

Cordaan Thuisdiensten Courant

Nieuws van Cordaan Thuisdiensten

Nr. 14 | Herfst 2023

De hobby van... meneer Tony Kaptein 'Ik fotografeer ook wel met mijn telefoon'

Fotograferen doet hij al sinds zijn vijftiende jaar, zegt meneer Tony Kaptein. 'Het maakt me niet uit wat het is. Gebouwen, mensen, dieren.. alleen zelfportretten, die maak ik niet.' Behalve aan ervaring ontbreekt het meneer Tony ook niet aan het juiste materiaal. Op tafel ligt een Canon EOS 300D. Twintig jaar terug was het de eerste digitale spiegelreflexcamera die 'betaalbaar' was. Maar de vernieuwing gaat meneer niet uit de weg. 'Ik fotografeer tegenwoordig ook wel met mijn telefoon.'

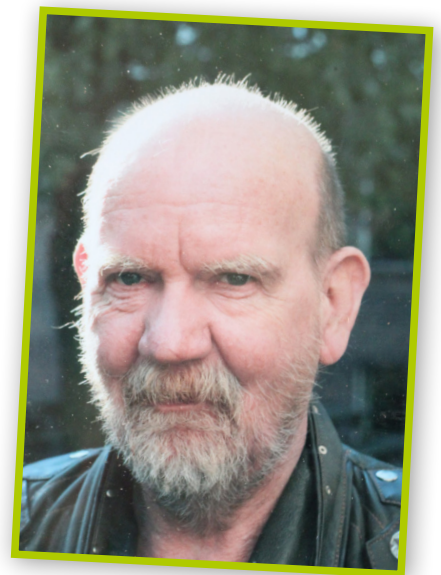
Zijn fotografiehobby gaat hand in hand met gezelligheid. 'Ik ben vier jaar terug gestart bij een fotogroep, 'Foto in beeld' heet-ie. De ene keer gaan we binnen aan de slag, in onze ruimte op het Obiplein in Amsterdam-Oost. De andere keer gaan we op pad. Eén keer in de twee weken staat er iets gepland met de groep fotografen. De laatste keer gingen we naar het Amsterdamse Bos.'

Nederlandse Amateur Fotografen Vereniging

Ook voordat hij lid werd van de Amsterdamse groep deelde hij zijn

hobby al met anderen. 'Ik zat bij de NAFV, de Nederlandse Amateur Fotografen Vereniging. Ik heb een jaar of tien, vijftien meegedaan. Elke woensdagavond ging ik erheen, om mijn werk te laten zien.'

In zijn werkzame leven was meneer Tony onderhoudsmonteur van scheepsmotoren. 'Ik ben overal in de wereld geweest. Onder ander in Qatar, Saoedi-Arabië en zelfs in Oekraïne. Dat was vooral in de jaren tachtig, negentig.' Ging de camera mee op reis? Meneer Tony: 'Dat mocht niet van de baas.'



Tony Kaptein

*Elke woensdagavond
ging ik erheen,
om mijn werk
te laten zien.'*

Column De seizoenen zijn een beetje in de war dit jaar

Terwijl ik dit schrijf is het (volgens de weerkundigen) officieel al herfst. Maar buiten is het volop zomer. En dat terwijl het in deze natte zomer in ons land vaker herfst leek. Maar misschien is zo'n koele zomer voor veel van onze klanten juist wel fijn geweest. U bent de enige niet die wat minder goed tegen de warmte kan. En ook voor onze huishulpen is het fijner als zij hun werk kunnen doen in een koel huis.

Ik hou van de zomer. Maar ik ben ook wel weer blij als die tijd erop zit. Voor ons als Cordaan Thuisdiensten is het niet de makkelijkste tijd. Onze huishulpen gun ik hun welverdiende vakantie van harte. Maar u kunt zich voorstellen dat het voor ons weleens puzzelen is. Hulpen op vakantie, in een tijd dat extra medewerkers niet voor het oprapen liggen. Toch slaan we ons er altijd weer doorheen. Ook met een beetje medewerking van uw

kant. Dank daarvoor. Ik weet uit eigen ervaring hoe veel klanten gehecht zijn aan 'hun' huishulp. En als die dan een paar weken niet komt...

De zomerkleding is weer voor een jaartje de kast in. Jammer, maar de afwisseling van het Hollandse klimaat heeft ook z'n charme. Beloofd u mij dat u af en toe ook eens een frisse neus gaat halen buiten? Een beetje beweging doet goed. Daar blijft u gezonder bij. En als dat energie



kost, is het goed te weten dat wij samen met u wel voor het huishouden zorgen!

Warme groet,

Peggy Smeets
Directeur Cordaan Thuisdiensten

Oproep: prikt u ook weer een vorkje mee?



Weet u nog dat we dit jaar zo'n leuke actie hadden bij Cordaan Thuisdiensten? In een paar delen van de stad gingen we 'een vorkje prikken'. Letterlijk een vorkje prikken: we schoven aan tafel in een restaurant, samen met klanten. Die vorkjes komen er in 2024 ook weer aan. We verwachten in de Courant

van januari 2024 de dagen en locaties bekend te kunnen maken. Ook komt er in Zuid-Oost weer een klantendag aan. Het zal februari of maart 2024 worden, ook die datum leest u in een van de komende Couranten. Zien we u een vorkje mee prikken of bij de klantendag? Gezellig!

Wat is uw grote kleine wens voor 2024?

Goede tradities houden we graag in ere. En eigenlijk is onze nieuwjaarswensenactie niet eens een traditie. We deden het vorig jaar voor de eerste keer. En een succes dat het was! Daarom gaat de actie dit jaar door.

Weet u nog wat de bedoeling is? Op de kaart die u bij deze Cordaan Courant ontvangt, kunt

u een wens schrijven. En wel een 'kleine grote wens' die u heeft, iets wat u graag eens samen met een ander zou willen doen. Een keertje ergens koffiedrinken met een klasgenoot van heel lang terug die u weer vond op Facebook. Met uw kleinzoon iets ondernemen. Of met uw buurvrouw een mooie plant uitzoeken in het tuincentrum, omdat ze altijd voor u klaar staat.

Vertel ons uw wens en de leukste gaan in vervulling!





Geen zin om te koken?

Of moeite met koken?

Stichting Thuisgekookt helpt!

Misschien heeft u niet elke dag zin om voor u zelf een warme maaltijd klaar te maken. Boodschappen doen, in de keuken staan, de rommel die u ervan heeft... Kan het anders? Ja, met Stichting Thuisgekookt. Dat is een initiatief dat het u heel makkelijk maakt om lekker te eten. Zo werkt het: landelijk staan er duizenden thuiskokken voor u klaar. Koks die op verzoek aan de slag gaan om maaltijden te koken voor buurtgenoten. Dat doen ze op één of twee dagen in de week. U betaalt alleen de kostprijs van de ingrediënten. In de praktijk heeft u voor € 3 tot € 6 een maaltijd in huis - en nog thuis bezorgd ook, meestal in een herbruikbaar vershoudbakje. Krijgt u al trek? Via Stichting Thuisgekookt komt u in contact met een thuiskok in uw buurt. Kijk eens op thuisgekookt.nl. En... eet smakelijk alvast!



Dansen, de leukste vorm van beweging



Foto: Sandra Zeilstra

Dansen is leuk. Het houdt u gezond en u wordt er vrolijk van. Het Danspaleis wil ouderen graag aan

het dansen krijgen, om hen vitaal te houden. Ook in Amsterdam kunt u terecht. Regelmatig zijn er dansactiviteiten waar u aan mee kunt doen. Bekijk de agenda op <https://hetdanspaleis.com/agenda-amsterdam>

Gezond het najaar door met deze tips



De dagen zijn weer korter aan het worden. Bomen verkleuren langzaam maar zeker van groen naar geel, oranje en rood. Het is herfst. Altijd even omschakelen. Hoe komt u dit seizoen zo plezierig en gezond mogelijk door?

Ook al regent het misschien wat vaker en is het soms wat grijs buiten, blijf gewoon lekker bewegen. Geniet van het herfstzonnetje in het park of ga eropuit met de fiets. Prachtig toch, al die mooie herfstkleuren en -geuren?

Klaar met wandelen of fietsen? Als u nog energie heeft, is het leuk om zelf appelflappen te maken. Hiernaast vindt u een handig recept. En wat is er lekkerder bij appelflappen dan een goed boek? Smullen maar!

Ga op tijd naar bed en slaap voldoende. Da's eigenlijk altijd een goede tip, herfst of niet. Neem voldoende nachtrust en maak het 's avonds niet te laat voor de tv.

Zo maakt u de lekkerste appelflappen!

Ingrediënten (voor 10 appelflappen, dus doe gerust uw burens er een plezier mee)

- Diepvries bladerdeeg (10 plakjes)
- 400 gram Elstar appels
- 50 gram rozijnen
- 1 theelepel gemalen kaneel
- 6 eetlepels fijne kristalsuiker
- 1 ei

Bereiden

Verwarm de oven voor op 200 °C. Verdeel het bladerdeeg over twee met bakpapier beklede bakplaten en verwijder de plastic velletjes van het bladerdeeg. Schil de appels, haal het klokhuis eruit en snij de appels in blokjes van een halve centimeter. Meng de appels met de rozijnen, de kaneel en de helft van de suiker in een grote kom.

Schep met een lepel ongeveer twee eetlepels op elk plakje bladerdeeg. Vouw het bladerdeeg diagonaal dicht, druk de randen goed op elkaar. Klop het ei los en bestrijk de flappen hiermee met een kwastje. Bestrooi de flappen met de rest van de suiker.

Bak in ongeveer 20 minuten de flappen goudbruin. Wissel de bakplaten halverwege. Eet smakelijk!



bron: Allerhande.nl

Op de koffie bij mevrouw Rijgersberg-Castele

'Je hebt gauw een hoop rommel in je huis hè'

Eenmaal per week staat de thee al klaar bij mevrouw Rijgersberg-Castele. Maandagmiddag half één, vaste prik. Want dan staat het bezoek van thuishulp Gabi op het programma. Al vier jaar lang is Gabi haar steun en toeverlaat, naast de hulp van haar dochter. 'Ik vind het heerlijk als ze komt.'

De thee is vandaag al op, Gabi is in de badkamer aan de slag. En ook mevrouw is met een stofdoek in de weer. 'Ik ben zo blij dat mevrouw helpt! Nee, dat kan niet elke klant. Die zitten noodgedwongen terwijl ik alles doe.' 'Alles' is vandaag stofzuigen, dweilen, de badkamer, het toilet en de kasten. Mevrouw: 'En donderdag komt mijn dochter altijd even langs. Dan stofzuigt zij ook nog een keer. Je hebt gauw een hoop rommel in je huis hè.'

Rommelig is het zeker niet in haar woning in het centrum van Amsterdam. Gezellig wel, met de nodige snuisterijen en muren vol met schilderijtjes. Op haar 89ste woont mevrouw nog altijd zelfstandig. 'Boodschappen doet de buurvrouw. Eten koken doe ik niet meer, dat vind ik een beetje eng. Drie keer in de week eet ik liever brood.'

'Mevrouw zit op mij te wachten'
Ondertussen is Gabi gevorderd

tot de keuken. 'Ik hou van mijn werk', zegt ze. Sinds 2019 komt ze er over de vloer, altijd een paar uurtjes. 'Mevrouw zit altijd al op mij te wachten met de thee of met een koud frisdrankje, als het warm is. Ik ben blij met haar. Je hebt ook weleens klanten die een beetje bezig zijn: doe dit, doe dat. Of die achter je aan lopen. Maar mevrouw niet.'

Informeren naar hun gezondheid

Behalve de thee is er vandaag ook spraakwater. 'Ja, het is altijd gezellig', zegt mevrouw. 'Waar we over praten? Nou, Gabi heeft kinderen en ik heb kinderen. Dus waar praat je dan over? Over de kinderen!' Gabi: 'Of we praten over wat we in het



Even voorstellen:

Michelle Jurriaans, medewerker Intake & Evaluatie

'Ik ben Michelle Jurriaans, 32 jaar en ik kom uit Amsterdam-Noord. Met mijn verloofde Virgill en zoon Mylo (5) en dochter Lily (bijna 1) woon ik in Purmerend. Sinds mei ben ik medewerker Intake & Evaluatie. Hiervoor werkte ik al ongeveer 12 jaar bij Cordaan als huishoudelijke hulp in Amsterdam-Noord.



Tot nu toe heb ik als intaker in Oost gewerkt. Vanaf september ben ik weer aan de slag in mijn vertrouwde Noord. Ik vind het werk erg leuk en ben erg blij met mijn collega's. We hebben een heel leuk team waarin ik me heel welkom voel. Mijn doel voor de komende tijd is om het werk nog meer eigen te maken. Zo loopt alles goed gestroomlijnd en kunnen we zoveel mogelijk mensen helpen en te woord staan. Ik wil graag verder groeien binnen Cordaan Thuisdiensten en mijzelf ontwikkelen.

Ik ben een positief persoon, iemand die van de kleine dingen in het leven kan genieten. Ik heb veel hobby's en interesses. Ook vind ik mezelf daardoor wel een beetje een chaoot. Maar anders is het leven ook maar zo saai, zeg ik altijd maar!

'Of we praten over wat we in het weekend hebben gedaan. Bij veel van mijn klanten informeer ik ook altijd even naar hun gezondheid'

weekend hebben gedaan. Bij veel van mijn klanten informeer ik ook altijd even naar hun gezondheid.' Drie dagen in de week is Gabi actief namens Cordaan Thuisdiensten. 'Vandaag drie adressen, morgen twee en vrijdag ook drie. Ik houd van mijn werk, ik help graag mensen.' Dat blijkt, zegt mevrouw. 'Als Gabi met vakantie gaat denk ik altijd: oh, hoe moet dat nou?'

Het is een prachtige plek waar mevrouw woont, aan een van de kades in Amsterdam. 'Ik woon hier al 26 jaar. Naar mijn zin? Zeker. Zeker. Het is leuk dat ik zo'n mooi uitzicht heb. Ik vind het heerlijk om even rustig op het balkon te zitten.'

De krant lezen

Veel buiten komt ze verder niet. 'Ik lees meestal de krant. Ik krijg Het Parool van de burens en nog een krantje. Zelf heb ik De Telegraaf. Nee, tv kijken doe ik niet veel. Om acht uur het Journaal. Op dinsdagmorgen en vrijdagmorgen ga ik altijd naar de soos, ken je dat? Dat is in Hotel Jakarta op het end van de Sumatrakade. Of het gezellig is? Zeker weten! Heel aardige mensen!'

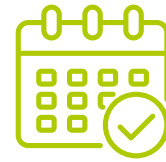
Nieuws en tips uit de regio

Deze zomer is Moos geboren, zoon van coördinatoren Niels en Aukje!



Dagboek van een medewerker

Thuishulp Marja



Maandag

We beginnen zoals altijd met thee en wat lekkers en een praatje bij de klant. Meneer is sinds kort alleen, zijn vrouw is overleden. Ik ben ontzettend trots op hem hoe hij alles zelf bijhoudt. Zoals altijd is het gezellig bij meneer. De zware dingen in het huishouden doe ik. De was en de boodschappen doet hijzelf. Aan het eind van de middag zitten mijn taken erop en ga ik lekker naar huis toe.

Dinsdag

Ik ben op weg naar mijn tweede klant. Ik bel aan en mevrouw doet open. Jeetje, wat schrik ik van haar! Mevrouw is wat in de war. Ik laat

haar in de spiegel kijken, ze is blauw en haar gezicht zit onder het bloed. Ik vraag wat er gebeurd is. Ze weet er niks van. Ik bel haar zoon, die de dokter belt. Samen wachten we de dokter op die uiteindelijk toch 112 belt. Mevrouw gaat mee de ambulance in. Ik geef haar een knuffel en zeg dat alles goed komt. We zwaaien nog en ze bedankt me. Jeetje, dat gezicht toen ik binnenkwam, zo in de war, dat vergeet je niet snel. Ik ga door naar mijn derde klant.

Woensdag

Mijn laatste klant van vandaag is een invalklant. Mevrouw doet open. Ze was bezig om de was op te

hangen. Ik vraag of ik het voor haar kan doen. 'Nee hoor lieverd, ik ben 95 jaar maar ik probeer zelf ook wat, anders roest ik vast!' Samen beginnen we te lachen. Ze zegt dat het tijd is voor koffie en koek en een praatje, en ik doe de dingen die mevrouw gedaan wil hebben. Ondertussen vertelt ze een mop en wéér moet ik lachen. Ze zegt: 'Wacht maar, als ik een wijntje op heb stop ik niet meer met moppen vertellen!' Mijn tijd zit erop. Ik pak mijn spullen en mevrouw zegt: 'Ik vond het gezellig, mag ik je een knuffel geven?'

Nieuws van de Klantenraad

Bent u betrokken en enthousiast? Doe mee met de klantenraad!

Twee jaar terug stelde ze zich zomaar beschikbaar voor de klantenraad. 'Want vergaderen is echt wel een beetje mijn ding', zegt mevrouw Lisa Barendse met een onvervalste Amsterdamse tongval. De raad doet goed werk: opkomen voor de belangen van alle klanten van Cordaan Thuisdiensten. Tenminste, als er genoeg leden zijn. En daarom trekt Lisa aan de bel.

'We zitten te springen om nieuwe leden. Verloop heb je altijd wel maar we komen er nu ineens twee tekort. De één verhuist, de ander wil graag wat anders gaan doen. En het zijn over het algemeen mensen die wat ouder zijn.' Net als zij zelf: 73 jaar is Lisa, en haar neuropathie belemmert haar in haar dagelijkse leven. 'Maar met m'n scootje kom ik nog overal hoor!' Zodra ze hoorde van de klantenraad meldde ze zich spontaan aan. Wat die raad precies doet? Lisa: 'We

hebben een soort aangeeffunctie voor de directie van Cordaan Thuisdiensten. We zien iets of we horen iets en dat geven we door. En dan is het aan Cordaan Thuisdiensten om er wel of niet iets mee te doen.'

Enmaal per maand

Enmaal in de maand zitten de leden van de raad een paar uurtjes bij elkaar. Dat gebeurt op het hoofdkantoor in Amsterdam. Alleen in juli en augustus is er vergader-pauze.

'Het is gezellig en leerzaam. Wat we zoeken zijn mensen die een beetje betrokken en enthousiast zijn. Die weten hoe het reilt en zeilt, die nieuwsgierig zijn. Meld je aan zou ik zeggen, we ontvangen je warm!'

En natuurlijk is het een 'voorwaarde' dat nieuwe leden hulp krijgen van Cordaan Thuisdiensten. Net als Lisa, al 'een jaar of zes denk ik' in haar woning in hartje stad. Heeft u interesse om bij de raad te komen? Stuur dan een e-mail naar klantenraadamsterdam@cordaanthuisdiensten.nl

4 vragen aan... regiomanager Tim



Wie ben je?

'Ik ben Tim Beckers en ik ben regiomanager bij Cordaan Thuisdiensten. Bijna 35 jaar geleden ben ik geboren in Amsterdam. Vanaf mijn eerste tot mijn 27ste jaar heb ik in Purmerend gewoond. Inmiddels woon ik alweer zeven jaar in Amsterdam. En met veel plezier.'

Wat doe je bij Cordaan Thuisdiensten?

'Ik werk nu al bijna zeven jaar voor Cordaan Thuisdiensten. Ik heb als coördinator veel verschillende wijken gedaan, altijd met veel plezier. De komende tijd ga ik de nieuwe structuur inrichten.' (Verderop vertel ik u hier meer over.)

En wat doe je graag in je vrije tijd?

'Ik sta drie keer per week op het korfbalveld in het Westerpark. Dit doe ik al sinds mijn vierde. Het korfbalspelletje is nog steeds een grote passie van mij. Verder ben ik dol op een drankje op het terras, een serie kijken op de bank en buiten zijn in de natuur.'

Mogen we je 's nachts ergens voor wakker maken, Tim?

'Ik ben gek op kaneel, dus alles waarin dit verwerkt zit.

Een lekker kaneelbroodje of een lekker havermoutontbijtje met kaneel en wat fruit erdoorheen. Dat is iets wat ik vrijwel altijd kan eten. Ja, ook midden in de nacht!'

Verandering op komst: voortaan uw eigen vaste coördinator

Bij Cordaan Thuisdiensten zijn we altijd bezig om onze dienstverlening te verbeteren. Wat we sinds 4 september doen, is ervoor zorgen dat u altijd één duidelijk aanspreekpunt hebt. Vanaf dan heeft elke klant een eigen vast aanspreekpunt. Al uw vragen over onze dienstverlening en de planning worden beantwoord door dezelfde coördinator. Makkelijker toch? Hieronder vindt u een overzicht van de gebieden en de bijhorende coördinator.

Waarom deze verandering?

We begrijpen dat meerdere contactpersonen soms verwarrend kunnen zijn. Niet alleen voor u, ook voor onze medewerkers. Door met vaste contactpersonen te gaan werken, is communicatie over en weer eenvoudiger. We staan klaar om al uw vragen te beantwoorden!

Geuzenveld/Slotermeer

Raoul Eldering



Rivierenbuurt/de Pijp

Hanane Ait Abdellah Ouali



Oud West

Daisy van Ophuizen



Oost

Femke Vos



Oud-Zuid/Buitenveldert/IJburg/OGGZ

Sarah el Amrani



Diemen/Venserpolder

Jack Blok



Osdorp/Sloten

Denice Libretto



Gaasperdam

Hayat Bouharrar



Slotervaart/Sloterplas

Senora Radjab



Oostelijk Noord

Gloria Hoever



Centrum

Jordy de Bruin



Bijlmer

Niels Lohschelder



Westelijk Noord

Apiluck Swangkam



Spaarndammer-/Staatsliedenbuurt

Aukje Holsteijn
(nu tijdelijk vervangen door Anika Boedjarath)



Puzzel: win een cadeaubon van € 50!

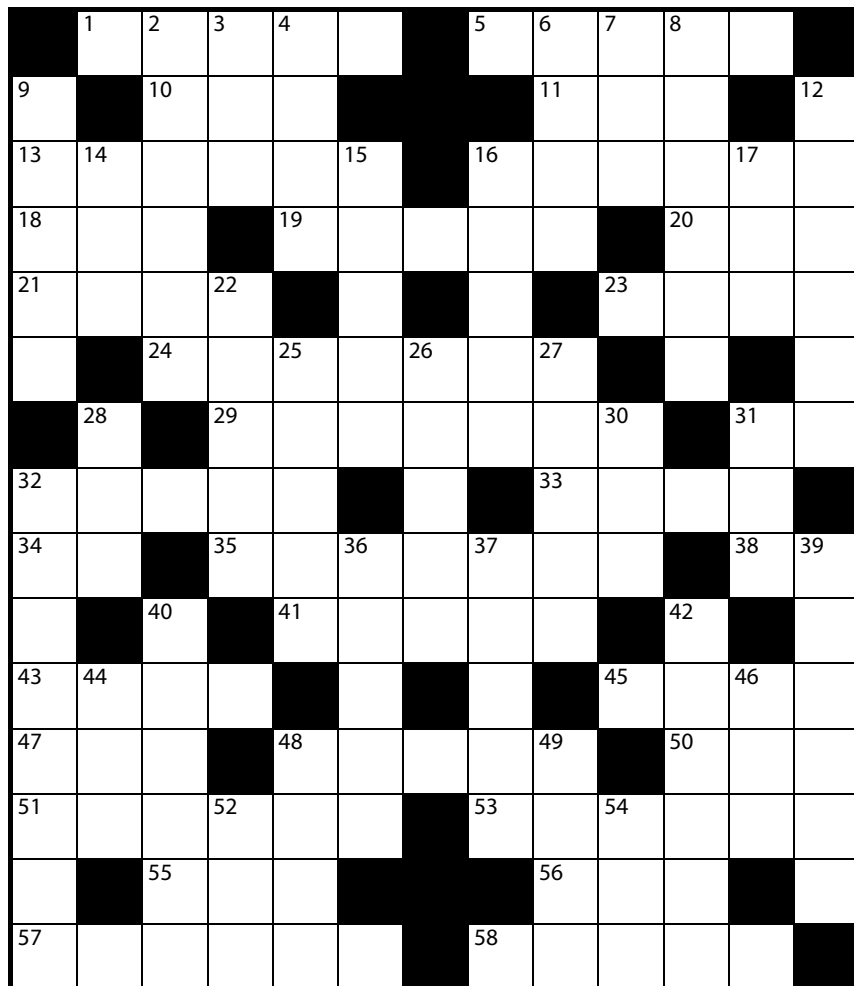
Weet u de oplossing van deze kruiswoordpuzzel? Mail 'm voor 15 december naar ctc@cordaanhuisdiensten.nl of stuur 'm per post naar **Antwoordnummer 46196, 1060 WB Amsterdam** (een postzegel is niet nodig). Wie weet wint u een cadeaubon van € 50! Laat u ons weten wat u daarmee zou doen?

Horizontaal:

1 aandrijfmiddel **5** spelleiding **10** cachot
11 niet verder dan **13** epiloog **16**
 onoverwinnelijke vloot **18** tijdperk **19** laatste
 deel **20** moerasplant **21** eigenaardig **23**
 malloot **24** dagtekenen **29** moskeetoren
31 overmatig **32** partij in rechtszaak **33**
 heersende smaak **34** grote kledingmaat **35**
 dichterbij komen **38** Europese Unie **41** soort
 schaatsen **43** verbond **45** strafwerktuig **47**
 vertrager **48** longkwaal **50** ontkenning **51**
 lange reeks **53** zonder gezelschap **55** water in
 Utrecht **56** sprookjesfiguur **57** binnenkomst
58 deel v.h. jaar.

Verticaal:

2 dreigend gevaar **3** gesloten **4** regelmaat
6 naarling **7** plakmiddel **8** Europees land **9**
 langzaam **12** hartstocht **14** grote papegaai **15**
 vertrouwd **16** inheemse gifslang **17** lichtbeeld
22 schatten **25** onderdrukker **26** autocoureur
27 zich verschaffen **28** domkop **30** gewicht
31 afslagplaats bij golf **32** leerzaam uitstapje
36 drinkbehoefte **37** gewrichtsaandoening
39 dringend **40** grens **42** aan elkaar **44**
 troefkaart **46** watering **48** behoeftig mens **49**
 Griekse letter **52** voordat **54** bijbelse vrouw.



© www.puzzelpro.nl

51	25	2	37	58	12	48	5	42	23	40	28
----	----	---	----	----	----	----	---	----	----	----	----



Winnaar puzzel

Op de foto staat de winnares van de vorige puzzel. Mevrouw Brugemann houdt enorm van lezen. Zij gaat van de bon de boekenreeks van 'De stam van de hollenbeer' van de schrijfster Jean Marie Auel kopen. Geniet ervan!

Colofon Cordaan Thuisdiensten Courant nr. 14, herfst 2023. De Cordaan Thuisdiensten Courant is een uitgave van Cordaan Thuisdiensten **Redactie** Aukje Holsteijn, Femke Vos, Martine Bruins Slot en Nicolette van der Mark, ctc@cordaanhuisdiensten.nl **Eindredactie** Jan Luyendijk **Vormgeving** Vincent van Wasbeek **Druk** Mediacyber Rotterdam, gedrukt op gerecycled papier. **Distributie** wordt verzonden naar alle klanten van Cordaan Thuisdiensten.

