

# Cordaan Thuisdiensten Courant

Nieuws van Cordaan Thuisdiensten

Nr. 5 | juli 2021

## Robotstofzuiger blijkt ideale hulp in huis

**Wat kunnen robotstofzuigers bijdragen aan de hulp bij het huishouden? Dat wilde de gemeente Amsterdam graag weten. Daarom heeft de GGD ons gevraagd mee te werken aan een pilot. Tien klanten van Cordaan Thuisdiensten kregen zo'n stofzuiger op proef. En?**

Klanten voelen zich meer baas in eigen huis. Ze kunnen de robotstofzuiger zelf gebruiken en zijn voor de stofzuigtaak niet meer (of veel minder) afhankelijk van de thuishulp. Dat vergroot de zelfredzaamheid van mensen. Uit de pilot blijkt dat vooral klanten met COPD geholpen zijn met een robotstofzuiger. Ook klanten die gebruikmaken van een rolstoel vinden 'm handig.

### Tijdwinst

Ook thuishulpen zijn er blij mee.

De stofzuiger levert aanzienlijke tijdswinst op! De precieze winst hangt af van de ruimte en inrichting van het huis en het gebruik van de robotstofzuiger. De extra tijd hebben onze thuishulpen gebruikt voor klussen die niet iedere keer, maar af en toe moeten gebeuren. Deuren afnemen, ramen lappen, de keukenkastjes schoonmaken.

De meeste thuishulpen vinden dat de robotstofzuiger het werk lichter maakt. Stofzuigen kan weleens



*Meneer Branco B., deelnemer aan de pilot, is enthousiast: 'Het is een hartstikke handig ding, ik zou hem iedereen aanraden!'*

een flinke inspanning zijn. Niet elke stofzuiger gaat even makkelijk over hoogpolig tapijt. Laat staan dat je die klus als thuishulp bij meerdere klanten op één dag moet doen.

### Tweede pilot op komst

Ook wij zijn blij met de resultaten van deze pilot. Zo kunt u als klant langer in uw vertrouwde omgeving blijven wonen. En thuishulpen doen hun werk met ietsje meer gemak (en plezier). We zijn daarom van plan mee te doen aan een tweede pilot van de gemeente Amsterdam. Wordt vervolgd dus!

## Nieuws uit de Klantenraad Voorzitterschap overgedragen

Sinds half mei heeft de Klantenraad een nieuwe voorzitter. Connie Bak gaf die rol over aan Edith Plantier. Connie, bedankt voor al je inspanningen om onze klanten nog beter van dienst te zijn. En Edith, veel succes!



*Connie gefotografeerd door Edith*

# Column

## Eén van de voordelen van het thuiswerken: lekker in de tuin lunchen tussen het werken door!

De zomer is nu echt begonnen. De temperatuur stijgt, de bloemen in de tuin staan er prachtig bij. En zouden we binnenkort weer terug kunnen naar het 'oude normaal'? Corona lijkt op z'n retour. Veel van onze klanten en medewerkers zijn intussen gevaccineerd. Dat geeft wat rust. En rust hebben onze hulpen zeker nodig. Ook om na een jaar hard werken weer even lekker bij te komen, thuis of misschien zelfs naar het buitenland. Dat betekent dat we, net als vorig jaar, nu werken volgens de zomerdienstregeling (van 10 juli tot 22 augustus).

U heeft hier al een brief over gehad. En anders heeft uw hulp u wel geïnformeerd wat u kunt verwachten.

Ik wens u een fijne zomer! Warme groet,

*Peggy Smeets, Manager Cordaan Thuisdiensten*



## Op de koffie bij meneer Joop

### 'Maak eens wat vaker een wandeling!'

**Op de vloer staat een flinke modelspoorbaan. 'Die heb ik al een kleine zestig jaar, vanaf het begin dat we getrouwd waren', zegt 'conducteur' en meneer Joop niet zonder trots. Die modeltrein ('een echte Märklin') is een van zijn grote hobby's. Thuishulp Karin stofzuigt er voorzichtig omheen, zodat de denkbeeldige dienstregeling geen vertraging oploopt.**

Met het zoeven van de locomotief over de rails is het ietsje minder stil in huis, sinds zijn echtgenote twee jaar terug overleed. 'Ja, het is moeilijk op z'n tijd. Het is net alsof het gisteren was. We deden alles samen. Ook de trein. Gelukkig heb ik veel steun aan mijn dochter en mijn kleinkinderen', zegt hij in de gezellig ingerichte galerijwoning in Amsterdam-Osdorp, vol herinneringen.

Ook thuishulp Karin brengt altijd gezelligheid mee. Sinds een jaar is meneer Joop (82) één van haar veertien klanten, elke twee weken. 'Ik doe het al sinds 2004, maar ik ben er een jaartje tussenuit geweest. Het contact met de klanten is het leukst.

En je kunt iets betekenen voor mensen. Dat geeft een voldaan gevoel.'

### Beginnen met bakkie koffie

Contact is er genoeg tussen de twee. Meneer, geboren en getogen Amsterdammer: 'We beginnen altijd met een bakkie koffie. En tijdens het werk praten we over van alles.' Veel behoefte om de deur uit te gaan heeft hij niet. 'Ik ben het liefst op mezelf. Dan kan ik doen waar ik zin in heb.' Zoals legpuzzels maken, nog zo'n hobby. 'O ja hoor, puzzels van drie-, vier- of vijfduizend stukjes. Het liefst van die bekende tekenaar. Hoe heet-ie ook alweer? Jan van Haasteren!'

### Meehelpen met stoffen

Inmiddels is Karin de ramen aan het lappen. 'Maar meneer doet zelf ook het één en ander hoor. En we doen ook weleens wat samen. Pas heb ik meneer enthousiast gemaakt om mee te helpen met stoffen. Hebben we toch mooi samen de kast met al die beeldjes op glazen platen gedaan! En ik zeg ook weleens: maak eens wat vaker een wandeling. Je hebt tegenwoordig zo'n leuke app, Ommetje. Dan kunt u zien hoe ver u loopt.'





## van Cordaan Thuisdiensten

### Gouden Dans Online

Houdt u er ook nog altijd van, dansen? Maar denkt u weleens: ben ik daar niet te oud voor? Of is dat wel iets voor mij, omdat ik minder goed ter been ben?



Maak kennis met Gouden Dans. Gedurende de coronaperiode is Gouden Dans online danslessen gaan geven. Dit was zo'n succes dat ze dit blijven doen: tweemaal per week, op maandag en donderdag om 10.30 uur.

Gouden Dans neemt u stap voor stap mee. U krijgt les van een vaste groep docenten en choreografen. Ook is er altijd hulp aanwezig om te helpen bij

digitaal of ander ongemak. Kijk voor meer informatie op [www.goudendans.nl/online-danslessen](http://www.goudendans.nl/online-danslessen)

U kunt ook thuis dansles krijgen via het YouTube kanaal van Gouden Dans. Er zijn 11 verschillende danslessen beschikbaar op [www.goudendans.nl/gouden-dans-thuis](http://www.goudendans.nl/gouden-dans-thuis).

### Boeren voor Buren

*Zin in verse en betaalbare groenten en fruit van boeren in de buurt?*

Heeft u een Stadspas met groene stip? Dan kunt u bij Boeren voor Buren een pakket verse groenten en fruit bestellen, voor een lage prijs. Alles in het pakket komt rechtstreeks van boeren uit de Flevopolder. Verse spullen dus. En vaak langer houdbaar dan producten van de (super)markt die al heel wat kilometers hebben afgelegd.

Elk seizoen is de inhoud van het pakket weer anders. Ook per levering kunnen er verschillen in zitten. Vaak zijn het producten die niet helemaal voldoen aan de maten of kleuren voor de supermarkt. Maar ze smaken minstens zo lekker! Zo krijgt de boer een redelijke prijs voor zijn groenten en fruit. En betaalt u niet meer dan nodig is voor gezonde en lekkere spullen.

Wilt u ook een pakket groenten en fruit van lokale boeren bestellen?

Ga naar de website [www.boerenvoorburen.nl/bestellen](http://www.boerenvoorburen.nl/bestellen), kies een pakket en haal de bestelling op zaterdagochtend op bij de ophaallocatie die u kiest.



### Lekker én verrassend eten!

Martine (van onze redactie) houdt niet van lang in de keuken staan. Maar wél van lekker eten. Weet u hoe ze dat oplost? Onder andere met dit recept. Gezond, makkelijk en verrassend!

### Tajine met limabonen (voor 2 personen)

#### Benodigheden:

- 1 blik limabonen van 400 gram
- Olijfolie
- 1/2 ui
- 2 teentjes knoflook
- Klein stukje gemberwortel
- 8 kerstomaatjes
- Schepje kristalsuiker
- 1/2 theelepel kaneelpoeder
- 1/2 theelepel paprikapoeder

- Half bosje verse bladpeterselie
- Peper en zout

Spoel de bonen goed af met water. Doe ze vervolgens ongeveer 10 minuten in een grote pan met water op het vuur – de bonen hoeven niet te koken. Laat ze hierna uitlekken.



Verhit de olijfolie in een grote pan. Fruit de ui, de knoflook en de gember ongeveer 10 minuten. Voeg vervolgens de kerstomaatjes en een schepje suiker toe.

Zodra de kerstomaatjes zacht beginnen te worden, voegt u de limabonen toe. Doe ook de kaneel en het paprikapoeder erbij. Schep alles goed om en laat het kort pruttelen. Voeg peper en zout toe naar smaak.

(Niet verder vertellen, maar Martine haalde dit recept uit de Minibijbel Afrikaanse keuken van Josephine Bacon, met bijzondere gerechten uit Afrika en het Midden-Oosten.)

# 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 Maya aan het woord met een glazige herinnering.**



‘Een aantal jaren werkte ik bij een mevrouw op IJburg. Een vriendelijke vrouw, die wist wat ze wilde. Zeer direct, maar een hart van goud. En klaar om je te verwennen met een soepje of een gekookt eitje. In huis stond een glazen vitrinekast met spulletjes. Die zou ik weleens even gaan schoonmaken. Van het bovenste glasplaatje haalde ik wat voorwerpen weg en wrijven maar met een natte lap. Maar die

platen lagen los. Ze verschoven heel gemakkelijk. En ja, met een donderend geweld en een waterval van glas kwam het hele zaakje naar beneden. Alleen de buitenkant stond nog. Toen: oorverdovende stilte.

Mevrouw was beslist niet op haar mondje gevallen, maar nu was het toch even erg rustig. Zij zat op de bank, ogen en mond open. Ik stond erbij en keek ernaar. Pas toen

bleek dat een voor haar waardevolle ingelijste foto ongedeerd was, kwam ze weer tot leven. Behalve de glasplaten zelf was er verrassend weinig stuk. Ze moest er uiteindelijk om schaterlachen, gelukkig, ze had ergere dingen meegemaakt. We hebben drie glasplaatjes voor haar op maat laten maken, die ook nog beter pasten dan de originele. Probleem opgelost, we hebben het er nog vaak over gehad!

## Een digitaal klantportaal! Wat kunt u daarmee?

**Boodschappen bestellen, een kaartje versturen of videobellen. Er is tegenwoordig van alles mogelijk via internet. Daarom hebben we een digitaal klantportaal ontwikkeld. Honderd klanten zijn er al mee aan de slag om te ontdekken wat de mogelijkheden zijn. En waar u als klant behoefte aan hebt.**

Via het portaal kunnen zij:

- zien wanneer de thuishulp komt
- contact zoeken met Cordaan Thuisdiensten
- de afwezigheid doorgeven, zowel kort- als langdurend
- persoonlijke gegevens wijzigen
- de gegevens van contactpersonen wijzigen

Tijdens de proefperiode bekijken we of de brief met instructies begrijpelijk is. Lukt het klanten om in te loggen? En vinden ze het wat, zo’n portaal? Natuurlijk is het wel van belang dat u als klant over een internetaansluiting beschikt. Klanten die aan de proef deelnemen maar problemen met inloggen hadden zijn telefonisch zoveel mogelijk geholpen. Onze

klanten gaven aan dat het klantportaal er mooi uitziet, eenvoudig is in gebruik en dat het handig is om snel even te kijken wie wanneer komt.

In augustus wordt de pilot afgerond. Dan maken we de balans op: is het van toegevoegde waarde voor u als klant? Helpt het u een stapje verder? Hoe kunnen we de instructies nog eenvoudiger maken? En heeft u nog andere wensen die we met het portaal kunnen realiseren? U merkt, we zitten niet stil om onze dienstverlening continu te verbeteren. We houden u op de hoogte!

## Tips voor een schoon en veilig huis

Wist u dat onze thuishulpen elkaar tips geven? Elke maand staat er een ingezonden Gouden Tip in de nieuwsbrief die zij ontvangen. Wat dacht u bijvoorbeeld hiervan?

‘Ruikt het een beetje muf tijdens het stofzuigen? Gooi een handje waspoeder op de grond en zuig dit op. Dan krijg je een heerlijk frisse

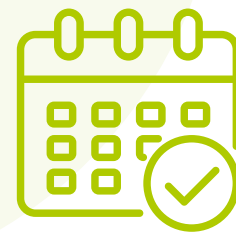
lucht tijdens het stofzuigen!’ – thuishulp Bianca

‘Bedenk de schone bovenkant van (keuken)kastjes met kranten. Er komt niet alleen stof, maar ook veel vet op de kasten. En dat is lastig schoonmaken! Het is gemakkelijker om de oude krant te wisselen voor een nieuwe dan steeds de

bovenkant van de kasten schoon te moeten maken.’ – thuishulp Andrei

Heeft u ook zo’n goeie tip? Stuur die dan naar ons op. Dan delen we deze tip in de volgende krant en in de nieuwsbrief voor onze thuishulpen. We zijn benieuwd! Mail uw tip naar [CTC@Cordaanhuisdiensten.nl](mailto:CTC@Cordaanhuisdiensten.nl)

# Dagboek van een thuishulp



**Een dag van een thuishulp. Hoe ziet die eruit, als je geen gewone thuishulp bent maar 'thuishulp OGGZ', werkzaam in de Openbare Geestelijke Gezondheidszorg? Dan werk je vooral met mensen die sociaal kwetsbaar zijn en zorg of hulp nodig hebben. OGGZ thuishulp Michel beschrijft zijn werkweek.**

## Maandag

De week begint altijd vrolijk met een klant waar ik al jaren over de vloer kom. Tijdens de fietsroute naar deze goedlachse mevrouw pak ik altijd een stukje Vondelpark mee. Deze keer is het Vondelpark gelukkig open: corona neemt af. Wanneer ik binnenkom merk ik dat er iets mis is met mevrouw. De glimlach is verdwenen, ze ziet er moe uit en het welkom met de vraag 'koffie, Mies?' blijft achterwege. Nadat mevrouw de huisarts gebeld heeft lopen we samen voetje voor voetje naar de praktijk om de hoek. De huisarts neemt geen halve maatregelen. Een bloedonderzoek volgt direct. De volgende dag wordt mevrouw opgenomen. Gelukkig maakt ze het inmiddels weer uitstekend. Aanwezig zijn en vertrouwd zijn met elkaar is vaak net zo belangrijk als het huishouden doen!

## Dinsdag

Kennismaking met een nieuwe klant. Naast een bruin café de steile trap op naar de eerste verdieping pal erboven. Twee grote – maar gelukkig lieve - honden bespringen me enthousiast. Meneer is slank en

welbespraakt. Een huis vol kunst, boeken en muziekinstrumenten. Samen verschonen we het bed. Ik ga stofzuigen, meneer gaat afstoffen. Als ik de keuken doe is meneer even naar de overkant van de straat, verse bloemen halen. Mijn nieuwe klant is vroeger klassiek zanger geweest en laat me het één en ander horen. Mooi stukje Puccini op de dinsdag!

## Woensdag

Sommige klanten vinden het eigenlijk maar vervelend dat iemand anders het huishouden doet. Veel liever doen ze het zelf. De woensdagdame is er zo één. Kletsen en samen naar de radio luisteren vindt ze daarentegen wel leuk. Commentaar geven op het nieuws kan ze altijd met veel humor. Als ik vraag wat ze vond van het optreden van premier Mark Rutte en koning Willem-Alexander tijdens de dodenherdenking is haar antwoord: 'Ach, ze doen hun best, dus mogen ze best een pilsje bij me komen drinken.' Ondertussen doe ik de keuken.

## Donderdag

Een nieuwe collega inwerken. We



bezoeken een eenkennige dame. De nieuwe collega is bescheiden en kalm, hij kan luisteren en weet van aanpakken. Na een korte kennismaking zie ik de spanning bij mevrouw verminderen. Het is best lastig om vreemde mensen in je huis te ontvangen die komen schoonmaken. Gelukkig is het ijs snel gebroken.

## Vrijdag

De klant op vrijdag 'deel' ik met een collega. Ik doe de wekelijkse boodschappen en verschoon het beddengoed, mijn collega doet de was en de keuken. Het is een stilzwijgende afspraak en het gaat prima. Als ik klaar ben, fiets ik naar het Westelijk Havengebied om in de zon de krant te lezen. Kinderen springen vanaf een steiger het water in. Iedereen heeft zin in de zomer. Nog even en we zijn van corona af.

## Bettine Benditz, medewerker Service Desk



'Alweer ruim een jaar thuis aan het werk: wat gaat de tijd toch snel. Ik vind het wel lekker: een uurtje later op, rustig ontbijten en dan de thuisplek ombouwen tot werkplek. Eerst werkte ik samen

met mijn man thuis. Maar dat werd een Babylonische spraakverwarring, vooral voor de klanten die mijn man en ik tegelijkertijd aan de telefoon hadden. Daarom heeft hij besloten om de dagen dat ik werk naar het werk te gaan. Wat voor hem geen straf is: hij vindt het wel gezellig. Wat ik mis? Dat zijn mijn collega's tussen de telefoontjes door, vooral als het een wat zwaarder gesprek

was. Even een grapje of praatje maken. Naar een andere kamer lopen voor het laatste nieuws over werk of privé. Daarom hoop ik dat we allemaal na de zomer zijn gevaccineerd en we elkaar weer kunnen zien. Of, voor de liefhebbers, elkaar een knuffel kunnen geven. Al is het maar één keer in de week naar kantoor: dat zou voor mij al voldoende zijn.'

## Het verhaal van Cordaan Thuisdiensten, kent u dat eigenlijk?



Af en toe ontcom je er als bedrijf of organisatie niet aan, om je af te vragen: waarom zijn we eigenlijk op aarde? Ook bij Cordaan Thuisdiensten hebben we ons die vraag pas weer eens gesteld. En om daar meteen maar een antwoord op te geven: wat wij willen met z'n allen, is om u zo lang mogelijk zelfstandig thuis te laten wonen. Met precies die ondersteuning die u nodig heeft.

Vooraf dat laatste zinnetje is heel belangrijk: dat de ondersteuning

op maat is. Dat betekent dat we niet klakkeloos alles van u overnemen aan huishoudelijk werk. Nee, we zien ook dat mensen vaak meer kunnen dan ze denken. (Niet alleen u als klant trouwens, ook onze medewerkers.) Zelf iets doen in huis houdt mensen actief. Iets zelf regelen geeft voldoening. Het vergroot uw zelfvertrouwen. En vaak blijft u er ook nog fit bij.

Wat u niet meer kunt, nemen wij over. Met hulpen die weten wat ze

moeten doen. Die het ook gezellig vinden om tijdens het werk of bij de koffie een praatje te maken. En die ook een oogje in het zeil houden: gaat het nog steeds wel goed met u?

Die aandacht voor u als klant is het allerbelangrijkste wat we u kunnen bieden. Ook als we niet bij u zijn, hoe gek dat ook klinkt. Als moderne organisatie houden we onze oren en ogen open voor nieuwe technieken die eraan komen. De tegenwoordige toepassingen van technologie zijn heel eenvoudig in het gebruik. Zo kunnen ze ons weer helpen om uw welzijn in de gaten te blijven houden.

Dat is ons verhaal. Een verhaal met een gelukkig einde, want is het niet fijn om zo lang mogelijk in uw eigen huis te blijven wonen?

## Even voorstellen

**Francien Sterkeboer, aandachtsfunctionaris huiselijk geweld en medewerker intake en evaluatie**



Ik ben Francien Sterkeboer, 39 jaar en ik woon samen met mijn man Dave en onze zoon Bradley in het rustige dorp Den IJp. Sinds 2004 ben ik werkzaam bij Cordaan Thuisdiensten. Ik ben begonnen als huishoudelijk hulp in Amsterdam-Noord. Dit heb ik altijd met heel veel plezier gedaan. Sinds 2018 werk ik op kantoor, als intake- en evaluatiemedewerker. Ook dit vind ik heel plezierig om te doen. Ik ben in mijn nieuwe rol net als een huishulp betrokken bij de klant. Alleen help ik die klant op een andere manier. Sinds februari ben ik ook aandachtsfunctionaris huiselijk geweld en mishandeling. Ik geef advies en kom in beeld als er een vermoeden van huiselijk geweld is. Het is belangrijk dat geweld en mishandeling in een vroeg stadium worden signaleerd.

Als u vragen heeft of vermoedens van huiselijk geweld dan wil ik u daar graag bij helpen of adviseren. U kunt mij bereiken via: [fsterkeboer@cordaanthuisdiensten.nl](mailto:fsterkeboer@cordaanthuisdiensten.nl)

## Nu online: Super Hulp praktijktrainingen!

U las al in de vorige krant over de e-learnings die onze huishulpen kunnen volgen. Dat zijn online lessen over gezond werken, observeren en signaleren en assertiviteit. Dingen waar ze in de dagelijkse praktijk tegenaan lopen en waar ze meer over willen weten. Zo ontwikkelen onze huishulpen zich van een huishulp naar een Super Hulp! En daarom hebben we deze trainingen ook deze nieuwe naam gegeven: Super Hulp praktijktrainingen.



**SUPER HULP**

★★ Praktijktrainingen ★★

# Nieuws & tips uit de regio's

## Regio Zuid-Oost & Diemen

### Mooie geldcheque voor Bernadetta Zorg



De Facilicom Foundation heeft enige tijd geleden een mooie cheque beschikbaar gesteld aan Bernadetta Zorg, een welzijnsorganisatie. Met hun maaltijdproject voorzien ze ouderen en mensen die het financieel lastig hebben drie keer in de week van een verse warme maaltijd. Regio-coördinator Gloria Hoever heeft Bernadetta Zorg hiervoor aangedragen met een leuk filmpje. De cheque van € 1500 is bestemd voor de aanschaf van hulpmiddelen voor het maaltijdproject. De cheque heeft Gloria samen met manager Cordaan Thuisdiensten Peggy Smeets overhandigd aan Lilian Panka, directeur van Bernadetta Zorg.

## Regio Oost Zuid

### Straten met een gezicht

Vele straten in Amsterdam zijn vernoemd naar een bekende persoon uit de geschiedenis of de wetenschap. Maar wie kent eigenlijk die naamgevers? Dit voorjaar kregen 9 straten in Oost een gezicht. Dit is gedaan door foto's en achtergrondinformatie op een zichtbare locatie op te hangen. Bent u benieuwd? Wandel dan eens door de Edisonstraat, de Hershelstraat, de Keplerstraat, de La Placestraat, de Lord Kelvinstraat, de Marconistraat,

de Max Planckstraat, de Voltastraat of de Van der Waalstraat. (Bron: Gemeente Amsterdam)

## Regio Oud West & Centrum

### Maak kennis met de SOOP

De SOOP is een ontmoetingscentrum voor ouderen, gerund door vrijwilligers. Er vinden veel activiteiten plaats en er is een groot aanbod van cursussen. Door corona lag alles een tijdje stil, maar de opstart en doorstart van bezigheden is weer volop aan de gang. De toegang is laagdrempelig en iedereen is welkom. Op de leestafel liggen kranten, bij de bar is er koffie, bier, wijn, een bitterbal of iets anders. En vergeet niet om van de tuin te genieten. De SOOP is op werkdagen geopend van 11.00 tot 17.00 uur. Adres: Nieuwe Kerkstraat 124 hs, 1018 VM Amsterdam. Telefoon: 020 4223152. Kijk voor meer informatie op [www.soopnet.nl](http://www.soopnet.nl).



## Regio Nieuw West

### Taalpunt en taalmaatje

Bij Taalpunt kunnen vrijwilligers die iets met taal willen doen Taalmaatje worden. Een Taalmaatje ondersteunt bij het leren van de Nederlandse taal. Mensen worden taalvrijwilliger omdat zij zich bijvoorbeeld willen inzetten voor anderen of het leuk vinden om nieuwe contacten op te doen. Als u belangstelling heeft kunt u zich aanmelden, dan volgt een intakegesprek en eventueel een basistraining. Daarna wordt

u gekoppeld aan een maatje. Momenteel zijn er al 25 Taalmaatjes actief. Neem contact op met Taalmakelaar Jolanda Lijnzaad, telefoon 06-10892904 of e-mail [jolandalijnzaad@amsterdam.nl](mailto:jolandalijnzaad@amsterdam.nl) (bereikbaar op dinsdag, woensdag en donderdag).

## Regio Noord

### Tuindorp Oostzaan bestaat 100 jaar

Vanaf 1921 konden arbeidersgezinnen in Tuindorp Oostzaan gaan wonen. Een gezonde omgeving met schone lucht, licht, ruimte en een tuintje voor en achter. Dit jaar bestaat Tuindorp Oostzaan 100 jaar. De inwoners vieren deze gebeurtenis onder andere met vlaggen en een bijzonder lied: 'Dorp in de stad, 100 jaar Tuindorp Oostzaan'. U kunt het vinden op YouTube. In september opent in het Stadsarchief de tentoonstelling 'Thuis in de stad. 100 jaar Tuindorp Oostzaan'. Hier zijn foto's, historische beelden en persoonlijke verhalen van Tuindorp en haar inwoners te zien. (Bron: Gemeente Amsterdam)

### Aster, voor als u zich eenzaam voelt

Heeft u behoefte aan een gezellig contact? Dan kan Aster uitkomst bieden. De vrijwilligers van Aster komen een dagdeel in de week bij u thuis. De één biedt gezelschap, de ander een luisterend oor. Ook kunt u samen iets ondernemen, zoals een spelletje doen of een wandeling maken. U heeft er een gezellig contact bij en u ziet weer eens een ander gezicht. Bel eens met José Cornelissen via 06-10047147 of Linda Sparenburg op 06-57872388. U kunt ook mailen naar [aster@doras.nl](mailto:aster@doras.nl). We komen graag kennis met u maken!

# Puzzel: win een cadeaubon van € 50!

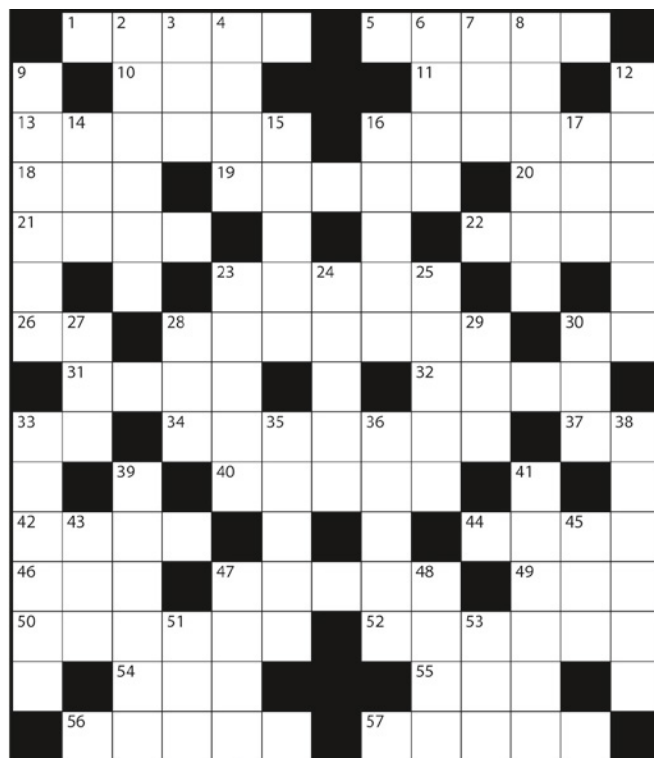
Weet u de oplossing van deze kruiswoordpuzzel? Mail 'm voor 15 augustus naar [CTC@Cordaanthuisdiensten.nl](mailto:CTC@Cordaanthuisdiensten.nl) of stuur 'm per post naar **Antwoordnummer 46196, 1060 WB Amsterdam** (een postzegel is niet nodig) en wie weet wint u net als mevrouw Koopman-Neijssel een cadeaubon van € 50! Laat u ons weten wat u daarmee zou doen?

## Horizontaal:

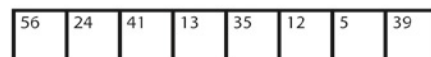
**1** middagmaal **5** motorboot **10** oplawaai **11** watering **13** voordelig **16** soort hond **18** scheepstouw **19** boomvrucht **20** schrijfbenodigdheid **21** huldigen **22** hoofdstad van Zwitserland **23** gezicht **26** selenium **28** dwergstaat **30** Gedeputeerde Staten **31** wreed heerser **32** woestijnbron **33** landbouwwerktuig **34** leerkracht **37** geluid v.e. ezel **40** metalen pan **42** droogoven **44** destijds **46** waterdoorlatend **47** kerklied **49** voorzetsel **50** bespottelijk **52** hoofdstad van Albanië **54** sporenplantje **55** inhoudsmaat **56** seizoen **57** firmament.

## Verticaal:

**2** uiterst **3** keurig **4** dasspeld **6** wijd en zijd **7** kleine ruimte **8** assistent **9** hevig **12** balsport **14** tijdstip **15** aarde **16** appeldrank **17** Europeaan **23** zoetwatervis **24** opbrengst **25** sullige vrouw **27** krap **28** lichaamsdeel **29** deel v.e. korenhalm **30** scheepstouw **33** vrouwelijk dier **35** vóór alles **36** het kweken **38** hoeveelheid **39** poolbewoner **41** rondtrekkende steppebewoner **43** plechtige gelofte **45** getal **47** houding **48** gebarenspeel **51** familielid **53** alcoholische drank.



©www.puzzelpro.nl



## GEFELICITEERD!

De oplossing van de puzzel uit de Cordaan Thuisdiensten Courant nr. 4 is: LENTEKRIEBELS. Winnaar van de cadeaubon is mevrouw Koopman-Neijssel, samen met haar kleindochter Natascha: 'Mijn vader en ik helpen oma om de week op zaterdag met de boodschappen. Dan blijven we altijd de rest van de middag voor de gezelligheid en maken we ook regelmatig samen een puzzel. Extra leuk dat ze nu ook nog gewonnen heeft!' Mevrouw moet diep nadenken over wat ze met de bon van € 50 gaat doen. 'Ik ga er een mooie plant van kopen voor op het balkon. Ik ben erg blij met mijn prijs want ik stuur vaak een oplossing op, maar win nooit wat. Dit is een grote verrassing!'

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

**Colofon** Cordaan Thuisdiensten Courant nr. 5, juli 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](mailto: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.

