

Cordaan Courant

Nieuws van Cordaan Thuisdiensten | Nr. 16 | Lente 2024

Omarm het seizoen

DUBBELINTERVIEW

In de lente ga ik vaker naar buiten,
de zomer is gauw te warm

Nieuws en Tips

van Cordaan Thuisdiensten

7 tips om extra van
het huidige seizoen
te genieten



cordaan
thuisdiensten

In de lente ga ik vaker naar buiten, de zomer is gauw te warm

Je hebt van die klanten en huishulpen die voor elkaar gemaakt lijken te zijn. 'Ze is als mijn dochter', zegt mevrouw Daniëlle. 'Als er iets is kan zij altijd op mij rekenen', zegt Kamila van Cordaan Thuisdiensten. Inmiddels zijn de twee Amsterdammers al zeven jaar een vast koppel. Ook omdat haar inzet elke donderdag keihard nodig is voor mevrouw. 'Ik ben heel snel kortademig.' Toch weerhoudt het er haar niet van elke dag even naar buiten te gaan.

Tachtig wordt mevrouw Daniëlle dit jaar. En die leeftijd komt – zoals het spreekwoord zegt – met nogal wat gebreken. Maar goed dat er huishulp is, van Cordaan Thuisdiensten. 'Ik doe nog wel wat in huis hoor', zegt ze. 'Een beetje stoffen. Af en toe wat stofzuigen, met hindernissen. Ik houd het graag een beetje bij. Ik ben altijd al zo geweest. Vier kinderen heb ik groot gebracht. Als ik ergens een handje zag op de deur, maakte ik gelijk de hele deur schoon.'

Tegenwoordig ondersteunt Kamila haar bij zwaardere taken. 'Stofzuigen, dweilen, en alle dingen op hoogte waar mevrouw niet bij kan. Maar van haar collectie porseleinen figuurtjes blijf ik af. Het huis is makkelijk schoon te houden. Geen drempels, brede gangen. De vloeren zijn een makkie', zegt ze met de routine die verraadt alsof ze al haar hele leven huishulp is. 'Haha! Ik ben het pas zeven jaar. In Polen was ik Engelse juf.

Ik werkte met kleine kinderen. Nu ben ik overgeschakeld naar volwassenen. En het bevalt goed.'

'Mevrouw heeft zoveel levenservaring'

Ook de samenwerking bevalt goed. Mevrouw: 'Ze is als een dochter voor mij. Ik ben heel tevreden over Kamila. Als er iets is, kan ik haar altijd bellen.' En andersom kan Kamila altijd een beroep op haar doen. 'Mevrouw heeft zoveel levenservaring. Als

Oproep: Prik u een vorkje mee met Cordaan Thuisdiensten?

Wij nodigen u van harte uit om een vorkje mee te pikken met Cordaan Thuisdiensten. Lijkt het u leuk om de regiomanager, de coördinator en de medewerkers intake en evaluatie van uw eigen regio beter te leren kennen? En om lekker met elkaar uit eten te gaan? **Meldt u dan vóór vrijdag 28 juni aan via CTC@cordaanthuisdiensten.nl.** De kosten van het vorkje pikken zijn voor onze rekening.

Regio Noord

Locatie: Resto van Harte – de Meeuw, Motorwal 300

Datum: Woensdag 10 juli
Inloop vanaf 17.30 uur.

Diner om 18.00 uur.

ik iets wil weten vraag ik: hoe moet ik daarmee omgaan? Zij geeft altijd goed advies. Ze zegt hoe het is, ze maakt dingen niet mooier dan ze zijn. Als er iets is, kan zij altijd op mij rekenen.'

Om acht uur de deur uit

Want makkelijk komt mevrouw Daniëlle haar huis niet meer uit. 'Nee, ik heb longemfyseem. Ik ben kortademig, ben gauw buiten adem. 's Ochtends ga ik vaak al om acht uur de deur uit. Even een boodschap halen. Of een straatje om. Ik heb mijn rollator bij me, als ik moe word ga ik even zitten. Maar dan vind ik het al gauw goed en ga ik naar huis.' En nu het voorjaar is? 'In de lente ga ik wel wat vaker naar buiten. Maar als het regent blijf ik binnen. En in de zomer is het soms te warm. Als het te heet is, denk ik: ik ga maar naar boven, want anders krijg ik het benauwd. Dan ga ik lekker Tatort op tv kijken. Dat gaat over moorden, en moordzaken. En ik hou van legpuzzels. Van die puzzels van duizend stukjes. Hoe lang ik daar mee bezig ben? Toch wel anderhalf uur. Oh, ik heb het wel eens sneller gedaan hoor. En als ik klaar ben, trek ik de puzzel weer uit elkaar en begin ik opnieuw.'

**'ALS ER
IETS IS,
KAN ZIJ
ALTIJD
OP MIJ
REKENEN.'**



Regio Oost & Zuid

Locatie: Resto van Harte – de Meevaart, Balistraat 48A

Datum: Donderdag 11 juli
Inloop vanaf 17.30 uur.
Diner om 18.00 uur.

Regio Nieuw West

Locatie: Resto van Harte – Calvin College,
Pieter Callandlaan 3

Datum: Maandag 15 juli
Inloop vanaf 17.30 uur.
Diner om 18.00 uur.

Voor de regio's Oud West en Centrum en Oost vindt u in een volgende Cordaan Courant een uitnodiging.

COLUMN

Heerlijk, het buitenseizoen is weer geopend!

Voor mij is het net zoiets als een koe die in het voorjaar weer de wei in mag: het eerste terrasje pakken in de lente! Soms in een voorzichtig voorjaarszonnetje, vaak nog met de 'gehate' winterjas aan. Maar altijd met het idee dat die winter veel te lang heeft geduurd. Ook al heeft het deze lente vaker geregend dan het u en mij lief is: ik heb alweer wat terraservaringen achter de rug. En die smaken naar meer!



Ik hoop dat u ook alweer fijn van het buiten zijn hebt kunnen genieten. En nee, dat hoeft niet per se zittend op een terras te zijn. Liever niet zelfs, want beweging is goed voor lijf en leden. Niet alleen de lichamelijke gezondheid, ook geestelijk doet het u goed. Wist

u dat bijvoorbeeld dat buiten zijn zorgt voor een goed humeur? Zeker als het zonnetje schijnt voel je je al gauw gelukkig. En misschien komt u nog wel een bekende tegen voor een praatje. Buiten zijn is ook de goedkoopste vitamine die er is. Want in de zon 'tankt' u automatisch vitamine D. En laat dát nou de vitamine zijn die ouderen vaak tekort komen. Zo, heb ik u voldoende gestimuleerd om straks de jas van de kapstok te halen en de deur achter u dicht te trekken? Veel plezier!

Peggy Smeets,
Directeur Thuisdiensten

Even voorstellen:

maak kennis met **Maureen Nahumury**

'Mijn naam is Maureen Nahumury. Ik woon in de Staatsliedenbuurt, naar mijn mening een van de gezelligste en sfeervolste buurten van Amsterdam. Ik heb een achtergrond als grafisch ontwerper. En na vele jaren voor bureaus en als zelfstandig ontwerper gewerkt te hebben, begon het bij mij te knagen. Is dit het dan? Wil ik dit voor altijd blijven doen? Of kan ik op andere vlakken ook mijn bijdrage leveren en daar voldoening uithalen? Ik wilde meer betekenen voor de mensen in de buurt: een praatje, een helpende hand.'



'Zonder ervaring in de zorg mocht ik vorig jaar maart starten als thuishulp. En afgelopen januari heb ik de stap gemaakt naar medewerker intake en evaluatie, regio Zuid. Een baan die mij verrast door de afwisseling, de vrijheid, de verantwoordelijkheid en bovenal de fijne collega's. Ik voel me echt welkom en heb in korte tijd enorm veel geleerd. Hulde aan de collega's die mij hebben ingewerkt!

'In mijn werk en in mijn vrije tijd ben ik altijd op zoek naar inspiratie

en nieuwe ontwikkelingen. Ik ben dol op muziek en bezoek concerten, ik ga ook graag naar de film of het museum. Ook vind ik het leuk om gezellig samen te eten met vrienden en familie. Tegelijkertijd waardeer ik ook momenten van rust en ontspanning. Mijn vader zei altijd: "Zit niet stil, blij nieuwsgierig, blij leren en blij jezelf uitdagen - mogelijkheden genoeg!" En dat is precies wat ik blijf nastreven.'

Tweede klantendag, nu voor Zuidoost, ook een succes

Een gezellige drukte was het op vrijdag 1 maart, in buurthuis Gein in Amsterdam-Zuidoost. De reden? Cordaan Thuisdiensten hield er de jaarlijkse klantendag, ditmaal voor klanten in dit deel van de stad. En die klanten lieten het bepaald niet afweten. Tussen 's morgens tien en 's middags drie hadden naar schatting zestig klanten de uitnodiging aangenomen. 'En de meesten zijn de hele dag gebleven', zegt coördinator Jack Blok.

In 2022 organiseerden we voor het eerst zo'n klantendag, toen in Amsterdam Noord. 'We doen het om ook eens persoonlijk contact met onze klanten te maken', zegt Jack Blok. Als coördinator voor Amsterdam-Zuidoost en Diemen is hij immers bij klanten vooral bekend van de telefoon. 'Tijdens zo'n dag kunnen we meer vertellen over wie we zijn en wat we doen. De lijstjes met klanten worden hierdoor weer wat korter.'

Naast Jack waren collega-coördinatoren Hayat Bouharrar en Niels Lohschelder erbij. Andere collega's waren medewerker Intake & Evaluatie Rick Sorber, regiomanager Natasja van Dijk en directeur Peggy Smeets. Daarnaast waren er ook enkele huishulpen uit de wijk aanwezig om alles in goede banen te leiden. Klanten waren vooraf per brief uitgenodigd voor deze dag. Dat heeft ongetwijfeld geleid tot de flinke opkomst.

Volle dag

's Morgens werden de gasten eerst ontvangen met koffie en wat lekkers. Om twaalf uur werd er een lekkere lunch geserveerd. Die was bereid door een aantal huishulpen die zich hiervoor vrijwillig hadden opgegeven. En die bij het broodjes smeren werden geassisteerd door directeur Peggy. De dag werd afgesloten met een leuke bingo, soepel aan elkaar gepraat door Jack. Coördinator Hayat had leuke prijzen beschikbaar gesteld. De drie coördinatoren hadden tijdens de dag al iets meer verteld over hun werk. Jack: 'En tussendoor zijn we nog bij de klanten aan tafel gaan zitten, om de verhalen van klanten te horen. Op de dag zelf hebben we al leuke reacties gehad. En bij onze servicedesk zijn er later nog meer complimenten binnengekomen.' De volgende klantendag zal in een ander stadsdeel plaatsvinden, misschien wel met u erbij!

Ook voor de klantenraad voor herhaling vatbaar

Namens de klantenraad van Cordaan Thuisdiensten was ook Ursula Sparwer bij de klantendag in buurthuis Gein. En zij vond het initiatief zeker voor herhaling vatbaar. Ursula: 'Ook omdat het niet alleen maar over huishulp ging. Er was ook een medewerker van de gemeente Amsterdam die iedereen informeerde over de meldpunten in Zuidoost. Daar kunnen bewoners met klachten over de buurt terecht, of om hulp vragen. Niet over criminele zaken, maar over andere dingen die spelen in de buurt.'

Omdat de voorzitter wegens ziekte afwezig was, hield zij namens de klantenraad een praatje. Ursula: 'Ik heb verteld waar wij ons zoal mee bezighouden. We hebben de aanwezigen ook nog uitgenodigd om zich op te geven als lid van de raad. Helaas meldde niemand zich hiervoor aan. Het was een goed georganiseerde en zeer geslaagde dag, met vrolijke mensen!'

Nieuws en Tips

van Cordaan Thuisdiensten

NIEUWS

Cordaan Thuisdiensten heeft nu ook een preventieambassadeur

Sinds dit jaar is coördinator Daisy van Ophuizen preventieambassadeur bij Cordaan Thuisdiensten. Als preventieambassadeur is Daisy het aanspreekpunt als medewerkers vragen hebben over de arbeidsomstandigheden. Ook is zij het eerste aanspreekpunt voor de adviseur veiligheid vanuit Incluzio. Dan gaat het bijvoorbeeld over het in kaart brengen van risico's in het werk, over een gezonde werkhouding, de afwisseling van taken en de werkdruk.



Tip

De Goede Buur!

Mevrouw S. uit de Staatsliedenbuurt is slecht ter been en zit in een rolstoel. Zij meldde zich bij Cordaan Thuisdiensten aan voor een 'Goede Buur'. Burennetwerk koppelt mensen met een hulpvraag aan zogeheten Goede Buren. Dat zijn vrijwilligers van Burennetwerk die graag iets voor of met andere mensen doen. Een spelletje doen, samen naar het museum, een plankje ophangen in huis of hulp bij het computeren.

Sinds vorig jaar juli heeft mevrouw zo'n vaste Goede Buur. Eén keer per maand gaan ze gezellig met z'n tweeën naar het Westerpark of ergens in de Jordaan in een café een kopje koffie drinken. Haar Goede Buur is erg begaan met mevrouw. Zij maakt altijd tijd voor mevrouw om lekker op een terrasje van het zonnetje te genieten.

Vorig jaar ontving mevrouw S. vanuit Burennetwerk een kerstpakket. Hier was ze heel erg door geraakt. Mevrouw S. stelt het

contact met de goede buur enorm op prijs.

Zou u ook graag zo'n gezellig contact willen hebben? Of heeft u hulp nodig bij bijvoorbeeld een kleine reparatie of ander (tuin) klusje? Neem dan contact op met de Servicedesk van Cordaan Thuisdiensten: 020 258 35 00 (tijdens kantooruren). Wij zorgen er dan voor dat uw verzoek snel bij Burennetwerk terechtkomt.

BURENNETWERK

7 tips om extra van het huidige seizoen te genieten

1 LENTE

Da's een uitnodiging om eens wat vaker naar buiten te gaan. Wandelend, met de fiets, met de rollator of wat dan ook. Hoort u die vogeltjes fluiten? Als het wandelen buiten moeizamer gaat, kunt u de gordijnen opendoen en het zonlicht naar binnen laten stromen.

Zo kunt u toch van binnenuit genieten van het buitenleven.

2 Er is weer groente en fruit van eigen bodem!

Mmm...asperges, spinazie, radijsjes, aardbeien, rabarber: lekker en gezond, want tjokvol vitamines en mineralen. Zo kunt u ook weer lekker variëren met het eten op tafel.



3 VERGEET DE KRAAN NIET

Voorkom uitdroging nu het warmer wordt. En genoeg water drinken is niet alleen goed voor het lichaam, ook voor de geest.

4

Probeer eens wat anders

Probeer eens iets wat u nog nooit hebt gedaan. Misschien yoga, tuinieren of weer eens dansen? Let maar op, de lente brengt weer nieuwe energie mee.



Nachtrust

Maak genoeg nachtelijke uurtjes. Het is 's morgens al vroeg licht, misschien wordt u ook wel eerder wakker. Maar zorg ervoor dat u voldoende rust neemt.

6

Heerlijk die lentezon!

Maar neem wel op tijd maatregelen om verbranding van de huid te voorkomen. De zon heeft in de lentemaanden al flink kracht. Insmeren!



ONTSPANNING

En denk altijd om uw ontspanning. Neem bijvoorbeeld de tijd voor een goed boek.

Puzzel: win een cadeaubon van € 50!

Weet u de oplossing van deze kruiswoordpuzzel? Mail 'm **vóór vrijdag 28 juni** naar 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.

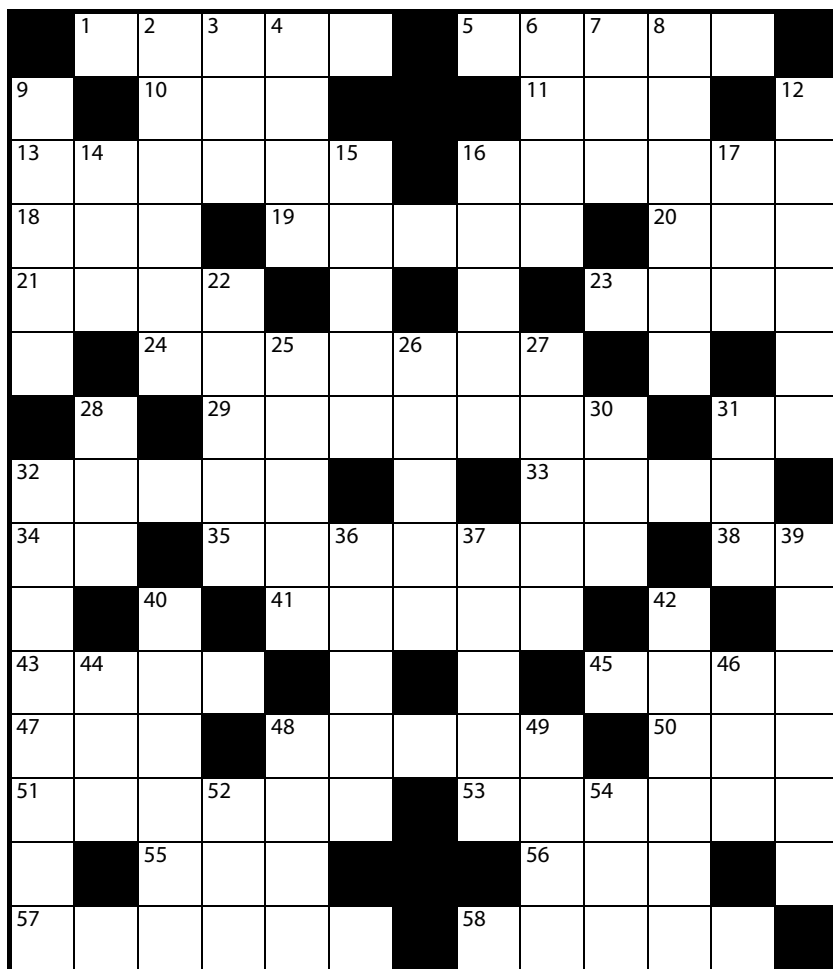
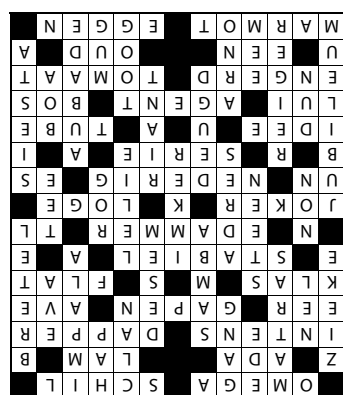
Horizontaal:

1 Griekse letter **5** bast v.e. vrucht **10** gravin van Holland **11** jong schaap **13** hevig **16** onverschrokken **18** voordat **19** geeuwen **20** wees gegroet **21** groep leerlingen **23** hoogbouw **24** gelijkmatig **29** kaassoort **31** buislamp **32** speciale speelkaart **33** slaper **34** United Nations **35** onderdanig **38** loofboom **41** aaneenschakeling **43** ingeving **45** metalen kokertje **47** werkschuw **48** vertegenwoordiger **50** bundel **51** griezel **53** rode vrucht **55** getal **56** op leeftijd **57** huisdier **58** landbewerking.

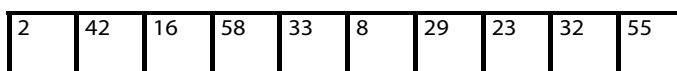
Verticaal:

2 onderbed **3** pl. in Gelderland **4** hal **6** Schotse stam **7** beet **8** herkauwer **9** patiënt **12** draagband **14** troefkaart **15** Braziliaanse dans **16** zuurdeeg **17** eerste vrouw **22** kei **25** woonplaats **26** bijenhouder **27** bloem **28** kloosterzuster **30** kraakbeervis **31** afslagplaats bij golf **32** feestelijke herdenking **36** goede eigenschap **37** vrolijk en bekoorlijk **39** middagslaapje **40** visetende vogel **42** muzikale hulde **44** zeer vloeibaar **46** halsbont **48** riv. in Italië **49** barmeubel **52** water in Utrecht **54** insect.

Oplossing:



© www.puzzelpro.nl



GEFELICITEERD!

De winnaar van de puzzel in de vorige Courant is **mevrouw Kwa**. Mevrouw straalde van geluk toen ze de bon en de bos bloemen ontving. Het bedrag gaat ze aan Oekraïne schenken.



Colofon Cordaan Courant nr. 16, Lente 2024. De Cordaan Courant is een uitgave van Cordaan Thuisdiensten

Redactie: Martine Bruins Slot, Femke Vos en Stefan Koeiman, ctc@cordaanhuisdiensten.nl

Eindredactie: Jan Luyendijk **Vormgeving:** MediaCenter Rotterdam **Druk:** MediaCenter Rotterdam.

Distributie: wordt verzonden naar alle klanten van Cordaan Thuisdiensten.

