



Bewegen?  
Gewoon doen!



### Wens zoekt Talent. Heef u al een Beweegmaatje?

Bewegen draagt bij aan een gezonde leefstijl en zorgt voor leuke sociale contacten. Maar helaas is bewegen niet voor iedereen zo vanzelfsprekend. Er kunnen belemmeringen zijn, waardoor u hier niet aan toekomt. En daarom heeft Sportief Capelle het project 'Beweegmaatjes' opgezet. Wij koppelen mensen die iemand zoeken om samen mee te bewegen aan iemand die zich aanbiedt om die helpende hand of gezelligheid bij het bewegen te bieden.

We hebben al een aantal mooie koppelingen tot stand gebracht; jongeren die met een oudere meneer wekelijks wandelen, een blinde meneer die nu eindelijk kan fietsen door de koppeling met een maatje op een tandemfiets en twee dames die nu wekelijks gezellig samen gaan zwemmen. Zo wordt bewegen bereikbaar!

Ook voor u als bewoner van De Vijverhof biedt Beweegmaatjes mooie kansen. Misschien kunnen we wel een mooie match maken tussen bewoners van De Vijverhof. De mogelijkheid creëren om te bewegen ligt soms heel dichtbij! En daarin denken wij heel graag mee. U zal ervaren hoeveel energie dit stapje uiteindelijk oplevert.

Hebben wij u enthousiast gemaakt en wilt u deelnemen aan dit project? Meld u dan aan via [http://sportiefcapelle.nl/sportstimulering/Beweegmaatjes\\_of\\_bel\\_naar\\_010-2588787](http://sportiefcapelle.nl/sportstimulering/Beweegmaatjes_of_bel_naar_010-2588787). Vervolgens organiseren wij een kennismakingsgesprek om te bekijken of er een klik is en de zaken in beweging kunnen komen!

Susan Honkoop

### Valentijnsdag 2017

Op 14 februari is het weer Valentijnsdag deze dag gebruiken wij om elkaar wat extra aandacht te geven. Wij als Teamwelzijn hebben de leerlingen van het Comenius college gevraagd een beauty activiteit verzorgen. Vanaf 10.00 uur kunt u nagels en handen laten verzorgen in Plaza.

Om 14.30 uur komt het orkest Pistache. Zij speelt romantische, licht klassieke muziek. Tijdens dit concert worden gedichten waar het thema liefde en romantiek centraal staat voorgedragen.

Team Welzijn.

### Senioren Yoga.

Kom naar de wekelijkse senioren yogalessen in de Vijverhof. Dit is elke maandagmiddag van 14.30 uur tot 15.30 uur. Na afloop een kopje thee of koffie in de Brasserie. De yogalessen worden gegeven in de Vitaal studio van de Vijverhof. U betaalt hier € 28,- per maand voor. Voor aanmelding of informatie: [nelleke@yoga-cappele.nl](mailto:nelleke@yoga-cappele.nl) / tel. 06-42675840.

Nelleke Slotboom

### Iedere ochtend en avond...

Iedere bewoner heeft zijn / haar eigen levensverhaal, gewoonten, herinneringen en manier van leven. Menig bewoner is heel openhartig tijdens gesprekken; ik sta er versteld van wat mensen hebben meegemaakt in hun leven en hoe open ze zijn over hoe ze in het leven staan. Ook in het dagelijkse leven hier en nu.

Zo zijn er bewoners die de dag beginnen en eindigen met gebed. Waarom? Omdat dit bij hun leven hoort, net als adem halen, eten en drinken. 's Morgens danken ze God voor de nieuwe dag en bidden ze voor de kracht die ze nodig hebben om het leven van die dag aan te kunnen. 's Avonds danken ze voor de dag die ze is gegeven, leggen ze de moeilijke dingen bij God neer en vragen ze om vergeving voor wat niet goed was.

Ik bladerde onlangs door het 'Nieuwe Liedboek' en daar staan tussen de liederen door heel veel mooie gedichten en gebeden. Onderstaand 2 gebeden, 1 voor de ochtend en 1 voor de avond. Ik zou zeggen: gebruik ze gerust...

#### Morgengebed

Tot U, God, roep ik in de vroege morgen.

Help mij te bidden en mijn gedachten te richten op U. Ik kan het niet alleen.

In mij is duisternis, bij U is licht. Ik ben eenzaam, Gij verlaat mij niet.

Ik ben bevreesd, bij U is hulp. Ik ben onrustig, bij U is vrede.

In mijn hart is bitterheid, bij U is geduld. Ik begrijp Uw wegen niet, maar Gij kent mijn weg.

#### Avondgebed

Nu alles om mij heen rustig wordt en stil, kom ik tot U, Heer.

Ik dank U, want deze dag was goed:

Dank voor het leven, voor de mensen die ik heb ontmoet, voor iedere kleine vreugde.

Ik dank U, omdat Gij mij kracht hebt gegeven in moeilijke ogenblikken.

Vergeef me, indien ik vandaag geen teken van Uw liefde was.

Heel deze dag leg ik dankbaar terug in Uw handen.

Hartelijke groet, Peter Versloot



NUMMER

112

Nieuwsbrief van  
HSB De Vijverhof  
een herkenbaar respectvol thuis  
persoonlijk, betrokken en deskundig

# 't Vijverblad

februari

2017



Toename Pag. 1

Activiteiten Pag. 2

Duim Award Pag. 3

Heeft u al een beweegmaatje? Pag. 4

### Toename.

De afgelopen weken zijn er vanuit alle huurwoningen in onze complexen 30 mensen extra in zorg gekomen. Een flinke toename van de zorgvraag waar we heel graag aan voldoen. De afgelopen jaren is deze zorg flink toegenomen maar een dergelijke snelle groei hebben we nog niet eerder meegemaakt. Bovendien is het onvoorspelbaar, dus vooraf niet of nauwelijks in te schatten. De gevolgen zijn de afgelopen weken echt voelbaar geweest bij iedereen die hierbij betrokken is. De beide teams hebben heel hard gewerkt om alle zorg te kunnen verlenen. Ook achter de schermen betekent dit veel extra werk. Er wordt alles gedaan om extra medewerkers aan te trekken. Dit lukt, maar hierbij speelt vaak dat mensen een opzegtermijn hebben en niet direct inpasbaar zijn en kunnen beginnen. We doen er alles aan deze periode zo kort mogelijk te laten duren.

Het is niet alleen vervelend voor medewerkers, maar natuurlijk ook voor inwoners die langer op hun zorg en dienstverlening moeten wachten of door onbekende medewerkers worden geholpen.

We zijn trots op de thuiszorgteams en dat mag ook best een keer gezegd worden. Inmiddels zijn er meer mensen die zorg ontvangen buiten de Vijverhof dan in het zorgcentrum. Opnieuw een teken dat we als dorp van waarde zijn en iets kunnen toevoegen.

### Vincent Kwisthout (medewerker technische dienst).

Tijdens het afscheid van zowel Gerard Hendriks als Gerrit Wiegmann spraken we over het vertrek van twee iconen. Twee huismeesters die werden gewaardeerd en die jarenlang in de Vijverhof en haar complexen hebben gewerkt. Deze mensen vervangen, is niet gemakkelijk, maar Vincent Kwisthout is op 1 februari de uitdaging aangegaan. Een nieuwe huismeester en een nieuw gezicht. We wensen hem alle succes en we weten zeker dat hij dingen zal veranderen of anders gaat doen. Nu vooral de weg leren kennen en vele mensen ontmoeten. We heten Vincent van harte welkom.

Henk van der Velden zit druk in de afronding van de tweede vacature, dus binnenkort is het team weer compleet.

### Spraakwater 8.

De redactie van de Spraakwater is deze week bij elkaar geweest. Opnieuw zijn er tal van onderwerpen die we graag nader toelichten. Dingen die in het dorp worden georganiseerd, een kennismaking met mensen, het delen van ervaringen. Het belooft weer een zeer gevarieerd thema te worden. De redactie krijgt drie weken de tijd de artikelen te maken en we verwachten eind maart met de opmaak klaar te zijn. Dus nog even geduld. Bij de receptie liggen nog genoeg exemplaren van nummer 7. Deze zijn vrij mee te nemen.

Joost Zielstra

Redactie:  
Petra Breur,  
Susan Honkoop,  
Lia Jongeneel,  
Rémon Olsman,  
Joost Zielstra



Reigerlaan 251  
2903 LJ Capelle a/d IJssel  
Tel. 010 - 450 37 55

[www.hsbdevijverhof.nl](http://www.hsbdevijverhof.nl)  
[info@hsbdevijverhof.nl](mailto:info@hsbdevijverhof.nl)

FELICITATIE



Op 31 januari 2017 is Aline Louws (zorg) bevallen van een dochter Christine

Goud voor Oud



ACTIVITEITEN VAN DEZE MAAND			
<b>Maandag 13 februari</b>	<b>10.00 uur Creatief</b>	Serre 3 <sup>e</sup> etage	
	13.00 uur <b>Nagelstyliste</b>	Brasserie	
	14.30 uur <b>Yoga</b>	Vitaal studio	
<b>Dinsdag 14 februari</b>	15.00 uur <b>Zitdansen</b>	Plaza	
	<b>10.00 uur Handwerken</b>	Serre 3 <sup>e</sup> etage	
	10.00 uur <b>Bibliotheek/digitaal café</b>	Trefpunt	
	14.00 uur <b>Biljart</b>	Brasserie	
	14.30 uur <b>Valentijnsconcert</b>	Plaza	
	19.00 uur <b>Klaverjasvereniging het Klavertje</b>	Brasserie	
<b>Woensdag 15 februari</b>	16.30 uur <b>Mannenkookgroep</b>	Serre 4 <sup>e</sup> etage	
	<b>10.00 uur Kaarten maken</b>	Serre 3 <sup>e</sup> etage	
	10.00 uur <b>Timmerclub</b>	Serre 4 <sup>e</sup> etage	
	10.00 uur <b>Muziekgroep</b>	Trefpunt	
	14.00 uur <b>Schilderles</b>	Trefpunt	
	14.30 uur <b>Christelijk zanguurtje</b>	Serre 4 <sup>e</sup> etage	
	14.30 uur <b>Borrelmiddag</b>	Plaza	
	17.30 uur <b>Eetsalon-17.00u.Inloop (Alleen als u zich van tevoren heeft aangemeld bij de receptie)</b>	Plaza	
	<b>Donderdag 16 februari</b>	<b>10.00 uur Bibliotheek</b>	Trefpunt
	10.00 uur <b>Koffieochtend met Lia</b>	Serre 3 <sup>e</sup> etage	
	10.30 uur <b>Gouden uurtje</b>	Plaza	
	14.30 uur <b>Koersbal</b>	Plaza	
	15.30 uur <b>Gespreksgroep</b>	Salon 4 <sup>e</sup> etage	
	19.30 uur <b>Muziekgroep Insulinde uit Vlaardingen(populair)</b>	Plaza	
	<b>Vrijdag 17 februari</b>	<b>10.00 uur Gymnastiek</b>	Vitaal studio
	14.00 uur <b>Goud voor Oud -Thema natuur in Capelle</b>	Plaza	
	15.00 uur <b>Weeksluiting - ds. v.d. Rhee</b>	Trefpunt	
	<b>Zaterdag 18 februari</b>	<b>10.00 uur Bibliotheek</b>	Trefpunt
	10.00 uur <b>Koor IJsselmonde</b>	Serre 3 <sup>e</sup> etage	
	<b>Maandag 20 februari</b>	<b>10.00 uur Creatief</b>	Serre 3 <sup>e</sup> etage
		14.30 uur <b>Yoga</b>	Vitaal studio
14.30 uur <b>Muziekmiddag</b>		Plaza	
<b>Dinsdag 21 februari</b>		<b>10.00 uur Handwerken</b>	Serre 3 <sup>e</sup> etage
	10.00 uur <b>Bibliotheek/digital café</b>	Trefpunt	
	10.00 uur <b>Bean Bag Base Ball</b>	Plaza	
	14.00 uur <b>Biljart</b>	Brasserie	
	14.30 uur <b>Bingo (Lia Jongeneel)</b>	Plaza	
	16.30 uur <b>Kookgroep gezond, vers &amp; goedkoop</b>	Serre 4 <sup>e</sup> etage	
	19.00 uur <b>Klaverjasvereniging het Klavertje</b>	Brasserie	
<b>Woensdag 22 februari</b>	<b>10.00 uur Kaarten maken</b>	Serre 3 <sup>e</sup> 3tage	
	10.00 uur <b>Timmerclub</b>	Serre 4 <sup>e</sup> etage	
	10.00 uur <b>U vraagt en Edwin draait</b>	Trefpunt	
	10.30 uur - 15.30 uur <b>Coby van Deelen met zelfgemaakte kadootjes</b>	Brasserie	
	14.00 uur <b>Schilderles</b>	Trefpunt	
	14.30 uur <b>Borrelmiddag</b>	Plaza	
	17.30 uur <b>Eetsalon-17.00u.Inloop (Alleen als u zich van tevoren heeft aangemeld bij de receptie)</b>	Plaza	
	<b>Donderdag 23 februari</b>	<b>10.00 uur Bibliotheek</b>	Trefpunt
		10.00 uur <b>Koffieochtend met Lia</b>	3 <sup>e</sup> etage
10.30 uur <b>Het Gouden uurtje</b>		Plaza	
14.30 uur <b>Koersbal</b>		Plaza	
	19.30 uur <b>Gemengd Polderkoor(populair) uit Stolwijk</b>	Plaza	
	<b>Vrijdag 24 februari</b>	<b>10.00 uur Gymnastiek</b>	Vitaal studio
		14.00 uur <b>Inloopmiddag</b>	Brasserie
14.30 uur <b>Klankconcert</b>		Plaza	
15.00 uur <b>Weeksluiting - dhr. Versloot</b>		Trefpunt	
	19.30 uur <b>Bingo (John Noorlander)</b>	Plaza	
	<b>Zaterdag 25 februari</b>	<b>10.00 uur Bibliotheek</b>	Trefpunt

Activiteitenschema.

Bovenstaand activiteitenschema start op 13 februari 2017. Voor de activiteiten tot en met 11 februari 2017 verwijzen wij u graag naar het vorige Vijverblad (nr. 111)!

Wist u dat?

- Wist u dat.....Goud voor Oud in nieuwe stijl goed is ontvangen?
- Wist u dat.....we veel over voeding hebben geleerd?
- Wist u dat.....dit door Kristie Koedoot van de Thuiszorg is verzorgd?
- Wist u dat.....de keuken ons de vergeten groenten heeft laten proeven?



**Duim Award**

**Uitgereikt aan:  
Joke Huizen en Corrie Swaans**



**Kan je iets over jezelf vertellen?**

Wij zijn Joke en Corrie. **Joke:** zingt als een mereltje op de zangmiddag en **Corrie:** is een beetje jaloers op zo'n mooie stem.

**Wat voor vrijwilligerswerk doe je in de Vijverhof, en hoe lang al?**

**Joke:** Werkt al 6 jaar als vrijwilliger in de Vijverhof en **Corrie:** al heel veel jaren met veel plezier. Wij doen ons best in de Brasserie om alle mensen van een hapje en een drankje en kleine maaltijden te voorzien. Nieuw op de kaart is een heerlijke appelgebak met een grote toef slagroom er op. In de keuken zeggen ze al daar komen ze weer.

**Wat is de reden dat je vrijwilligerswerk doet?**

In de Brasserie komt iedereen voorbij om van hun maaltijd te genieten. Na afloop komt mevrouw van Vliet voorbij, licht een beetje en wij vragen: "Was het lekker?" "Ja, verrukkelijk."

**Langzaam loopt ze naar de lift met een lach op haar gezicht.**

Om alles goed te horen, hebben wij afgesproken om een gehoorapparaatje in te doen.

**Hoe zou je je eigen gaven/talenten willen omschrijven met het werk dat je in de Vijverhof doet?**

Om het heel gezellig in de Brasserie te maken met steun van onze vriendinnen en vrienden van de Pameijer.

**Wat vind je leuk aan het vrijwilligerswerk?**

De dankbaarheid die we er voor terug zien en de lach die je ziet verschijnen op het gezicht van de inwoners. En van dat we iets kunnen betekenen voor de Vijverhof.

**Vrijwilligers maken het verschil !!**

**Lentewandeling.**

Op dinsdag 7 maart 2017 gaan we een lentewandeling maken... We vertrekken om 10.00 uur en zijn om uiterlijk 11.45 uur weer terug in de Vijverhof. Dus...wie wil er samen met zijn of haar familie meewandelen... We hopen op een grote opkomst. Opgeven kunt u telefonisch doen via de Vijverhof 010-4503755 t.n.v. Lia Jongeneel of via de mail [d.voskamp@hsbdevijverhof.nl](mailto:d.voskamp@hsbdevijverhof.nl).  
Desiree Voskamp

**Workshop "Knuffeldier" haken.**

Op woensdag 1 maart 2017 is er een workshop "Knuffeldier" haken. Dit wordt gegeven door: Stefanie Trouwborst. Tijdstip: 14:00 Locatie: in het Trefpunt. De kosten hiervoor bedragen: 15 euro. Daar zitten alle materialen bij inbegrepen. U kunt de strookjes ophalen en inleveren voor 22 februari 2017 bij de bij de receptie.  
Team Welzijn.



**Nextdoor.**

Update Nextdoor: Per 2 februari 2017 heeft 9% van de huishoudens in de complexen Leeuwerik, Nachtegaal, Merel, Groenling, Steenloper, Roodborst, Lijster en Tuinfluiter zich al aangesloten bij onze digitale buurt op Nextdoor. Heeft u vragen over Nextdoor of weet u niet hoe u kunt meedoen? Stuur dan even een bericht naar [r.olsman@hsbdevijverhof.nl](mailto:r.olsman@hsbdevijverhof.nl)!  
Groet! Rémon Olsman Woonconsulent

**Klankconcert.**

Op vrijdag 24 februari 2017 om 14.30 uur is er een klankconcert in de Plaza. Het concert duurt ongeveer 1 uur. Na afloop is het mogelijk om even een drankje te drinken en de ervaringen van het klankconcert te bespreken of na te genieten. Het klankconcert houdt in: d.m.v. muziekinstrumenten of de stem worden trillingen overgebracht op lichaam en geest. Het is een eeuwenoude methode om te zorgen voor ontspanning. Ik hoop u te ontmoeten.  
Team Welzijn.

**Nextdoor**  
Buurtpreventie en burenhulp



Maakt u al gebruik van Nextdoor? Hoe, nog niet? Als u nieuw bent op Nextdoor, wordt u automatisch toegevoegd aan de buurt van uw adres. Het is belangrijk dat u uw adres in Nextdoor registreert. Dit bericht baseert een uitnodiging om gratis te worden toegevoegd aan onze eigen digitale buurt.

U kunt vervolgens zelf ook buren uitnodigen. Dit geldt alleen voor de buurten van de Leeuwerik, Nachtegaal, Merel, Lijster, Tuinfluiter, Groenling, Steenloper of Roodborst.

Natuurlijk bent u niet verplicht om lid te worden, maar probeert u het wel eens? Het kan u veel plezier doen!

Voor vragen kunt u mij telefonisch of per e-mail bereiken... of natuurlijk met een bericht via Nextdoor!

Rémon Olsman  
Woonconsulent

Word lid van de Vijverhof op Nextdoor