

THUIS

voorjaarseditie

post

**LENTE
KRIEBELS**

**NIEUWE DATA
THUISBUS**
Kom gezellig langs

**VEEL LEUKE
UITJES**
Geef je nu op!



Team Stichting Thuishuis Woerden

Beste Lezer,

Yes! Het is Lente! Langzaam ontwakken we allemaal, na een lange, grijze winter. Het is eindelijk weer tijd om lekker naar buiten te gaan, gezelligheid op te zoeken, leuke dingen te doen en anderen te ontmoeten.

In deze ThuisPost vindt u allemaal leuke activiteiten die de komende maanden gaan plaatsvinden. Zoals de nieuwe data van de Thuisbus; het gezellige terras voor de bus, waar u gratis een kopje koffie kunt komen drinken en data van scootmobieltochten en vaaruitjes. Voor de Thuisbus hoeft u zich nooit op te geven, voor de andere activiteiten wel. Ook is er de mogelijkheid een kijkje te nemen in het Thuishuis en gaan we een stadswandeling maken. Genoeg leuks om naar uit te kijken en u alvast voor op te geven. Bewaar dit boekje dus goed en kies wat leuks uit! Heel veel leesplezier en hopelijk zien we elkaar snel bij een van de activiteiten.

Zonnige groet, Team Thuishuis



Lotte Ruyten
Coördinator Stichting Thuishuis Woerden



Kristel Didden
Allround medewerker AutoMaatje planning op maandag



Charlotte Papendorp
Allround medewerker AutoMaatje planning op donderdag en vrijdag



Sabina Roskam
AutoMaatje medewerker Planning op dinsdag en woensdag



Gemke van Halm
Vrijwilliger planning AutoMaatje Planning op maandag en vrijdag



Hilma
Vrijwilliger planning AutoMaatje Planning op dinsdag



Trudy Kroon
Vrijwillige coördinator telefooncirkel



Ruim 100 FANTASTISCHE vrijwilligers!!

Op een gezellige manier oud worden in het Thuishuis Woerden

Open dag Thuishuis Woerden

De bewoners van het Thuishuis openen hun deuren voor jullie op 1 juni van 14:00 - 16:00 uur (vrije inloop, opgeven is niet nodig). Veel mensen weten niet precies wat een Thuishuis is en hoe deze eruit ziet. Er even binnenkijken en rondlopen zegt veel meer dan erover lezen. Als je komt kijken zit je nergens aan vast, het is geheel vrijblijvend. Wel kan je je na afloop inschrijven voor de wachtlijst.

Stichting Thuishuis Woerden heeft in samenwerking met woningbouwvereniging Cazas wonen (voorheen GroenWest) een Thuishuis in Woerden, op de Prins Mauritssingel 7 in Woerden (staatsliedenkwartier).

Wat is een Thuishuis?

Het Thuishuis is een soort studentenhuis voor ouderen. Een woonvorm waar 6 (alleenstaande) ouderen samenwonen met behoud van zelfstandigheid. Huiselijkheid, gezelligheid en zelfredzaamheid staan voorop.

De bewoners hebben elk hun eigen woonruimte van ongeveer 40 m², met een woonkamer, slaapkamer, badkamer en een kleine pantry (keukenblokje zonder dat je er kan koken). Zij richten deze naar eigen smaak en wensen in. Zij huren deze woning van Cazas wonen en behouden ook de mogelijkheid tot het aanvragen van huurtoeslag.

Met elkaar delen de bewoners van het Thuishuis een gezamenlijke grote keuken, een woonkamer, een hobbyruimte, een logeerkamer en een tuin.

Indien wenselijk kunnen de bewoners ondersteuning krijgen door vrijwilligers. Het is zelfstandig wonen en er is dus geen zorg aanwezig. Deze zou u, mocht u dit nodig hebben, kunnen aanvragen via de Thuiszorg.

In het Thuishuis bent u nooit meer 'alleen' en kunt u gezellig samen eten en dingen met elkaar ondernemen. Maar behoudt u ook uw zelfstandigheid, doordat u een eigen woonruimte heeft.

U hoeft niet eenzaam te zijn of iets te 'mankeren' om in een Thuishuis te gaan wonen. Het is van belang dat u het gezellig en prettig vindt om nabij/met leeftijdsgenoten te wonen.



Bekijk een filmpje over een Thuishuis op www.thuishuiswoerden.nl

U bent van harte welkom op donderdag 1 juni, 14:00 - 16:00 uur

Kom naar de **THUISBUS** bij u in de buurt ...want samen is niet alleen

De Thuisbus is een ontmoetingsplek voor ouderen in de eigen wijk. De bus wordt geparkeerd, de luifel gaat uit en het terras wordt opgezet. Kom gezellig langs voor een (gratis) kopje koffie of thee en een gezellig praatje of een spelletje!

OP MAANDAG VAN 14.30 TOT 16.30 UUR

Park Oudeland Oudelandseweg

- 8 & 22 mei
- 5 & 19 juni
- 3, 17 & 31 juli
- 14 & 28 augustus
- 11 & 25 september

Hofplein / Weddensteyn Staatsliedenkwartier

- 15 mei
- 12 & 26 juni
- 10 & 24 juli
- 7 & 21 augustus
- 4 & 18 september

OP DINSDAG VAN 14.30 TOT 16.30 UUR

Winkelcentrum Molenvliet

- 9 & 23 mei
- 6 & 20 juni
- 4 & 18 juli
- 1, 15 & 29 augustus
- 12 & 26 september

De Boekentuin Snel & Polanenolanen

- 16 & 30 mei
- 13 & 27 juni
- 11 & 25 juli
- 8 & 22 augustus
- 5 & 19 september

OP WOENSDAG VAN 14.30 TOT 16.30 UUR

Irisstraat Bomen & Bloemenbuurt

- 10 & 24 mei
- 7 & 21 juni
- 5 & 19 juli
- 2, 16 & 30 augustus
- 13 & 27 september

Westdampark Binnenstad

- 17 & 31 mei
- 14 & 28 juni
- 12 & 26 juli
- 9 & 23 augustus
- 6 & 20 september

Bij harde regen zal de middag niet doorgaan.

OP DONDERDAG VAN 14.30 TOT 16.30 UUR IN

Zegveld

- 8 juni & 24 augustus

Kamerik

- 27 juli & 7 september

Harmelen

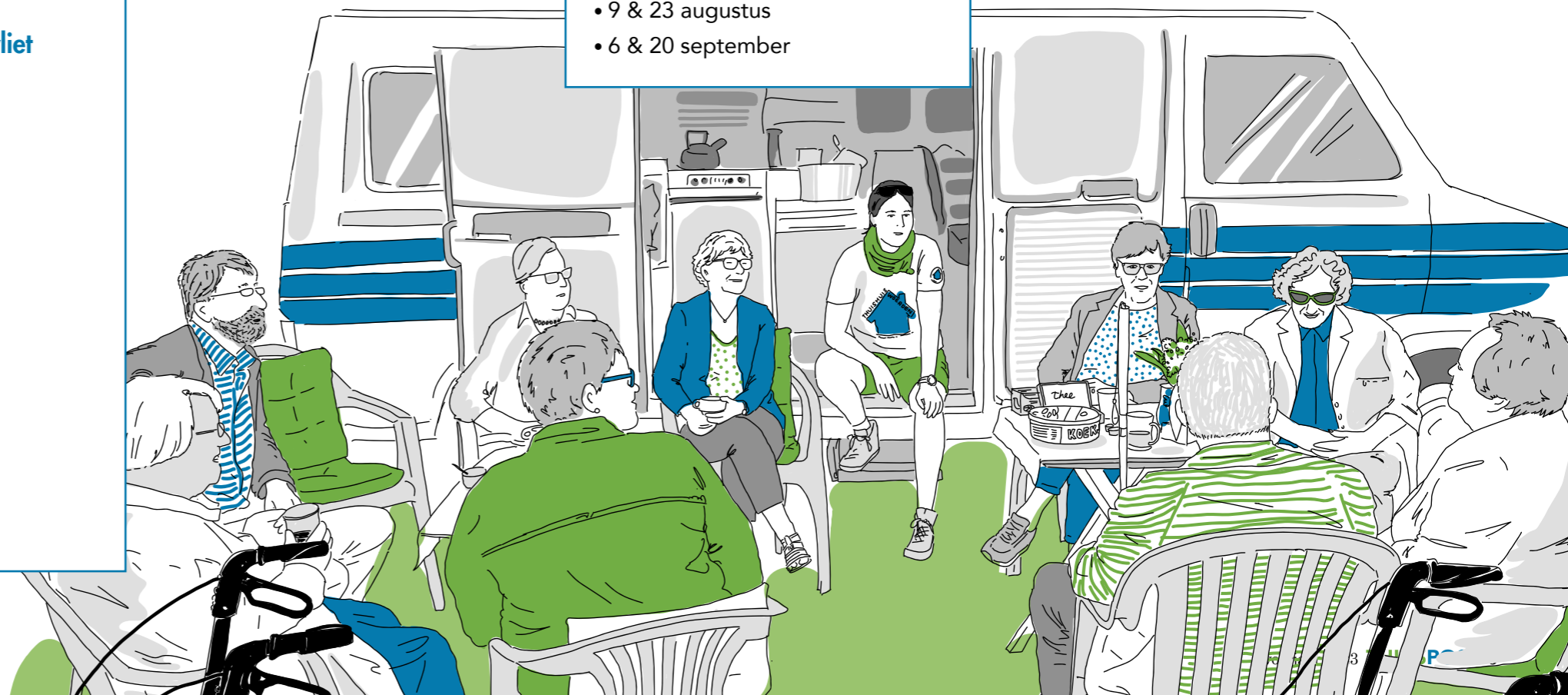
- 25 mei, 29 juni & 31 augustus

Voor meer informatie:

Bel: 06-83405125

Mail: info@thuishuiswoerden.nl

Of kijk op: www.thuishuiswoerden.nl



Samen genieten op de fiets

Dat gun je toch iedereen?

Fietsmaatjes Woerden maakt het voor iedereen in de omgeving mogelijk om er met de fiets op uit te gaan. Gasten kunnen samen met een vrijwilliger een fietstocht maken op een duo fiets met elektrische ondersteuning. Zo genieten zij samen van de mooie omgeving, gezellig gesprekken én zijn ze daarnaast ook lekker in beweging!

Kent of bent u iemand die samen met ons zou willen fietsen?

Onze vrijwilligers en gasten staan te trappelen. U kunt hiervoor een e-mail sturen naar info@fietsmaatjeswoerden.nl

Of reserveer zelf een Duofiets en ga lekker fietsen met een familielid, vriend of bekende? Reserveer de duofiets bij de Plint, via de balie of mail naar Duofietswoerden@gmail.com. Kosten: €1,00 per dagdeel.



We gaan weer Pannenkoeken eten!

Dit keer niet in het park...maar naast het park, bij restaurant Loef en Lij.

We zijn welkom op deze prachtige locatie aan de haven in Woerden, voor een gezellige middag smullen van versgebakken pannenkoeken.

Voor degene die nog nooit geweest zijn, zie hieronder een foto van vorige edities. Altijd reuze gezellig.

WANNEER: Woensdag 23 augustus

TIJD: 12:00 - 14:00 uur

KOSTEN: gratis

Als vervoer een drempel is om er te komen... bel AutoMaatje: 06-31936612 (minimaal 2 dagen van tevoren, € 0.35 p/km)



of via info@thuishuiswoerden.nl



Samen op pad is leuker dan alleen!

Heeft u een scootmobiel? Ga dan gezellig mee met één of meerdere van onze tochten! Onder begeleiding van vrijwilligers gaan we een mooie tocht maken van ca. 22 km. We houden onderweg een pauze met koffie en gebak.



DATA WOENSDAGEN VAN 13.00 TOT 16.00 UUR

- 24 mei
- 21 juni
- 19 juli
- 16 augustus
- 13 september

Verzamelen:

Hofplein, Vossenschanslaan tegenover het Hertenkamp

Snelheid:

ca. 12 km per uur

Kosten:

Gratis



Laad de scootmobiel goed op!

Even voorstellen:

Sinds januari 2023 mag ik actief zijn binnen het bestuur van Thuishuis Woerden. Om u kennis te laten maken met mij een introductie.

Mijn naam is Simon Brouwer en ik ben opgegroeid in Zegveld. Mijn moeder was altijd erg actief binnen de lokale gemeenschap van Zegveld en dat heeft ze mij dus met de paplepel ingegeven. Op 19 jarige leeftijd ben ik voor mezelf begonnen met een kaas- en notenwinkel, lekker eten en drinken is de rode draad in mijn leven. Daarover zo nog meer.

Na ons trouwen (met Marleen, inmiddels 26 jaar geleden) zijn we in Woerden terecht gekomen en is ons huwelijk gezegend met 4 kinderen. Eerst 3 jongens en daarna nog een meisje, op dit moment in de leeftijd van 15 tot 25 jaar.

Naast mijn werk ben ik altijd maatschappelijk actief geweest. Binnen het wijkplatform Staatsliedenkwartier en op zeker moment als raadslid/fractievoorzitter voor de Christen-Unie-SGP in Woerden. Ik ben in totaal 17 jaar lang politiek actief geweest en afgelopen jaar heb ik het stokje mogen overdragen. Vanuit die rol heb ik regelmatig contact gehad met Thuishuis Woerden en ken de vele activiteiten door en voor Woerdenaren goed.

Al tijdens mijn raadlidmaatschap kwam de vraag of ik actief wilde worden in het bestuur, op dat moment vond ik dat niet passend om



te combineren. Nu ik afgelopen jaar gestopt ben, is er voldoende afstand om wel actief te worden in het bestuur.

Qua werk noemde ik al eerder de rode draad van lekker eten en drinken. Na gestopt te zijn met de kaas- en notenwinkel ben ik in commerciële rollen terecht gekomen. Eerst bij een zoetwarenfabrikant, daarna bij een industriële stroopwafelfabriek en sinds anderhalf jaar verbind ik ambachtelijke producenten (denk aan boeren, slaggers, bakkers, telers) aan Nederlandse supermarkten. Wellicht kent u onze producten, die u onder de merken GIJS of Passie & Trots in de winkels kunt vinden.

Als bestuurslid van Thuishuis Woerden mag ik mijn steentje bijdragen. Woerden mag echt trots zijn op het vele werk wat door vrijwilligers wordt gedaan.

“Alle activiteiten dragen hopelijk bij aan het welzijn van mensen in onze buurt of wijk en zijn een prachtig middel om mensen aan elkaar te verbinden.”

Simon Brouwer

Uitnodiging voor de ‘OuderMaatje’ activiteit:

Rondvaart met de Sweet Caroline (2 uur)

OuderMaatje is een uitje voor ouderen die nieuwe mensen willen leren kennen. Een gezellige middag gericht op het maken van nieuwe contacten met leeftijdsgenoten.

Deze middag biedt de mogelijkheid om elkaar beter te leren kennen en wellicht iemand te ontmoeten die dezelfde interesse of hobby heeft. Om vervolgens zelf nog eens mee af te spreken.

Gaat u gezellig een keer mee varen en meteen nieuwe mensen ontmoeten?

Voor een hapje en drankje wordt gezorgd en er is een toilet aan boord. Heeft u een vervoersprobleem om er te komen, bel dan AutoMaatje: 06-31 93 66 12. Bellen kan op werkdagen tussen 9.00 en 13.00 uur, minimaal 2 dagen van tevoren.



**GEEF U
OP VIA
06-83405125**



WANNEER: Woensdag 7 juni, 5 juli,
2 aug, 6 sept
TIJD: 14:00 - 16:00 uur
LOCATIE: Haven Woerden, Westdam 2
KOSTEN: gratis

lente

Kikker holde het weggetje op naar pad zijn huis. Hij klopte op de voordeur. Het bleef stil binnen. "Pad, Pad", riep Kikker, "wakker worden. Het is lente!" "Buh", zei een stem ergens in het huis. "Ik ben er niet" "Pad!, Pad!" riep Kikker weer. "De zon schijnt! De sneeuw is al bijna helemaal gesmolten"

Kikker ging het huis binnen. Het was er donker. Alle luiken waren dicht. "Pad, waar ben je?" riep Kikker. "Ga weg", zei de stem vanuit een hoek van de kamer. Pad lag in bed.

Hij had alle dekens over zijn hoofd getrokken. Kikker duwde Pad uit bed, het huis uit, de stoep op. Pad knipperde met zijn ogen tegen het helle zonlicht. "Help!" zei Pad. "Ik kan niets zien". "Heus wel", zei Kikker. "Weet je wat je ziet? Het heldere warme zonlicht van april. Nu kunnen we samen weer van alles gaan doen. Een hele lente en zomer lang. Moet je horen,", zei Kikker. "We gaan door de weilanden springen. En door de bossen hollen. En zwemmen in de rivier. 's Avonds kunnen we hier op de stoep gaan zitten en de sterren tellen." "Tel jij ze maar, Kikker", zei Pad. "Ik ben er nu al moe van. Ik ga weer naar bed".



Pad ging naar binnen en trok de dekens weer over zijn hoofd. "Maar Pad, riep Kikker, "zo mis je al die leuke dingen". "Ik slaap al vanaf november en wil nog een beetje langer slapen, dat zal me geen kwaad doen. Kom zo na half mei maar weer eens terug om me wakker te maken. Welterusten, Kikker!" Pad draaide zich om en gaf verder geen antwoord meer. Hij was weer in slaap gevallen.

Kikker keek op de kalender van Pad. Het blaadje van november hing nog voorop. Kikker scheurde het blaadje van november af. Hij scheurde het blaadjes van december af. En het blaadje van januari, het blaadje van februari en het blaadje van maart. Nu was hij bij het blaadje van april. Kikker scheurde ook het blaadje van april af. Toen liep Kikker weer vlug naar het bed van Pad.

"Pad, Pad, wakker worden. Het is al mei". "He?" zei Pad, "is het nu al mei?". "Ja hoor", zei Kikker. Kijk maar op je kalender". Pad keek op de kalender. Het blaadje van mei hing voorop. "Tje, het is echt mei!" zei Pad. En hij klauterde uit bed. Toen holde hij met Kikker naar buiten. Om te kijken hoe de wereld er uitzag in de lente!

'verhalen van kikker en pad'
Arnold Lobel

Nieuwe activiteitengids

Voor alle Woerdenaren van 55+

In de Gemeente Woerden worden talloze activiteiten georganiseerd voor 55-plussers. Deze activiteiten van 42 verschillende organisaties zijn gebundeld in een nieuwe activiteitengids. De gids staat vol sportieve, creatieve, muzikale, sociale, leerzame en andere leuke activiteiten en workshops, waar u aan mee kunt doen om meer te bewegen, anderen te ontmoeten, iets te doen of iets te leren. Dit kan veelal gratis of tegen een kleine vergoeding.

Wilt u ook een boekje hebben?

Wilt u een boekje ontvangen, dan kunt u deze ophalen bij één van de 4 bibliotheken, bij de zwembaden in Woerden en Harmelen, bij de receptie van gemeente Woerden, Het Klooster, Dorpshuis Harmelen, Stichting Activiteitenhuis Kamerik, Stichting Welzijn Zegveld, De Huiskamer Naast de Koe (ingang Bibliotheek), De Plint, Wijkcentrum Molenvliet of straks bij de Thuisbus.

U kunt ook contact opnemen met ons via:

info@thuishuiswoerden.nl of via het AutoMaatje nummer of het algemene Stichting Thuis huis Woerden nummer:

06-83405125 en dan zorgen we dat u het boekje thuis krijgt.



Wilt u het boekje digitaal inzien, kijk dan op www.DoeMeelnWoerden.nl.



Gaat u mee met een gezellige, historische stadswandeling?

Onder de kundige leiding van de vrijwilligers van het Gilde Woerden, zullen we ca 1 uur lang, op een zeer rustig tempo, langs een aantal van de belangrijkste monumenten en structurelementen wandelen in en rond de binnenstad van Woerden.

Plekken en gebouwen die u waarschijnlijk al lang kent of vaak langs loopt, maar kent u ook het verhaal en de geschiedenis erachter? Het zal u wellicht nog verrassen!

De Oostdam met zijn statige huizen, het kasteel van Woerden, de oude stadswallen, het Exercitieveld, het vroegere stadhuis, het nog vroegere Oude Raadhuis waarin nu het stadsmuseum gevestigd is, de verschillende kerken, het Arsenaal, het kazernecomplex, het voormalige klooster en de molen 'de Windhond' geven samen met een aantal oude woningen in de Voorstraat, de Rijnstraat en de Havenstraat een beeld van het oude Woerden.

Uiteraard starten en eindigen we met een gezellig kopje koffie/thee met een gebakje.

GEEF U OP
voor 19 mei via
06-83405125

WANNEER: donderdagmiddag 8 juni
TIJD: 13:00 - 16:00 uur
START: Café de Pompier,
op het Kerkplein
KOSTEN: gratis

Een nieuwe vrijwilliger

Even Kennismaken met... Hilma

Sinds januari 2023 ondersteun ik de medewerkers bij de planning van Automaatje.

Afgelopen zomer is mijn man John vrijwilliger geworden als chauffeur bij Automaatje. Tijdens zijn kennismakingsgesprek werd ik geïnspireerd door de enthousiaste verhalen van Kristel over Stichting Thuishuis Woerden. In december heb ik geholpen bij het inpakken van de goody bags en ook daar ontmoette ik enthousiaste mensen en wist ik zeker dat ik ook vrijwilligerswerk wilde gaan doen.

In het verleden heb ik gewerkt in de kinderopvang en op het consultatie bureau,

waar ik naast assistente ook administratieve taken deed; de planning vond ik altijd erg leuk!

Toen ik eind december een vacature voor vrijwilliger zag voor de planning bij Automaatje heb ik direct contact opgenomen en mij aangemeld.

En nu werk ik met veel plezier en kan het zomaar gebeuren dat u mij op dinsdagochtend aan de telefoon krijgt.

Tot bels, Hilma Lamboo.



Frisse Lentesalade met vers fruit

Proef de lente!
Maak deze heerlijke salade als lunch.

Dit recept is voor: 2 porties en dit heb je nodig:

100 gr rucola • 1 handsinaasappel • 100 gr brie
1 avocado • 40 gr amandelen • 200 gr zwarte bonen
1 paprika • 2 stengels lente-ui • 4 el olijfolie
2 el azijn • peper en zout naar smaak

[Meer over deze heerlijke salade](#)

Een maaltijdsalade voor tijdens de lunch. Als lunch volstaat deze salade omdat hij compleet is aan voedingsstoffen. Een mooie hoeveelheid eiwitten door de bonen en de brie. Goede vetten uit de noten, de avocado en de olijfolie. Een beetje koolhydraten door de bonen en de paprika. Veel vitamines en mineralen door de paprika, noten en sinaasappel.

Als je je lichaam voorziet van veel verschillende voedingsstoffen dan ben je jezelf écht aan het voeden. En dat is goed. Als je kiest voor een combinatie van ingrediënten die allemaal hun steentje bijdragen dan voorzie je je lichaam van alles wat hij nodig heeft. En een goed gevoed lichaam is weerbaarder, fitter en gezonder.

Steun ons

Om alle activiteiten van Stichting Thuishuis Woerden te kunnen blijven organiseren en bekostigen, hebben wij voldoende inkomsten nodig. Onze inkomsten bestaan voor een deel uit subsidie van de gemeente.

Voor het organiseren van activiteiten en voor onze organisatiekosten zijn wij echter in grote mate afhankelijk van fondsen, donaties en schenkingen. Stichting Thuishuis Woerden is een ANBI stichting. Dit betekent dat giften aan onze stichting aftrekbaar zijn voor de inkomstenbelasting.

Mocht u denken: 'Ik wil Stichting Thuishuis Woerden opnemen in mijn testament of ik wil een periodieke schenking of een eenmalige donatie doen' Vraag dan naar de mogelijkheden bij uw belastingadviseur.

Mocht u deze niet hebben dan kan onze penningmeester u ook op weg helpen. Mail dan naar: penningmeester@thuishuiswoerden.nl of bel 06 83 40 51 25.

Wilt u ons steunen?

T.n.v. Stichting Thuishuis Woerden

IBAN: NL36RABO0153572523

K.v.K.: 30266068

Postadres:

Stichting Thuishuis Woerden

Kuipersweg 10

3449 JA Woerden

