 procent uit vet bestaat. 50 procent van die 60 gram is 30 gram. Van de 100 gram 50+ kaas die je koopt, is dus 30 gram vet. Bij 30+ kaas is dat 18 gram en bespaar je dan ook 12 gram vet op 100 gram. Wanneer je een boterham belegt met 20 gram kaas dan bespaar je 2,4 gram vet. Ongeveer twee derde van het vet in kaas is verzadigd vet.

Yneke Kootstra is voedingsdeskundige van voedingsadvies.info en docent/oprichter van de Academie voor Leefstijl en Gezondheid.

Jokeren, ook wel bekend als "Joker" of "Jokers," is een leuk kaartspel dat met een standaard kaartspel van 52 kaarten wordt gespeeld. Het spel kan met 2 tot 8 spelers worden gespeeld en draait om het verzamelen van sets en sequenties van kaarten. Hier zijn de basisregels en wat er zo leuk aan is:

****Doel van het spel:**** Het doel van Jokeren is om als eerste al je kaarten kwijt te raken door sets en sequenties van kaarten op tafel te leggen.

****Spelregels:**** 1. ****Kaartwaarden:**** In Jokeren worden de kaarten als volgt gewaardeerd: De azen zijn laag, en de nummers 2 tot en met 10 hebben hun nominale waarde. De plaatjeskaarten (boer, vrouw, koning) zijn 10 punten waard, en de joker is een speciale kaart die 25 punten waard is.

2. ****Het delen:**** De kaarten worden geschud en elke speler krijgt 7 kaarten. De rest van de kaarten vormt een trekstapel, met één open kaart bovenop.

3. ****Spelverloop:**** Tijdens je beurt kun je een kaart aanleggen op de open kaart of een kaart trekken van de trekstapel. Je kunt ook sets of sequenties van kaarten op tafel leggen. - Een set is een groep van drie of vier kaarten van dezelfde rang, maar verschillende kleuren. - Een sequentie is een opeenvolging van drie of meer opeenvolgende kaarten van dezelfde kleur.

4. ****Jokers:**** De joker is een zeer krachtige kaart. Je kunt deze in een set of sequentie van kaarten gebruiken om een ontbrekende kaart te vervangen. Bijvoorbeeld, als je een reeks van 4 kaarten hebt van 5 tot 8, kun je een joker gebruiken om een 7 te vertegenwoordigen.

5. ****Einde van het spel:**** Het spel eindigt zodra een speler al zijn kaarten heeft uitgespeeld. Deze speler wint de ronde.

6. ****Punten tellen:**** Na elke ronde worden punten geteld. De puntwaarde van de niet-uitgespeelde kaarten wordt bijgeschreven op het scorebord. De jokers worden met 25 punten gewaardeerd, en de overige kaarten met hun nominale waarde. Het doel is om zo min mogelijk punten te hebben na een vooraf bepaald aantal rondes.

****Wat is er leuk aan Jokeren:**** 1. ****Strategie:**** Jokeren vereist enige strategie, omdat je moet beslissen welke kaarten je wilt aanleggen en welke je wilt bewaren om je tegenstanders dwars te zitten.

2. ****Interactie:**** Het is een sociaal kaartspel waarbij je interactie hebt met andere spelers, of je nu samenwerkt om sets te maken of elkaar tegenwerkt.

3. ****Spanning:**** Het spel kan heel spannend zijn, vooral als je dicht bij het winnen of verliezen van een ronde bent

4. ****Creativiteit:**** Het gebruik van jokers om ontbrekende kaarten te vertegenwoordigen, geeft ruimte voor creatieve combinaties.

5. ****Gezelligheid:**** Jokeren is een geweldig spel om met vrienden en familie te spelen, omdat het gemakkelijk te leren is en voor veel gelach en plezier zorgt.

Al met al is Jokeren een boeiend kaartspel dat plezier en uitdaging biedt voor spelers van alle leeftijden en niveaus. Het is de perfecte manier om samen te komen en te genieten van een gezellige spelavond. (Kijk in de agenda wanneer er Jokeren is!)



Zomaar een stukje over de Herfst en naderende Winter ...

De herfst is in volle gang en langzaam maar zeker maakt de wereld zich klaar voor de aankomende winter van 2023. Terwijl de bladeren aan de bomen hun prachtige herfstkleuren laten zien en zachtjes naar beneden dwarrelen, kunnen we niet anders dan genieten van de warme en gezellige sfeer die deze tijd van het jaar met zich meebrengt.



Een van de meest opvallende dingen aan de herfst is de verandering van het landschap. De bomen verliezen hun bladeren, waardoor het bos eruitziet als een schilderij met een palet van warme roodtinten, levendige oranje kleuren en diepgele nuances. De geur van gevallen bladeren en de knisperende geluiden onder je voeten tijdens een herfstwandeling in het bos zijn simpelweg betoverend.

De herfst brengt ook een overvloed aan heerlijke seizoensgebonden lekkernijen met zich mee. Denk aan vers geplukte appels en sappige peren die perfect zijn voor appeltaarten en perencrumbles. Pompoenen worden omgetoverd tot pompoentaarten, -soepen en -lattes, en de geur van kruidige specerijen vult de keuken. Het is een tijd om te genieten van warme chocolademelk met slagroom en knapperige karamelappels.

Naarmate de temperatuur daalt, bereiden we ons voor op de komst van de winter. Er is iets magisch aan de eerste sneeuwvlokken die de wereld bedekken met een witte deken. Kinderen haasten zich naar buiten om sneeuwpoppen te bouwen en sneeuwballengevechten te houden, terwijl volwassenen zich verheugen op knusse avonden bij de open haard met een kopje dampende thee of een goed boek.

De winter van 2023-2024 belooft een speciale tijd te worden. Met kerstlichtjes die straten en huizen verlichten, en het vooruitzicht van gezellige familiemomenten en feestelijke maaltijden, is er veel om naar uit te kijken. Voor de avontuurlijke zielen zijn er winterse sporten zoals skiën en snowboarden, die de adrenaline laten stromen terwijl je over besneeuwde hellingen glijdt.

Kortom, de herfst en de aankomende winter van 2023 brengen ons prachtige natuurlijke schoonheid, heerlijk eten en een gevoel van verwondering en samenzijn. Laten we genieten van deze seizoenen en koesteren wat ze te bieden hebben terwijl we ons voorbereiden op de magie en warmte van de feestdagen.

Met een groet van uw Redactie!



Kleurplaat



Lekkere nootjes!