

# Cordaan Courant

Nieuws van Cordaan Thuisdiensten | Nr. 15 | Winter 2024

4

VRAGEN AAN

Natasja van Dijk

WENSEN

Meer dan 200  
nieuwjaarswensen!

Tips en nieuws

van Cordaan Thuisdiensten

Zó blijft u fit  
in de winter

**cordaan**  
thuisdiensten



'HET KWAM  
ZOMAAR IN  
MIJ OP.'

## Hartelijk dank lezers, voor meer dan 200 nieuwjaarswensen!

Of de lezers van onze klantenkrant nog wensen in het nieuwe jaar? Reken maar! Meer dan 200 keer werd er gereageerd op onze oproep in de vorige Courant! Vaak grappige, ludieke, ontroerende of hartverwarmende wensen. Maar in alle gevallen: gemeend. Welke bijzondere wensen vielen ons op?

'Het kwam zomaar in mij op', zegt mevrouw Yvonne over haar wens om een keer naar Artis te willen. Of eigenlijk: wéér een keer. 'We hebben vroeger een abonnement gehad. En ik had gelezen dat er zoveel leuke dingen bijgekomen zijn. Er is heel veel veranderd in Artis, zeggen ze. Ik dacht op dat moment, daar wil ik weer een dagje naartoe met mijn man.' Misschien is die laatste keer wel 'zes, zeven jaar geleden' schat ze zelf in. 'Voor mijn gevoel is het heel lang geleden. Nee, we woonden vroeger niet in de buurt. Ik heb kleinkinderen en daarom had ik vroeger een abonnement. Maar die kleinkinderen zijn nu groter en gaan nu zelf.' Er is geen beestensoort waar Yvonne meteen op af stuift. 'Ik vind eigenlijk alle dieren leuk. Ik ben een dierenmens. En mijn man gelukkig ook.' Het bezoekje aan de dierentuin staat gepland voor het voorjaar.

**Thuishulp Riekie over de vloer**  
Artis heeft een bijzonder plekje in haar dierenhart. 'Het is iets

wat bij de stad hoort. En het is altijd mooi, daar. Misschien niet in de winter, maar wel in het voorjaar en in de zomer.' Ook het bezoekje aan de dierentuin staat gepland voor het voorjaar. 'Als het aan ons ligt wel. Want de winter lijkt me niet zo geschikt, al zijn we gelukkig allebei nog goed ter been.' Wel hebben de twee hulp in huis: sinds vorig jaar april komt thuis hulp Riekie over de vloer, eenmaal in de veertien dagen. 'We zijn 81 alle twee en er zijn steeds minder dingen die je nog kunt.'

**'Ik eet zelden kipsaté!'**

Kipsaté eten met haar thuis hulp Marga, was zo'n grappige wens. Inzendster mevrouw Tiny: 'Ik las het in het krantje. En er stonden een paar voorbeelden bij, zoals een ontbijt. Of een bloemetje. Maar ik ben niet zo'n vroege vogel, dus het ontbijt viel af. En een bloemetje kan ik haar zelf ook wel geven.' Maar waarom dan die kipsaté? 'Omdat ik het zelf heel erg lekker vind! Maar ik eet het eigenlijk zelden, want het zet bij mij meteen om in gewicht.

Ik eet vooral groenten. Geen spaghetti, aardappelen of dat soort toestanden. Maar nu gaan we er samen toch een keer lekker van genieten.'

**Marga als rots in de branding**

Thuishulp en tafelgenote Marga is al drie jaar lang haar rots in de branding als het huis moet worden gedaan. 'Ik kan niet goed meer overal bij, Het wordt voor mij al gauw te hoog. Of te laag, want ik kan niet meer op m'n knieën zitten. Mijn onderrug is versleten. Maar ja, ik ben 75, dan hoort het er een beetje bij. Marga helpt mij gelukkig, ik kan niet meer zonder haar.'

Mevrouw Tiny kijkt al uit naar het moment dat haar wens in vervulling gaat. 'Waar we gaan eten weten we nog niet. Ik heb het Marga al verteld. Ik zei wel: als je niet van sateetjes houdt neem je maar een kroketje. Maar zij vindt sateetjes ook erg lekker'

Foto: Mevrouw Yvonne Koning en haar echtgenoot



# COLUMN

## Grote mensen, kleine wensen...

Herinnert u zich nog die tijd als klein meisje of kleine jongen, en je van die grote wensen had als je verjaardag eraan kwam? Voor de jongens waren het misschien die snelle raceauto's of stoere actiefiguren die de verbeelding prikkelden. Voor de meisjes waren het wellicht die prachtige poppenhuizen of glinsterende prinsessenjurken. Er zal er best nog wel een op zolder liggen bij mij thuis.



ik daaraan dacht? Wel, in het vorige nummer vroegen we u om uw wensen voor het nieuwe jaar met ons te delen. Wij zouden dan de leukste in vervulling laten gaan. En wat bleek? De ontvangen wensen waren niet groots in omvang, maar hadden wel veel emotionele waarde. Heel veel lezers schreven ons hoe graag ze iets zouden doen met hun

partner, met een kleinkind, met een buurman of buurvrouw of met hun thuishulp. Ik vond het oprecht jammer dat we niet al die 200 wensen waarheid konden laten worden.

Nog zo'n grote kleine wens is gezond blijven. Als je gezond bent sta je er niet bij stil dat het ook weleens anders kan zijn. Met de paar tips verderop in dit blad helpen we u misschien wel het laatste restje van de winter door. En wat uw gezondheid toevallig niet toelaat, daar staat uw thuishulp voor u klaar. Veel leesplezier!

**Peggy Smeets,**  
Directeur Thuisdiensten

## Oproep: Prik u een vorkje mee met Cordaan Thuisdiensten?

Wij nodigen u van harte uit om een vorkje mee te prikken met Cordaan Thuisdiensten. Lijkt het u leuk om de regiomanager, de coördinator en de medewerkers intake en evaluatie van uw eigen regio wat beter te leren kennen? En om lekker met elkaar uit eten te gaan? **Meld u dan uiterlijk 20 maart aan via [CTC@cordaanthuisdiensten.nl](mailto:CTC@cordaanthuisdiensten.nl)** De kosten van het vorkje prikken zijn voor onze rekening.

### Regio Oost & Zuid

**Locatie:** Resto van Harte – de Meevaart, Balistraat 48A  
**Datum:** Donderdag 18 april. Inloop vanaf 17.30 uur.  
Diner om 18.00 uur.

### Regio Nieuw West

**Locatie:** Resto van Harte – Calvijn College, Pieter Callandlaan 3, **Datum:** Maandag 22 april. Inloop vanaf 17.30 uur. Diner om 18.00 uur.

### Regio Noord

**Locatie:** Resto van Harte – de Meeuw, Motorwal 300  
**Datum:** Woensdag 24 april. Inloop vanaf 17.30 uur.  
Diner om 18.00 uur.

Voor de regio's Zuidoost, Oud West en Centrum staat in een volgende Klantencourant een oproepje.

## Klantendag 1 maart

**Vrijdag 1 maart is het zover: de klantendag van Regio Zuidoost. Regioteam Zuidoost organiseert deze dag in samenwerking met de Klantenraad van Cordaan Thuisdiensten, voor onze klanten in Amsterdam Zuidoost.**

U bent welkom in de grote zaal van buurthuis Gein. Het programma start om 10.00 uur en eindigt om 15.00 uur. We nemen ruim de tijd om met elkaar kennis te maken. Ook komt er een partnerorganisatie uit de wijk langs om wat te vertellen. Zo wordt er een quiz georganiseerd en trakteren we u op een lunch. Hapjes en drankjes staan klaar.

De klantendag is een mooie manier om elkaar in een gemoedelijke sfeer te leren kennen. Daarnaast vinden wij het leuk om u in het zonnetje te zetten. De Klanten in regio Zuidoost worden hiervoor per brief uitgenodigd. We kijken er erg naar uit!

# 4 vragen aan

**NATASJA VAN DIJK**

### Wie ben je?

'Ik ben Natasja van Dijk, 53 jaar. Geboren en getogen in Amsterdam. Mijn jeugd heb ik doorgebracht aan de voet van het Flevopark in de Indische buurt. Dat Amsterdamse is goed te horen en daar ben ik trots op. Onlangs werd tegen me gezegd: "Oh, jij bent van de gestamppte pot." Dat geeft goed weer wie ik ben. In 2016 ben ik samen met mijn drie kinderen verhuisd naar het Zaanse. Sindsdien woon ik met veel plezier in Wormerveer, nu nog alleen met mijn jongste dochter. Mijn twee oudste kinderen zijn inmiddels het huis uit en hebben hun eigen stekje gevonden. Naast mijn werk bij Cordaan Thuisdiensten ben ik voorzitter van SV Kadoelen, de leukste en duurzaamste voetbalvereniging in Amsterdam-Noord. Ook daar ben ik enorm trots op.'

### Wat doe je bij Cordaan Thuisdiensten?

'Sinds 4 september ben ik Regiomanager en probeer ik de coördinatoren zo goed mogelijk te ondersteunen en faciliteren in hun werk. Sinds kort zijn we anders ingericht waardoor er voor hulpen en klanten kortere lijnen zijn. Er is nu één aanspreekpunt en dat is overzichtelijk en fijn werken. Een ander groot pluspunt is dat de coördinatoren minder hulpen aansturen. Hierdoor ontstaat ruimte voor meer aandacht aan klant en hulp.'

### En wat doe je graag in je vrije tijd?

'Zoals net al verteld hou ik van voetbal. Niet om zelf te doen, maar wel om naar te kijken en me er tegen aan te bemoeien. Verder ben ik een gezelligheidsdier en vind ik uit eten gaan leuk, terrasjes pakken, een dansje op zijn tijd of een avondje naar de bruine kroeg.

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

'Liever niet, ik heb wel mijn slaap nodig. Mijn kat Yuna heeft daar overigens maling aan. Zij vertikt het soms om 's avonds binnen te komen en blért dan in de nacht dat ze naar binnen wilt. En mocht iemand nou denken: dan neem je toch een kattenluikje. Nee, want dan neemt Yuna allerlei piepende speeltjes mee naar binnen. Jakkies!'

**'ER IS NU ÉÉN  
AANSPREEKPUNT  
EN DAT IS  
OVERZICHTELIJK  
EN FIJN WERKEN.'**



## Even voorstellen: twee nieuwe teamondersteuners



### Samira Allouch

'Ik ben Samira, ik ben net 30 jaar geworden en ik woon in Amsterdam. Ik heb lange tijd in de thuiszorg gewerkt en heb sinds drie maanden een nieuwe functie op kantoor, als teamondersteuner. Dat bevalt heel goed. Ik mis het contact met klanten soms wel een beetje, maar aan de andere kant voel ik wel dat ik mijzelf aan het ontwikkelen ben. Ik krijg hierin alle ondersteuning en hulp van Cordaan Thuisdiensten om dit goed te doen.'

In mijn vrije tijd hou ik ervan om lekker te koken. Mijn lievelingsgerecht is lasagne. Verder ga ik graag in het weekend naar familie, ik doe leuke dingen met vrienden en lees af en toe een goed boek.'



### Hafida Bouharrar

'Mijn naam is Hafida Bouharrar, ik ben 46 jaar en geboren en getogen Amsterdammer. Ik woon op IJburg en ben mama van vier kinderen (23, 18, 16 en 10 jaar). Sinds september mag ik deel uitmaken van Cordaan Thuisdiensten als teamondersteuner. Ik krijg veel energie van nieuwe uitdagingen en houd ervan om te organiseren en ondersteunen.'

Ik heb eerder bij stichting Cordaan gewerkt als gastvrouw. Ik heb het altijd fijn gevonden om mensen te helpen, ben echt een mensenmens! Naast werken hecht ik veel waarde aan de tijd die ik kan doorbrengen met mijn familie en vrienden. In mijn vrije tijd sport ik vaak en ga ik graag gezellig uit eten. Ik zit in een leuk en gezellig team en heb het erg naar mijn zin!'

## Zó blijft u fit in de winter!

**Het is nog steeds winter. Het is kouder, en u kunt vaker en sneller ziek worden. Hoe blijft u zo gezond mogelijk in dit seizoen? We geven u graag een paar tips.**

### ZOEK HET LICHT OP!

Vitamine D haalt u uit zonlicht. En weinig zon in de winter betekent: u kunt zomaar een tekort oplopen in de wintermaanden. Zo'n tekort aan vitamine D kan zorgen voor een vermoeid gevoel. Als het lukt, probeer dan minstens 30 minuten op een dag buiten te lopen als het zonnetje wel schijnt. Of haal bij de drogist vitamine D supplementen.



### Ventileer!

Wat veel mensen doen in de winter is hun ramen sluiten. Dat kan voor een bepaalde tijd, maar er moet genoeg schone lucht binnenkomen in huis. De buitenlucht is over het algemeen schoner en gezonder.

Het voorkomt vochtplekken en schimmel in huis. En met een beetje frisse lucht win huis heeft u ook minder gezondheidsklachten, zoals hoofdpijn of een allergie.

### Zorg voor goede hygiëne

Let goed op uw hygiëne. Was regelmatig uw handen en gebruik zeep. Gebruik papieren zakdoekjes als u moet hoesten of niezen. Door op te letten op de hygiëne houdt u de bacteriën buiten!



### GOEDE NACHTRUST

Probeer op vaste tijden te gaan slapen en zorg dat u per nacht gauw 7 tot 9 uurtjes slaapt. Goed slapen zorgt ervoor dat de weerstand op peil blijft. Probeer daarnaast ook beeldschermen te vermijden voor het slapen gaan. Dit verstoort de aanmaak van melatonine (het slaaphormoon) en heeft een negatieve invloed op de kwaliteit van de slaap.



### Beweeg je fit

Probeer te blijven bewegen of sporten. Bewegen is heel goed voor de weerstand. Niet alleen voor ons lijf, ook voor onze hersenen. Wie regelmatig in beweging is stimuleert verschillende functies in het lichaam: de bloedcirculatie, de ademhaling, de spieren, de gewrichten en zelfs de botten. De stofwisseling wordt door bewegen ook op peil gehouden, waardoor uw weerstand groter wordt.



# Het was weer feest voor een groot aantal collega's

Het was donderdag 2 november weer feest voor veel van onze thuisdienstencollega's. Die dag hield Facilicom Group – het moederbedrijf van Cordaan Thuisdiensten - het jaarlijkse jubilarissen- evenement. En een groot succes wás het in het Beatrix Theater in Utrecht. Ook van de andere bedrijven van Facilicom Group waren er jubilarissen. Bij elkaar wel honderden, waaronder dus veel thuishulpen.

Facilicom Group organiseert dit evenement niet voor niets. Het is een mooie manier om alle jubilarissen te bedanken voor hun jarenlange inzet voor de organisatie. Dat medewerkers lang in dienst blijven, komt ook door ons beleid. Zo zorgen we ervoor dat medewerkers gezond, fit en met plezier naar het werk gaan, tot de pensioen-gerechtigde leeftijd. Zodat ze zo lang mogelijk hun belangrijke werk bij u thuis kunnen doen!



# Twintig jaar lid van de Klantenraad: 'Nu vind ik het welletjes worden'

Al járen een heel trouw lid van de Klantenraad, dat is Connie Bak. Hoe lang zij er al bij zit als de raad vergadert? 'Ik heb géén idee! Maar het kan makkelijk wel twintig jaar zijn', zegt de 73-jarige 'nestor' van de Klantenraad die Cordaan Thuisdiensten heeft. Na zoveel jaren is het meepraten voor Connie wel genoeg geweest. En dan te bedenken dat zij nooit hulp van Cordaan Thuisdiensten heeft gehad.

Hoe dat kan? 'Mijn man kreeg wel hulp. Hij deed iets bij een sportclubje en de penningmeester van die club zat ook in de Klantenraad. Connie, zei die penningmeester, die Klantenraad lijkt me écht iets voor jou!' Wéér moet Connie het antwoord schuldig blijven op de vraag waarom haar die kwaliteiten werden toegedicht. Met een lachje: 'Misschien wel omdat ik goed over dingen kan nadenken!' En goed nadenken over dingen, dat is er in die - ongeveer dan - twintig jaar zeker van gekomen. Amsterdamse Connie begint haar 'dienstverband' met vergaderen in Schiedam. 'We waren nog maar met z'n tweeën. Het moest nog een beetje uitgroeien. Na een oproepje zijn er gelukkig meer leden bijgekomen. En omdat bijeenkomen in Schiedam niet handig was met klanten in Amsterdam, zijn we al heel snel daar naartoe gegaan. Nu zijn we met z'n achten.'

## 'Best veel bereikt'

Ze kijkt met plezier terug op de jaren dat ze de belangen van de klanten behartigde. 'Ja, meestal was het leuk. En soms ging het ook wat moeizamer. Want je hoeft het niet altijd met elkaar eens te zijn in zo'n Klantenraad. Dat hoort er nou eenmaal bij.' Nuttig is het zeker, een Klantenraad oordeelt Connie. 'We hebben best veel bereikt. Heel veel dingen hebben we kunnen veranderen. Ook omdat het contact met de directie van Cordaan Thuisdiensten altijd goed is geweest. Zeker nu, met Peggy (directeur Thuisdiensten Peggy Smeets - red.). Dat gaat prima.'

## Niet eens de oudste

En nee, haar leeftijd is niet de reden dat Connie afzwaait. 'Ik ben 73, maar ik ben niet eens de oudste van de club. Er zijn nog wel oudere leden bij. Dat heb je natuurlijk, want het zijn bijna altijd oudere mensen die hulp krijgen. Maar na twintig jaar vind ik het welletjes worden. Dat mág toch wel een keer?' Zeker weten Connie! Namens Cordaan Thuisdiensten en de Klantenraad ontzettend veel dank voor je inzet – we gaan je missen!

**'WE WAREN NOG MAAR MET Z'N TWEEËN. HET MOEST NOG EEN BEETJE UITGROEIEN.'**





## Recept: Wokschtotel met cashewnoten

### Ingrediënten (voor 2 personen)

- 400 gram Chinese wokgroente
- 200 gram witte snelkookrijst
- 175 gram Valess vegetarische roerbakblokjes
- Heel klein stukje verse gember
- 4 eetlepels zonnebloemolie
- 3 eetlepels Japanse sojasaus
- 2 eetlepels ongezouten cashewnoten

### Bereiden

1. Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking gaar. Verhit de helft van de olie in een wok en roerbak de roerbakblokjes 2 minuten op hoog vuur. Neem de blokjes met een schuimspaan uit de wok.
2. Verhit de rest van de olie in een wok en bak al omscheppend de wokgroenten 4 minuten op hoog vuur. Pers de gember inclusief de schil in een knoflookpers boven het gerecht.
3. Doe de roerbakblokjes terug in de pan en schep het geheel om, breng op smaak met de sojasaus. Verdeel de rijst over de borden en leg het groentemengsel ernaast. Bestrooi het gerecht met de cashewnoten.

Bron: Allerhande

## Tips en nieuws van Cordaan Thuisdiensten

### Tip Centrum

#### Ontmoet elkaar bij de Sooj

De Sooj (Stichting Ontmoetingsruimte Ouderen Jordaan) bestaat sinds 2004. De stichting is opgericht als plek waar ouderen in de Jordaan elkaar kunnen ontmoeten. Er worden diverse activiteiten georganiseerd, zoals bingo, Engelse en Franse les. Ook is er een leeskring die elke zes weken een boek met elkaar bespreekt. De Sooj is gevestigd aan de Tichelstraat 50. Kijk voor meer informatie op <https://www.sooj.nl/>



### Tip Noord

#### Doe mee aan de telefooncirkel

Een telefooncirkel is een groep van ongeveer tien ouderen die elkaar elke ochtend even bellen. Voor mensen woonachtig in Amsterdam Noord die alleen wonen kan het een uitkomst zijn. Wordt er niet opgenomen, dan komt er even iemand bij u kijken. Kijk voor meer informatie op <https://doras.nl/prettig-ouder-woorden/telefooncirkel/>



### Nieuws:

#### Feest voor de medewerkers

In november werd er een feest georganiseerd voor alle medewerkers van Cordaan Thuisdiensten. Het was tijd om hen eens flink in het zonnetje te zetten.

Dat gebeurde op festivalterrein Thuishaven. Het feest werd geopend door regiomanager Natasja van Dijk, die de toon zette voor een middag vol plezier en verbinding. Onze coördinator Jack is ook een gerenommeerde DJ, hij

zorgde voor een knallend feest waardoor iedereen stond te swingen. Ook waren er optredens van artiesten zoals Gio, Yes-R, en Frans Zeilmaker. Iedereen genoot met volle teugen!



# Puzzel: win een cadeaubon van € 50!

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

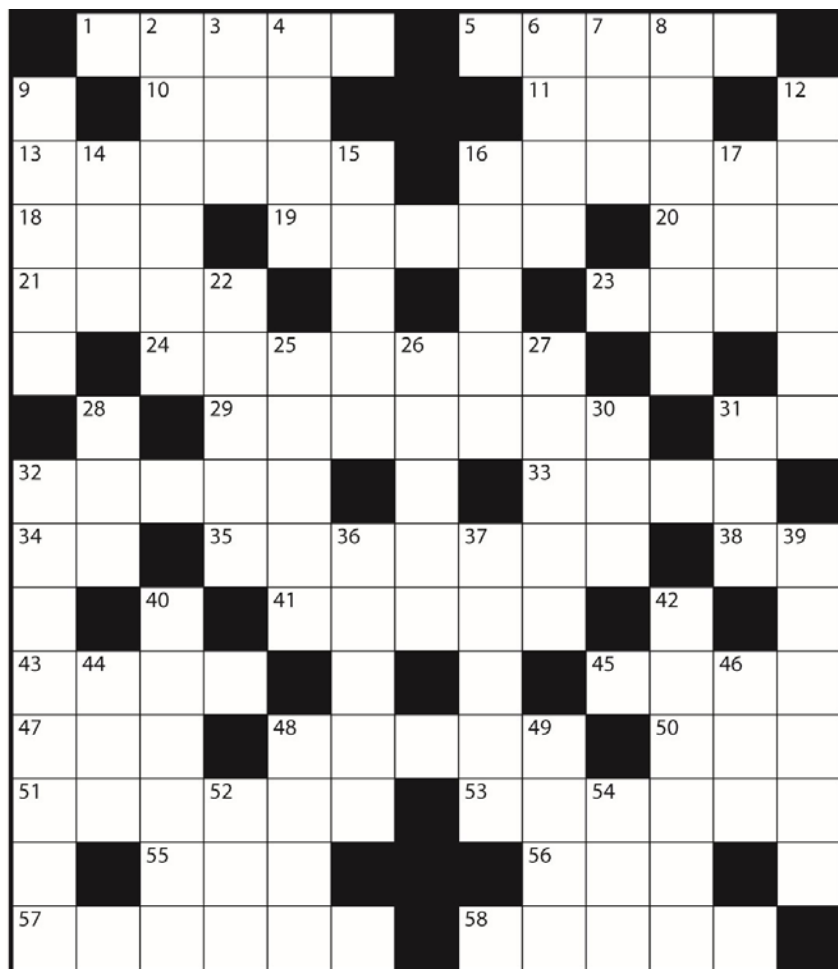
Breng letters uit de puzzel over naar de hokjes met hetzelfde nummer.

## Horizontaal:

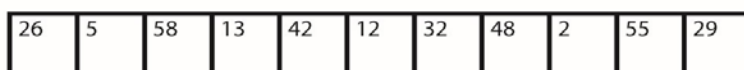
**1** tragedie **5** beurtzang **10** tijdperk **11** masker  
**13** offertafel **16** arts **18** pausennaam **19** karig  
**20** koordans **21** motto **23** korte nota  
**24** mysterie **29** slaginstrument **31** voegwoord  
**32** snoes **33** blokjesspeelgoed **34**  
 motorraces **35** land in Afrika **38** motorschip  
**41** aaneenschakeling **43** roemen **45** riv. in  
 Duitsland **47** zandheuvel **48** toetsinstrument  
**50** sporenplantje **51** in de knel  
**53** aangeboren gave **55** pl. in Gelderland  
**56** Engelse titel **57** vechtsport **58** afkeer.

## Verticaal:

**2** terugreis **3** grote papegaai **4** Ned. rivier  
**6** liefdesgod **7** bovenste dakrand **8** buitenlijn  
**9** groet **12** zege **14** watering **15** koeksoort  
**16** zuurdeeg **17** water in Utrecht **22** duivel  
**25** dierentuin in Amsterdam **26** vet goedje  
**27** bloem **28** komisch nummer **30** bijbelse  
 vrouw **31** familielid **32** sterrenbeeld  
**36** opgestelde rij **37** vrolijk en bekoorlijk  
**39** middagslaapje **40** ober **42** pl. in Flevoland  
**44** gard **46** aankoopbewijs **48** gein  
**49** woestijnbron **52** gravin van Holland  
**54** tongstreling.



©www.puzzelpro.nl



Oplossing:



## GEFELICITEERD!

Winnaar **mevrouw Manuputy** is sinds kort weer thuis na een operatie aan haar knie. Na haar verdere herstel gaat ze samen met haar achterkleinkinderen iets leuks doen met de gewonnen VVV-bon. Wij wensen mevrouw een mooi uitje samen met haar achterkleinkinderen.



**Colofon** Cordaan Courant nr. 15, Winter 2024. De Cordaan Courant is een uitgave van Cordaan Thuisdiensten

**Redactie:** Martine Bruins Slot en Femke Vos, [ctc@cordaanhuisdiensten.nl](mailto:ctc@cordaanhuisdiensten.nl) **Eindredactie:** Jan Luyendijk

**Vormgeving:** MediaCenter Rotterdam **Druk:** MediaCenter Rotterdam. **Distributie:** wordt verzonden naar alle klanten van Cordaan Thuisdiensten.

