



# Cordaan Thuisdiensten Courant

Nieuws van Cordaan Thuisdiensten

Nr. 6 | oktober 2021

## Extra hulp van uw thuishulp om langer thuis te blijven wonen

**Fijn dat u zo lang mogelijk zelfstandig thuis kan blijven wonen. De één met een beetje hulp van een partner of familielid, de ander met dank aan de buurvrouw, een kennis of een tafeltje-dek-je service. Ook thuishulpen helpen mee, niet alleen door u het werk uit handen te nemen dat u zelf niet meer kunt doen.**



Wanneer de thuishulpen toch bij u over de vloer komen, letten ze erop of het nog steeds goed met u gaat. Of u geen moeite krijgt met alledaagse dingen bijvoorbeeld, zoals koffie zetten. Of als er opvallend vaak producten over de houdbaarheidsdatum in de koelkast staan. Eén voor één signalen die betekenen dat er misschien wel iets aan de hand is. Daarvoor werken de thuishulpen met zogenaamde Signaalkaarten. Kaarten met de 6 V's: valpreventie, voedselveiligheid, vaardigheid, vereenzaming, verwardheid en verwaarlozing.

### **Oplissing bedenken**

Lijkt het erop dat er iets verandert in uw gedrag? Dan zal uw thuishulp dat altijd met u bespreken. Uw thuishulp is er óók om een oplossing te bedenken. Moeite met koken? Uw thuishulp weet misschien wel of iemand van uw familie of een buur een keer iets extra wil klaarmaken. Niemand om mee te kletsen? Uw thuishulp kent vast wel een andere klant die met dezelfde vraag rondloopt. Bent u af en toe een beetje verward? Dan maakt uw thuishulp u attent op leuke dingen die er bij u in de buurt te doen zijn,

om uw geest actief te houden. En als de oplossing niet dichtbij huis is kunnen we altijd nog tijdig professionele hulp inschakelen.

Het is dus niet 'gek' als uw hulp ineens met zoiets op de proppen komt. Integendeel, het is bedoeld om u te helpen. Te helpen met langer thuis blijven wonen. Maak daarom ook gebruik van de mogelijkheid om dingen met uw hulp te bespreken. Gewoon, in een rustige sfeer, open en ontspannen. U kunt ook zelf het gesprek starten als u daar behoefte aan heeft. Voor uw eigen bestwil.

# Op de koffie bij mevrouw Wolschrijn-Kassteen

## 'Ouderwetse thuishulp' Jos helpt mevrouw uit de brand

**We lopen niet elke dag een man tegen het lijf die thuishulp is. Of beter gezegd: parttime thuishulp, want Jos heeft nóg een baan. Die baan is er de reden van dat het vandaag - voorlopig - de laatste keer is dat hij met een microvezeldoek in de aanslag staat. Plaats van handeling: de Dapperbuurt in Amsterdam, bij mevrouw Wolschrijn-Kassteen.**



Een keurig appartement heeft mevrouw daar in een woonzorgcomplex. Met dank aan Jos, maar ook met dank aan haarzelf. 'Ik stof nog zelf en hang zelf de was op. Maar Jos doet de grote dingen voor mij: de badkamer, de wc, stofzuigen en dweilen.' Jos valt al een paar maanden bij mevrouw in, omdat haar vaste hulp is geopereerd aan haar pols. Thuishulp is zijn bijbaan - en dat is oneerbiedig gezegd, want hij doet het met zichtbare routine én plezier. 'Ik ben eigenlijk trainer communicatie en gedrag in het bedrijfsleven. Door corona had ik last van werkkuitval. Ik had snel inkomsten nodig. Vroeger heb ik het werk ook gedaan, dertien jaar lang. Ik kon snel instromen en ben twee dagen in de week aan de slag gegaan voor Cordaan Thuisdiensten.'

Jos werkt op donderdag en vrijdag, in totaal bij vijf klanten. Mevrouw Wolschrijn-Kassteen is er één van. Een 'krasse Amsterdamse' mogen

we haar noemen. 'Ik ben 85 jaar. En geboren en getogen Amsterdamse. Geboren op het Haarlemmerplein in de Spaarndammerbuurt, na het trouwen zijn we naar Betondorp gegaan.' Een ouderwetse radio en een grammofoonspeler zijn zichtbare herinneringen aan haar overleden echtgenoot.

### 'Ouderwetse thuishulp'

Elke dag gaat ze nog met haar rollator naar de Dappermarkt. 'Nee, Jos hoeft me echt niet attent te maken op de leuke dingen in de wijk. Ik ben zelf nog ondernemend genoeg', zegt ze met een ondeugend lachje. Onverstoorbaar gaat Jos ondertussen verder met stoffen. 'Ik vind schoonmaken wel prettig. En ik ben vrij precies. Ik kom nooit later en ik ga nooit eerder weg. Ik heb een groot verantwoordelijkheidsgevoel. Ik doe vaak meer dan eigenlijk mag.'

### 'Een beetje mindfulness'

Ook omdat hij het werk graag

doet. 'Ik vind het heel ontspannende dingen. Voor mij is het een beetje mindfulness. Normaal ben ik met heel moeilijke dingen bezig, zoals trainingen bedenken. Werken in de thuiszorg zou ik niet zien zitten. Ik zie mezelf niet bezig met medicijnen of met billen wassen. Schoonmaken is anders. En die sociale interactie met de klanten vind ik toch wel heel erg leuk.'

### Lesgeven aan de Hogeschool

Ook vandaag, in het gezellige appartement van mevrouw Wolschrijn-Kassteen. 'Ja hoor, we babbelen heel wat af', knikt die bevestigend. 'Van het weer tot en met wat ik allemaal heb beleefd op de Dappermarkt.' Toch moet mevrouw het binnenkort zonder Jos stellen: hij gaat tot en met januari lesgeven aan de Hogeschool van Amsterdam. Zijn mooiste compliment: 'Al mijn klanten vonden het vervelend dat ik wegging!'

## Column Komt u ook een hapje mee-eten?



Het is alweer herfst. Blaadjes aan de bomen beginnen te kleuren, het wordt killer en weer vroeger donker. Ik vind dat altijd wel gezellig: kaarsjes aan en gezellig op de bank met een dekentje. Voor sommigen is dat echter anders. Zoals u wellicht heeft meegekregen was het onlangs de Week tegen Eenzaamheid. Voor

mensen die zich eenzaam voelen is die donkere tijd soms juist lastiger. Daarom willen we graag voor een leuk momentje zorgen. We nodigen u uit om samen met ons - medewerkers van Cordaan Thuisdiensten - een hapje te gaan eten. Dat doen we bij Resto van Harte, in de eerste week van november. Resto van Harte is een initiatief waarbij buurtgenoten elkaar kunnen ontmoeten.

Ik zou het gezellig vinden ook u daar te ontmoeten. Eet u een hapje mee? Gezellig. U kunt zich aanmelden via de redactie van deze krant (CTC@Cordaanthuisdiensten.nl). Of stuur uw aanmelding per post naar Cordaan Thuisdiensten, t.a.v. de redactie, Antwoordnummer 46196, 1060 WB Amsterdam - een postzegel is niet nodig).

Warme groet,  
Peggy Smeets,  
Manager Cordaan Thuisdiensten



## Dierenbuddy helpt als u tijdelijk niet voor uw huisdier kunt zorgen

Het komt regelmatig voor bij Cordaan Thuisdiensten: een klant die een huisdier heeft maar er – tijdelijk - niet voor kan zorgen. Gelukkig bestaat de Dierenbuddy. De vrijwilligers van Dierenbuddy ondersteunen mensen thuis bij de verzorging van hun huisdier.

Voor veel ouderen of chronisch zieken brengen huisdieren een beetje plezier in hun leven. Maar wie ouder wordt, gaat vaak wat mankeren. Ook heeft u in veel gevallen minder mensen om u heen. Zo kan het gebeuren dat u niet altijd meer voor uw hond, kat of vogel kunt zorgen. En er niemand anders is om even bij te springen. Vrijwilligers van Dierenbuddy bezoeken eigenaren en hun

huisdier en bieden praktische hulp thuis. Voor klanten van Dierenbuddy kan dit zijn:

- Kattenbak of vogelkooi verschonen
- Een grote wandeling maken met de hond
- Naar de dierenarts gaan met het dier, indien noodzakelijk
- Helpen bij het vinden van een nieuw thuis voor het dier als de eigenaar de zorg niet meer aankan



### Dierenbuddy nodig?

Heeft u een huisdier? En kunt u de hulp van een dierenbuddy wel kunnen gebruiken? Kijk dan op [www.dierenbescherming.nl/dierenbuddy](http://www.dierenbescherming.nl/dierenbuddy) of stuur een e-mail naar: [dierenbuddy@dierenbescherming.nl](mailto:dierenbuddy@dierenbescherming.nl).

## Wat kan Humanitas voor ú doen?

Kent u Humanitas? Ongetwijfeld. En weet u ook wat die organisatie doet? Vrijwilligers van Humanitas helpen mensen in Amsterdam en Diemen die het even niet alleen redden. Of die zich bijvoorbeeld eenzaam voelen of moeite hebben met verlies van een dierbare. Een vrijwilliger van Humanitas biedt een luisterend oor, denkt met u mee en zoekt met u uit waar u precies behoefte aan heeft. Misschien wel een maatje om mee te wandelen of



om mee naar een museum te gaan. Het kan zijn dat u oude contacten wilt herstellen, of juist bestaande contacten wilt verstevigen. U kunt ook in contact komen met bijvoorbeeld een

lotgenotengroep. Humanitas helpt daarnaast bij administratieve zaken. De hulp van Humanitas is gratis, laagdrempelig en altijd in de buurt. Humanitas is er voor iedereen; ongeacht leeftijd, achtergrond of levensovertuiging. Kan Humanitas iets voor u doen? Neem dan contact op met Humanitas Amsterdam en Diemen via telefoonnummer 020-7736542 of stuur een e-mail naar [kantoor: amsterdam@humanitas.nl](mailto:amsterdam@humanitas.nl). Meer informatie is te vinden op [www.humanitas.nl/ams](http://www.humanitas.nl/ams).

## Hoera, 't is bijna lente!

Ja, we zitten midden in de herfst. Maar toch is het goed (en leuk!) om nu al na te denken over een



bloemrijk voorjaar op uw balkon of in uw tuin. Ook omdat u bloemen die in het voorjaar bloeien in het najaar moet planten, zoals tulpen, narcissen, hyacinten, sneeuwkllokjes en irissen. Vanaf september tot december kan dit (maar wel vóór de eerste nachtvorst).

De bloembollen plant u in aarde of potgrond met de punt omhoog en de bolle kant naar beneden. Geef ze meteen na het planten water.

Bloembollen voor op het balkon of terras kunnen uitstekend in potten worden geplant. Wel moet de pot diep genoeg zijn. Ook moet er een gat onderin de pot zitten, zodat te veel water kan weglopen. Bescherm de potten in de winter door ze bijvoorbeeld binnen te zetten tijdens strenge (nacht)vorst. In het voorjaar kunt u dan genieten van een bloemrijke lente op uw eigen balkon of in uw tuin!

(Bron: Groei & Bloei)

Lees verder op pagina 4 >



### Recept voor een nostalgische arretjescake

Wie kent de ouderwetse arretjes-cake nog? Als klein meisje maakte Martine van onze redactie deze lekkernij al samen met haar oma en moeder. Heel makkelijk en lekker en... er komt geen oven aan te pas!

De cake is vernoemd naar Arretje Nof, een stripfiguurtje dat rond 1930 voorkwam in reclames van de Nederlandsche Oliefabrieken (NOF). De NOF haalde olie uit pinda's en heet tegenwoordig Calvé. Ook maakte de NOF een soort frituurvet (Delfia) en margarine (Delfrite). De fabrikant bracht een gratis receptenboekje uit mét het recept voor de cake van Arretje. Gemaakt met Delfia of Delfrite!

#### Benodigheden voor een grote Arretjescake:

- Handmixer
- Steelpannetje
- Cakeblik

#### Ingrediënten:

- 2 eieren
- 200 gram basterdsuiker
- 50 gram cacao poeder
- 200 gram roomboter
- 200 gram biscuitjes

#### Bereidingswijze volgens de moeder van Martine (en Allerhande.nl):

Mix de eieren met de basterdsuiker met een handmixer tot een luchtig geheel. Voeg al roerend de cacao toe. Smelt de boter in een pannetje en schenk dit al roerend bij het suikermengsel. Roer dit tot een egaal geheel. Verkrummel de biscuitjes in een theedoek tot grove stukjes en meng dit door het mengsel. Schep het mengsel in een cakeblik en laat dit minimaal 1,5 uur opstijven in de koelkast. Heerlijk bij de thee of koffie!



Foto: Allerhande.nl

#### Ook een lekker recept delen met de lezers?

Stuur dan uw recept naar [ctc@cordaanthuisdiensten.nl](mailto:ctc@cordaanthuisdiensten.nl) of per post naar Antwoordnummer 46196, 1060 WB Amsterdam, t.a.v. de redactie van de Cordaan Thuisdiensten Courant. Wie weet komt uw recept in de volgende editie!

## Nieuws uit de Klantenraad

### Waar gaat het over in de Klantenraad?

**De Klantenraad van Cordaan Thuisdiensten bestaat uit acht klanten. Elke maand overlegt de raad met het management en adviseert management en directie. Vier leden zijn afgevaardigden voor de Centrale Klantenraad waarin Cordaan Thuisdiensten en Axxicom Thuishulp zijn vertegenwoordigd.**

Het afgelopen jaar heeft de Klantenraad zich beziggehouden met onder andere de vakantieplanning. Ook ondersteunden de leden het idee van een proef met een robotstofzuiger. Alles wat de taken van een thuishulp verlichten kan, juicht de Klantenraad toe. Daarnaast is de klachtenrapportage elke maand onderwerp van gesprek. In 2022 staan de Klantendagen

weer op de agenda die door corona niet konden plaatsvinden. De Klantenraad helpt weer mee met de organisatie.

#### Geen klachten

De Klantenraad behandelt geen klachten. Wanneer u een klacht heeft of ontevreden bent, bespreek dit dan eerst met uw hulp of met de coördinator. U kunt uw klacht

ook rechtstreeks indienen bij de adviseur Klachtenmanagement via [klachten@includio.nl](mailto:klachten@includio.nl).

#### Ook een idee of contact?

Heeft u ook een goed idee of wilt u wel eens contact hebben met de Klantenraad? U kunt ons bereiken via het e-mailadres [klantenraad@cordaanthuisdiensten.nl](mailto:klantenraad@cordaanthuisdiensten.nl).

Namens de Klantenraad,  
*Joyce Ruimwijk en Cor Visser*

# Dagboek van een medewerker



**Een dag van een medewerker intake en evaluatie. Hoe ziet die eruit? Dan werk je vooral vanuit huis, hang je veel aan de telefoon én ga je ook de wijk in, voor bijvoorbeeld een huisbezoek. Medewerker intake en evaluatie Jouko beschrijft zijn werkweek.**

## Maandag

Wanneer op maandag de wekker gaat dan maak ik een bakje yoghurt met noten, zaden en fruit klaar. Ik zet een kop koffie en klap mijn laptop open om de binnengekomen mail door te nemen. Deze keer valt het mee, omdat ik afgelopen vrijdag nog heb gewerkt. Normaal is dat mijn vrije dag. Maar ik hoef me niet te vervelen vandaag. Als medewerker intake en evaluatie zijn er drie zaken het meeste van belang: nieuwe aanmeldingen voor huishoudelijke ondersteuning oppakken en beoordelen, bestaande indicaties verlengen en de daarbij behorende evaluaties. Vandaag verleng ik vooral de voorzieningen in Zuid-Oost en Nieuw-West die komende maand aflopen. Dat moet tijdig gebeuren, zodat er geen problemen ontstaan met de planning en de facturatie. Sommige dossiers van klanten worden beheerd door een externe klanthouder. Dan zoek ik contact met die externe klanthouder om de voorziening tijdig verlengd te krijgen. Want zonder lopende indicatie geen huishoudelijke hulp.

## Dinsdag

De collega met wie ik samen verantwoordelijk ben voor Zuid-

Oost geniet van een welverdiende vakantie. Daarom komt er wat extra op mijn bordje. Zo krijg ik een uitbreidingsverzoek binnen uit de Bijlmer. De fysieke gesteldheid van mevrouw gaat achteruit, geeft de begeleidster van een klant van ons aan. Ze komt niet meer toe aan enkele taken die ze voorheen altijd zelf deed. 'Het gaat bijvoorbeeld om de was, afstoffen en afwassen', vertelt ze. 'Ze doet alles het liefste zelf en vindt het echt moeilijk om dit uit handen te geven. Maar ze kan nauwelijks op haar benen staan.' Ik probeer de situatie zo goed mogelijk in kaart te brengen en breng de coördinator op de hoogte van de situatie. We besluiten de hulpinzet uit te breiden.

## Woensdag

Ik voer een lastig telefoongesprek met de zoon van een mogelijke nieuwe klant in Osdorp. Alle organisaties in Amsterdam moeten van de gemeente de instroom beperken. Ik moet meneer vertellen dat we de zorg voor zijn vader momenteel niet op ons kunnen nemen. Hij komt wel in aanmerking voor huishoudelijke hulp door zijn verminderde fysieke gesteldheid. Maar hij komt op de wachtlijst, omdat de zorg nu nog kan

worden opgevangen door hemzelf en zijn andere zoon. Er is begrip, maar ook onvrede over het vooruitzicht: misschien wel meer dan een jaar wachten. Ook ik spreek daarover mijn zorgen uit.

## Donderdag

Huisbezoek bij een ouder stel, ze zijn bijna vijftig jaar getrouwd. Ik vraag me verwonderd af wie dat tegenwoordig nog haalt. Meneer en mevrouw komen niet uit met de huidige hulpinzet. Samen evalueren we wat eraan schort. Volgens mevrouw doet de hulp het goed, maar heeft ze niet genoeg tijd om buiten de ramen te lappen, de zolderkamer mee te nemen en in het voorjaar de tuin eens een beetje op te knappen. Ik verduidelijk dat deze taken niet horen bij het takenpakket van onze medewerker. Meneer en mevrouw geven aan dat de hulp, die ze 'een schat van een mens' vinden, verder wel toekomst aan de taken in huis. Daarom besluiten we de hulpinzet niet uit te breiden. Daar kunnen ze zich in vinden.

## Vrijdag

Vrij zijn op vrijdag, er zijn ergere dingen in het leven te bedenken!

## Even voorstellen

### Hasna, thuishulp

Mijn naam is Hasna, ik ben 21 jaar oud en ik woon in Amsterdam-Oost. Ik woon nog thuis met mijn broertje en zusjes. Ik slaap graag uit in het weekend. Vanaf mijn achttiende heb ik gevoetbald bij de KNVB. Nu voetbal ik nog vaak met vrienden in mijn eigen buurt. In januari ga ik starten met de

opleiding helpende zorg en welzijn niveau 3-4. Niveau 2 heb ik al positief afgerond. Op internet zag ik de vacature voor huishoudelijke hulp. Deze vacature sprak mij aan, omdat het goed bij mij en de opleiding die ik doe past. Sinds 19 augustus ben ik werkzaam als huishoudelijke hulp bij Cordaan Thuisdiensten. Ik vind het werk belangrijk en het is fijn om een goede band te hebben met mijn klanten. Het is altijd leuk om een

praatje te maken met mijn vaste klanten en invalklanten.

Kent u ook iemand die een enthousiaste thuishulp zou willen zijn? Wij hebben nog meer vacatures. Vraag haar of hem te mailen of te bellen met onze recruiters: [recruitment@cordaanthuisdiensten.nl](mailto:recruitment@cordaanthuisdiensten.nl) of 06 82 57 48 03. We kijken uit naar de reacties!

# Verhalen van een thuishulp

**Als thuishulp maak je nogal eens wat mee. Soms best moeilijke zaken, maar ook heel leuke en ontroerende dingen. En soms zelfs echte avonturen! Dit keer thuishulp Marijke aan het woord met een heel bijzonder verhaal.**

*Voor de eerste keer kwam ik bij een nieuwe klant. Een aardige meneer, muzikaal. Hij legde keurig uit waar ik het werkmateriaal kon stallen. Ik ging aan de slag om de muurkast in te ruimen. Ik begon met de losse vloertegels netjes te leggen*

*en te stofzuigen. Totdat ik iets zag schitteren tussen de achterste tegels. Het was... een trouwring met inscriptie! Ik bracht de ring meteen naar meneer. Wat zou ik een goede indruk maken op deze eerste dag... En jawel. Hij kon het niet geloven.*

*Haalde de loep erbij. Ja, dit was de ring van zijn vrouw. Die was de trouwring jaren geleden kwijtgeraakt. Overal gezocht, binnen en buiten, niet wetende waar de ring verloren was. Helaas heeft mevrouw dit niet meer kunnen meemaken: zij was al overleden. Jarenlang heeft ze symbolisch een vervangende ring gedragen. En nu draagt meneer de ring van zijn vrouw om zijn pink. Met liefde.*

## Statushouders worden thuishulpen bij Cordaan Thuisdiensten

**Jack Blok is bij Cordaan Thuisdiensten niet alleen coördinator voor Amsterdam-Noord. Hij is ook nog met een bijzonder project bezig, gericht op statushouders. Hiervoor werken we samen met Netwerkpro, een organisatie die zich inzet voor mensen met een grote afstand tot de arbeidsmarkt.**

De statushouders vallen ook onder deze groep. Zij spreken de taal immers nog niet. We begeleiden hen in het werk als thuishulp en ze lopen mee met een ervaren medewerker in de wijk. Zo kunnen ze ervaren hoe het werk als thuishulp gaat. En ze kunnen ook hun Nederlands ontwikkelen door gesprekjes aan te gaan met de klant. Wekelijks is er intensief contact met Netwerkpro. Ook biedt Netwerkpro

een taal cursus aan om de medewerkers te ondersteunen in het werk als thuishulp. De taal cursus is helemaal gericht op het werk, zoals stofzuigen, dweilen en afnemen. Het project loopt nog steeds. De eerste medewerkers hebben we al kunnen begeleiden naar een betaalde baan.

### Promotiefilmpje

Dit succes is niet onopgemerkt

gebleven binnen onze organisatie. Jack is benaderd door Patty Janzen van Buitengewoon, dat net als wij onderdeel is van Facilicom. Of wij wilden meewerken aan een promotiefilmpje voor het COA (Centraal Orgaan Asielzoekers): wat houdt het werk in en wat komt er allemaal bij kijken? Inmiddels is er een mooi filmpje van gemaakt. Het is op dit moment in alle asielzoekerscentra in Nederland te zien, ondertiteld in meer dan twintig talen.

### Bent u ook benieuwd naar dit filmpje?

Zoek op YouTube naar 'COA werken in de thuiszorg'.

## Hoe is het met je?

### Winie de Rooij, medewerker Zorgadministratie



Ik ben Winie de Rooij, moeder van twee volwassen zoons. Sinds 2016 werk ik bij Cordaan Thuisdiensten. Daarvoor heb ik 35 jaar in de zorg gewerkt, in verpleeghuizen en in de wijk. In mijn vrije tijd lees en wandel ik en ik bezoek vaak een museum. Bij Cordaan Thuisdiensten ben ik gestart als teamondersteuner. Ik was onder andere verantwoordelijk voor de planning van onze klanten. Hierna ben ik begonnen bij de Service

Desk die toen vanuit Schiedam naar Amsterdam ging. Een hele uitdaging: ik moest met nieuwe systemen werken. Op de Service Desk werd ook veel op het gebied van zorgadministratie gedaan. De indicaties van klanten, verlengingen en nieuwe aanmeldingen verwerken hoorden hier ook bij. In 2017 werd de aanvraag voor huishoudelijk hulp op een andere manier geregeld vanuit de gemeente Amsterdam. Zo kwam er een nieuwe uitdaging bij. We hebben een heel leuk team,

waardoor ik het altijd erg naar mijn zin heb. Inmiddels werk ik nu fulltime op de Zorgadministratie. Het is leuk en afwisselend werk. Je hebt veel contacten met de klant, bijvoorbeeld over het aanvragen voor huishoudelijk hulp. Ook heb ik veel te maken met collega's van de andere afdelingen, met ons hoofdkantoor in Schiedam, met collega's van andere organisaties en de gemeenten Amsterdam en Diemen.

Winie

# Nieuws & tips uit de regio's

## Regio Noord

### Beweegtuin en Beweegroute

Het heeft even geduurd, maar ze zijn klaar: de Beweegtuin in de Zilverberg en de Beweegroute door de buurt. In de Beweegtuin kunt u samen bewegen, elkaar ontmoeten, tuinieren in de moestuin en gezellig eten aan de picknicktafel. Uw (klein) kinderen kunnen er heerlijk spelen. De Beweegtuin is het start- en eindpunt van de Beweegroute. Op de Beweegroute vindt u fitnessstoestellen en beweegopdrachten zoals rekken en strekken. Rond de Beweegtuin en de route worden activiteiten georganiseerd waar iedereen gemakkelijk bij kan aansluiten. Als u vragen heeft kunt u terecht bij [dekleinewereld@amsterdam.nl](mailto:dekleinewereld@amsterdam.nl)

### Buurttuin De Kleine Wereld

Vlakbij de buurtkamer aan de Zilverberg is een moestuin waar de hele buurt van kan genieten. De tuin is een groene ontmoetingsplek voor alle buurtbewoners van De Kleine Wereld. Iedereen die wil, mag meehelpen. Iedere woensdag tussen 12.00 en 15.30 uur zijn er vrijwilligers aanwezig. De buurtcoördinatoren nodigen jong en oud uit om mee te doen aan een wandeling of met oefeningen. Ook mensen met een rollator en rolstoel kunnen mee. Bewegen is goed voor de gezondheid en het is ook heel gezellig. Als u liever samen beweegt of sport kunt u via ons een beweegmaatje vinden. Deelname aan de Beweegroute is geheel gratis.

## Regio Oud West en Centrum

### Wandelingen georganiseerd door Het Schip

Met museum Het Schip in de Spaarndammerbuurt kunt u dit najaar wandelen. Elke dag kunt u mee met de wandelingen 'Schatten van de Volkshuisvesting' en 'Michel de Klerk'. Eenmalige wandelingen zijn:

- Donderdag 21 oktober: wandeling door de Beethovenstraat en omgeving

- Zaterdag 6 november: 'Architecten van Zuid'
- Donderdag 25 november: wandeling door De Baarsjes
- Donderdag 16 december: wandeling door de Mercatorpleinbuurt Bent u wat slechter ter been? Of houdt u helemaal niet van wandelen? Er worden ook bustochten georganiseerd langs de bouw- en sierkunst van de Amsterdamse School. Deze vinden plaats op zondag 14 november en zondag 12 december. Meer informatie over de wandelingen en bustochten en ticketprijzen vindt u op de site [hetschip.nl](http://hetschip.nl). U kunt kaartjes kopen via de website of u belt even met het museum: 020-6868595.

## Regio Zuid Oost

### Ontdek Spinoza in Zuid-Oost

De filosoof Spinoza werd in 1632 in Amsterdam geboren. In Zuid-Oost staan drie bankjes die onderdeel zijn van de Spinozaroute. De bankjes bieden een rustplek, maar vertellen ook verhalen. Het is een plek om even uit te rusten en misschien nodigen de bankjes zelfs uit tot een gesprek met iemand anders. Als u een smartphone heeft, kunt u de QR-code scannen bij de bankjes. Zo komt u meer te weten over Spinoza. Luister naar verhalen van onder meer wetenschappers en Amsterdammers die vertellen over het dieren- en plantenleven in de stad. De bankjes staan bij verzorgingshuis De Venser in de buurt van de jeu-de-boulesbaan, op het Bijlmerplein en in het Nelson Mandela Park, bij de Zonneschijf. Op deze laatste bank is een portret van Spinoza te vinden. De volledige Spinozaroute staat op [www.vrijheidvanamsterdam.nl](http://www.vrijheidvanamsterdam.nl).

Bron: gemeente Amsterdam

## Regio Oost-Zuid

### Kleine verschuiving in de regio

Regio-coördinator Tim Beckers heeft Buitenveldert onder zijn hoede genomen en IJburg valt nu onder coördinator Femke Vos.

## Strandlokaal IJburg

Sinds enkele weken is op strand IJburg een nieuw informatie- en ontmoetingscentrum geopend: Strandlokaal IJburg. Het strandlokaal is het hele jaar open. U kunt hier terecht voor informatie over IJburg en de ontwikkeling van het gebied. Ook zijn er een restaurant en een ruimte waar van tijd tot tijd exposities zijn in samenwerking met de buurt. Leuk weetje: voor de bouw van het houten Strandlokaal zijn delen van het voormalige gebouw Lolaland gebruikt.

Bron: gemeente Amsterdam

## Regio Nieuw-West

### Wereldse gerechten van de Wilde Chefs



Bent u al langs geweest bij de Wilde Chefs in Osdorp? Het buurtrestaurant in de Wildemanbuurt heeft na meer dan een jaar weer de deuren geopend. De Wilde Chefs zijn vrouwen uit Amsterdam Nieuw-West die koken voor bewoners en gasten van de buurt. Ze leren van elkaar door wekelijks gerechten uit de eigen cultuur voor te schotelen. Die gerechten komen uit hun land van herkomst: Turkije, Eritrea, Egypte, Afghanistan, Pakistan en Curaçao. De Wilde Chefs koken ook voor grote groepen en maken nieuwe recepten. Zoveel mogelijk werken ze met de oogst van lokale boeren. Het buurtrestaurant ondersteunt de Wilde Chefs bij het koken en bij het ondernemen. Elke donderdag kunt u gerechten proeven van verre landen. Vanaf 18.00 uur bent u welkom in het restaurant bij The Beach aan de Notweg 38. Een menu van twee gangen kost maar € 8. Kijk op de website van The Beach voor meer informatie en hoe u kunt reserveren: [www.thebeach.nu](http://www.thebeach.nu).

# Puzzel: win een cadeaubon van € 50!

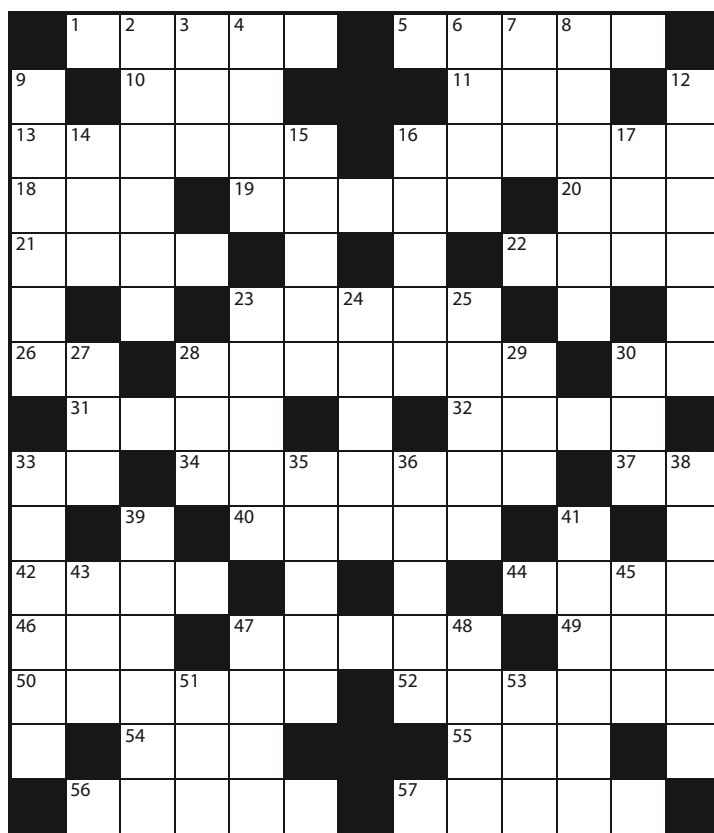
Weet u de oplossing van deze kruiswoordpuzzel? Mail 'm voor 15 november naar CTC@Cordaanthuisdiensten.nl of stuur 'm per post naar Antwoordnummer 46196, 1060 WB Amsterdam (een postzegel is niet nodig). Wie weet wint u net als meneer Van As een cadeaubon van € 50! **Laat u ons weten wat u daarmee zou doen?**

## Horizontaal:

**1** Engelse agent **5** deelteken **10** ijzerhoudende grond **11** Turks bevelhebber **13** gewas **16** ontroering **18** toverheks **19** bende **20** opstootje **21** land in Azië **22** Spaanse kunstschilder **23** dier **26** onder andere **28** houding **30** landbouwwerktuig **31** Schotse stam **32** scherprechter **33** pers. vnv. **34** benadelen **37** geluid v.e. ezel **40** meneer (Spaans) **42** broer van Kain **44** schrijfvloeistof **46** hertje **47** zweep **49** gesloten **50** visgerei **52** welig groeien **54** domoor **55** watering **56** armholte **57** pleger.

## Verticaal:

**2** scheepsborrel **3** spuugzat **4** Europeaan **6** catastrofe **7** ik **8** onderbed **9** poolbewoner **12** splitsing **14** insect **15** mok **16** vóór alles **17** mager **23** extraatje **24** intiem **25** riv. in Italië **27** tennisterm **28** amfibie **29** getal **30** Bijbelse priester **33** prijs **35** doopvader **36** bloemvormig motief **38** opletend **39** mannetjeshert **41** binnenkomst **43** pratende vogel **45** rund **47** verlegenheid **48** blauw-paars **51** vlezige vrucht **53** plechtige gelofte.



©www.puzzelpro.nl



## GEFELICITEERD!

De oplossing van de puzzel uit de Cordaan Thuisdiensten Courant nr. 5 is: ZONNETJE IN HUIS. Winnaar van de cadeaubon is meneer Van As: 'Ik geef de cadeaubon én de bloemen aan mijn buurvrouw. Haar zoon zit in een rolstoel en zij brengt hem elke dag naar een wit busje zodat hij naar de opvang kan.' Meneer had nog nooit gesproken met zijn buurvrouw, maar door het winnen van de cadeaubon nu wel. Twee prijswinnaars zijn er dus eigenlijk deze keer!

Ideeën, wensen of complimenten over de krant? Mail uw reactie naar CTC@Cordaanthuisdiensten.nl. Wij horen graag van u!

**Colofon** Cordaan Thuisdiensten Courant nr. 6, oktober 2021. De Cordaan Thuisdiensten Courant is een uitgave van Cordaan Thuisdiensten **Redactie:** Femke Vos, Martine Bruins Slot en Alexandra van der Loo, CTC@Cordaanthuisdiensten.nl **Eindredactie:** Jan Luyendijk **Vormgeving:** Vincent van Wasbeek **Druk:** Mediacenter Rotterdam, gedrukt op gerecycled papier. **Distributie:** wordt verzonden naar alle klanten van Cordaan Thuisdiensten.

