

# Ouderen

# in de Wijk

★ **Speciale Editie**

augustus 2020

[www.bibliotheek.rotterdam.nl](http://www.bibliotheek.rotterdam.nl)



de Bibliotheek  
Rotterdam



Deze zomer blijven de meeste van ons in Rotterdam en vieren we de vakantie hier! Gelukkig is er genoeg te doen in onze mooie stad. We hopen op wat ideeën en tips te geven middels dit boekje.

Onlangs heeft u via de post of via een medewerker van Ouderen in de Wijk bij u aan de deur een leuke attentie ontvangen, namelijk een groeisat van klavertjes vier. Heeft u deze al geplant? Zijn ze al flink gegroeid? We hopen dat ze uw huis opfleuren (en dat ze geluk brengen natuurlijk!).

## Te doen in de bibliotheek

**Bij de bibliotheek is veel meer mogelijk dan alleen boeken lenen!**  
**Wij geven graag meer informatie over wat u allemaal kunt doen met uw bibliotheekabonnement.**

- *Let op:* niet alle mogelijkheden zijn beschikbaar in elke vestiging.
- *En let op 2:* niet alle opties gaan momenteel door in verband met de coronamaatregelen. Bel de klantenservice via 010 2816100 voor meer informatie over wat er verkrijgbaar is in uw vestiging. In de Centrale Bibliotheek zijn alle genoemde opties beschikbaar.

### ► Groot Letter Boeken



Wist u dat we een afdeling vol grootletterboeken hebben? Boeken die gemakkelijk en heerlijk weggelezen. Kijk op het bewegwijzeringsbordje of vraag een medewerker waar u deze precies kunt vinden in uw bibliotheek.

### ► Daisy-roms (speciale luisterboeken)



Mensen met een visuele handicap of leesbeperking kunnen bij de bibliotheek Daisy-roms lenen. Dit zijn speciale luisterboeken die aangepast kunnen worden aan de behoefte van de luisteraar. Wanneer u geïnteresseerd bent kunt u een medewerker vragen eventjes met u mee te lopen.

### ► Films



Wist u dat wij ook films verhuren? Deze kosten €3,- per drie weken. Informatieve films en documentaires zijn altijd gratis te lenen via uw abonnement.

### ► Muziek



We hebben ook muziek! In de Centrale Bibliotheek kunt u bij Muziekweb wel zes miljoen verschillende liedjes luisteren. We hebben 45.000 stuks bladmuziek en bezitten daarmee een van de grootste collecties van Nederland. U kunt ook cd's en dvd's huren. Deze kosten €1,95 per cd per week.

### ► E-Books



Leest u graag e-books? Deze hebben we ook! Via de online bibliotheek heeft u toegang tot zo'n 29.000 e-books en kunt u er tot tien tegelijk lenen. Ze blijven drie weken op uw boekenplank staan. In onze kalender van mei staan tips over hoe u de e-books app van de bibliotheek kunt installeren. Kijk voor meer informatie op de website van de online bibliotheek: [www.onlinebibliotheek.nl/klantenservice/e-books.html](http://www.onlinebibliotheek.nl/klantenservice/e-books.html).

### ► Luisterboeken



Via een app op uw telefoon kunt u ook luisteren naar de mooiste boeken. U kunt inloggen in de LuisterBieb app, waar u toegang krijgt tot de luisterboeken. Ook als u geen lid bent van de bibliotheek kunt u hier verschillende boeken luisteren. Kijk hier voor meer informatie: [www.bibliotheek.rotterdam.nl/ebooks](http://www.bibliotheek.rotterdam.nl/ebooks).

### ► Gastlenen



Heeft u een bibliotheekabonnement bij de Rotterdamse bibliotheek, maar is een andere bibliotheek eigenlijk dichterbij? U mag ook gastlenen bij een bibliotheek bij u in de buurt met uw bibliotheekpas.

### ► Bibliotheek aan Huis



Daarnaast hebben wij ook de Bibliotheek aan Huis. Kunt u niet zelfstandig naar de bibliotheek komen? Dan is er speciaal voor u de bibliotheek aan Huis met gratis haal- en brengservice.



Een boek lezen of luisteren binnen of buiten in het zonnetje is natuurlijk heerlijk, maar het is ook erg gezond om af en toe een rondje te wandelen. Hieronder kunt u een aantal leuke wandelroutes en wandelclubs vinden.

Volgens ouderenwegwijs.nl is wandelen in het bijzonder gezond voor senioren omdat het de bewegingsmechanisme van het lichaam in stand houdt. Hierdoor blijven spieren en pezen soepeler en loopt men minder risico op ernstige blessures bij een eventuele val. Ook krijgt men vaak onvoldoende vitamine D binnen. Zonlicht is een natuurlijk bron van vitamine D en een wandeling verhoogt de hoeveelheid noodzakelijke vitamine D dus ongemerkt. Een verrassend effect werd ook ontdekt tijdens een recent onderzoek. Twee maal per week een uur wandelen verbetert duidelijk de geheugencapaciteit. Bewegen in de vorm van wandelen vormt vermoedelijk meer synapsen. Verder is een duidelijke afremming van beta amyloïden geconstateerd. Deze laatste worden in verband gebracht met het ontstaan van Alzheimer.



### ► De groene connectie

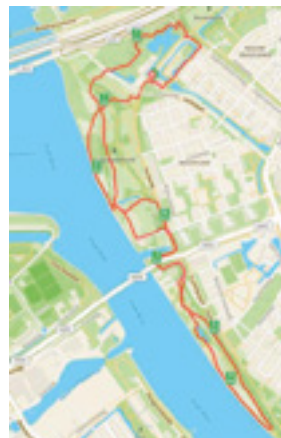
Er is een 'groen lint' door Delfshaven in kaart gebracht. Dit lint verbindt bestaande groene initiatieven. Het is, naast een mooie wandeling van acht kilometer door Rotterdam West, ook een middel om lokale zorg- en welzijnsinstellingen te koppelen aan de groene initiatieven in eigen buurt: *de groene connectie*. De kaart van de groene connectie is een uitnodiging om de groene route te beleven en om meer bekendheid te geven aan 'slimme combinaties in zorg en groen'. Voor meer informatie, kijk op de website [www.degroeneconnectie.nl](http://www.degroeneconnectie.nl).

### Gezond Natuur Wandelen

Wandelen en tegelijkertijd nieuwe mensen leren kennen? Iemand anders die de wandelroute voor u uitstippelt? Het kan! Sluit u eens aan bij een wandelgroep. Wekelijks vertrekt er een groep uit Blijdorp, Vreewijk en Reyeroord. Voor meer informatie kunt u contact opnemen via [monique@gezondnatuurwandelen.nl](mailto:monique@gezondnatuurwandelen.nl) of u kunt een kijkje nemen op de website [www.gezondnatuurwandelen.nl](http://www.gezondnatuurwandelen.nl).



### ► Wandelclub Huis van de Wijk De Zevensprong



Iedere maandag vertrekt er om 13:00 uur een wandelclub. Zij vertrekken vanaf Huis van de Wijk de Zevensprong in Hoogvliet (Mosoelstraat 20, Hoogvliet). Leuk als u eens mee wilt wandelen, wel raag van te voren aanmelden via 088 8555019.

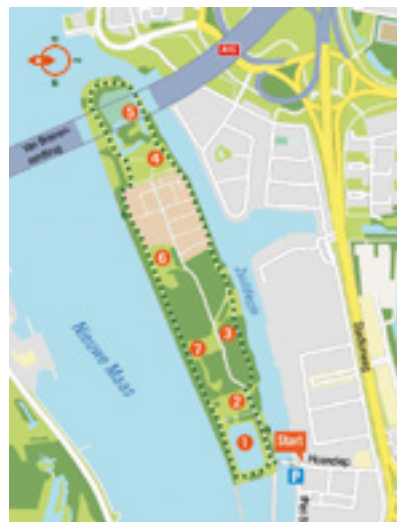
### ◀ Groene wandeling in Hoogvliet

De wandeling langs De Heerlijkheid, Het Ruige Plaatbos en de Visserijvriend is ongeveer 7,5 km. U kunt er natuurlijk ook voor kiezen om een deel van de wandeling te doen en lekker te genieten van het uitzicht over het water. Meer informatie over deze wandelroute kunt u vinden via [www.natuurvereniging-ijsselmonde.nl/groene-wandeling-in-hoogvliet](http://www.natuurvereniging-ijsselmonde.nl/groene-wandeling-in-hoogvliet).

### ► Delfshavense seniorentochten

Iedere tweede en vierde woensdag van de maand (12 en 26 augustus) vertrekt er een wandelgroep uit Delfshaven. De wandeling is ongeveer 7 km en er wordt elke keer een andere route gekozen. Start om 09.00 uur precies vanaf 'de Bolder' aan de Zeilmakersstraat, hoek Hudsonstraat (Bospolder). De prijs is €1,- per keer. Meer informatie via 06 22306394 of [wandelen@botu.nl](mailto:wandelen@botu.nl).

### ► Wandelroute op het eiland van Brienoord van 2,5 km



Bent u weleens op het eiland van Brienoord geweest in Feyenoord? Of is dit lang geleden? Komt u dan binnenkort eens de wandelroute van 2,5 km uitproberen? Deze wandelroute is ook geschikt voor mindervalide en rolstoelen. Voor meer informatie kunt u kijken op [www.zuidhollandslandschap.nl/routes/eiland-van-brienoordroute](http://www.zuidhollandslandschap.nl/routes/eiland-van-brienoordroute).

- |                     |                          |
|---------------------|--------------------------|
| 1 Bouwdok           | 5 Eb en vloed            |
| 2 Kikkers en padden | 6 De Blije bij           |
| 3 Wilgenbos         | 7 Buitenplaats Brienoord |
| 4 Uitzichtheuvel    |                          |



## Picknicken

Naast het wandelen zijn er natuurlijk meerdere alternatieven om buiten te zijn. Smeer een paar boterhammen, schenk wat lekkers te drinken over in een thermoskan of flesje en zoek een leuk boek uit. U bent klaar voor een heerlijk middagje ontspannen. Ons stadje wemelt van de leuke picknickplekjes. Hieronder een paar voorbeelden. Wie weet kent u ze allemaal al maar wie weet inspireren we u om (nog) eens een van onderstaande plekken te bezoeken.



**Luchtpark op de Hofbogen.** Geniet van de wilde bloemen vegetatie en neem plaats op een van de picknickbanken. U kunt dit dakpark vinden aan de Heer Bokelweg in Rotterdam centrum.

**Dakpark Rotterdam.** Zijn de schapen er vandaag? Wat is er verder allemaal te doen? U vindt dit dakpark boven de megastores aan de Hudsonsstraat. Er zijn verschillende ingangen.

**Park van Schoneoord.** Een verborgen pareltje. Bent u benieuwd wat de historische tuin allemaal te bieden heeft? U kunt het park vinden naast het euromastpark.

**Prinsemolenpark.** Een leuke groenstrook tussen de Bergse Voorplas en de Rotte in. Er zijn genoeg bankjes met een mooi uitzicht over het water te vinden. Aan het einde van de bergse rechter rotte kade vindt u de ingang van dit park.

**Landzicht.** Een heel klein natuurgebiedje met veel water gelegen tussen de snelweg en het vliegveld, maar daarom niet minder fraai. U vindt een van de ingangen aan de Otterdijk (postcode 3045).

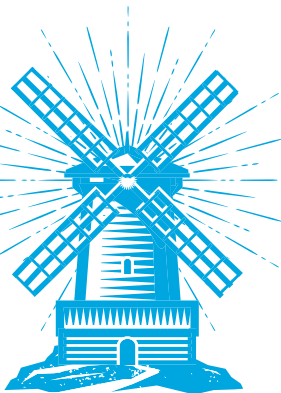
**Trompenburg tuinen en arboretum.** Deze prachtige tuin vindt u aan de Honingerdijk. U kunt via [www.trompenburg.nl](http://www.trompenburg.nl) een plaats reserveren (ivm corona). Met een Rotterdampas kunt u gratis naar binnen, anders kost het €9,75.

## Molens

**Wat weet u eigenlijk van molens? Bent u weleens binnen geweest? Als u zou willen kan dat!**

### ► Molen de Zandweg in Charlois (Kromme Zandweg 99)

U kunt de molen op zaterdag tussen 13:00 en 16:00 uur bezoeken of op afspraak (06 31041006).



### ► Pendrechtse Molen in Barendrecht (Charloise Lagedijk 364)

U kunt de molen op woensdag, zaterdag en zondag tussen 09:00 en 16:30 uur bezoeken. Voor meer informatie kunt u bellen naar 010 4804728.

### ► Molen de Destilleerketel in Delfshaven (Voorhaven 210)

De molen is geopend op woensdag middag en in 's middags in het weekend. Voor meer informatie kunt u bellen naar 010 4779181.

### ► Molen de ster aan de Kralingse plas (Plaszoom 324)

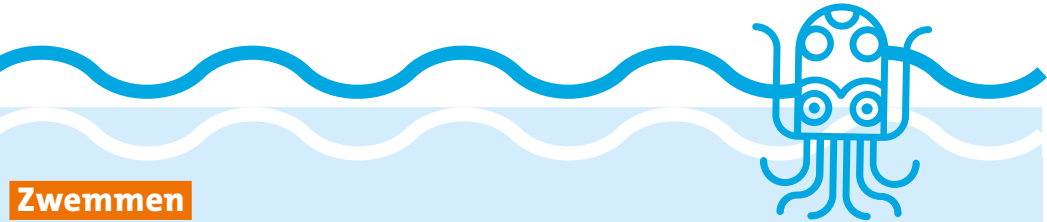
De molen is geopend op woensdag van 10:00 tot 16:00 uur en zaterdag van 14:00 tot 16:30 uur.

### ► Molen de speelman in Overschie (Overschie Kleiweg 775)

Deze molen is geopend op woensdag en zaterdag van 10:00 tot 15:00 uur.

### ► Museummolen de Walvisch in Schiedam (Westvest 229)

De molen is open van dinsdag t/m zondag van 11:00 tot 17:00 uur.



## Zwemmen

**Regent het of voelt u zich als een vis in het water in het zwembad? De zwembaden zijn weer open en er zijn speciale tijden voor senioren.**

Meer informatie vindt u via [www.rotterdamzwemt.nl](http://www.rotterdamzwemt.nl).

### Zwembad IJsselmonde

Dinsdag 11.15-12.00 – *Fit en Soepel*

Dwarsdijk 80, 3078 JD Rotterdam

### Zwembad Overschie

Dinsdag 13.15-14.00 – *Fifty Fit*

Burgemeester Koningsingel 45, 3042 NK Rotterdam

### Zwembad Rozenburg – Rozenburcht

Dinsdag 14.30-15.15 – *Fifty Fit*

Zuidzijde 35, 3181 LR Rozenburg

### Zwembad Hilligersberg– Wilgenring

Maandag tot en met woensdag 09.00-09.45 – *Fifty Fit*

Melanchtonweg 70, 3052 KV Rotterdam







## Whatsapp-fraude



In deze tijd zijn er veel fraudeurs actief via bijvoorbeeld de telefoon chatdienst Whatsapp. Bij WhatsApp-fraude of sms-fraude vraagt een familielid of goede bekende u per WhatsApp of sms om op korte termijn een flink bedrag over te maken. Het blijkt echter geen familielid of goede bekende te zijn, maar een oplichter.

Oplichters zijn er vaak heel goed in om u te laten geloven dat ze écht uw dochter, broer of goede vriend zijn. Ze appen of sms'en over uw kinderen of iets wat onlangs is gebeurd. De oplichter heeft deze gegevens gevonden op internet. (bron: Slachtofferhulp Nederland).

## WhatsApp-fraude en sms-fraude herkennen

### ► Een 'bekende' vraagt om een sms-code

Een goede bekende of familielid vraagt via Whatsapp om een sms-code te sturen die u via een sms heeft binnengekregen. Wanneer u deze code stuurt nemen de oplichters uw telefoon over. Deze truc gebruiken de oplichters om in uw naam naar geld te vragen bij bekenden en/of familieleden via uw telefoonnummer.

### ► Een 'bekende' vraagt snel geld

Een goede bekende of familielid vraagt u om geld over te maken. Dat moet altijd snel en het gaat om forse bedragen. Er moet een rekening worden betaald, de website van de bank ligt eruit of de persoon is bestolen in het buitenland. Er wordt beloofd dat het geld natuurlijk snel wordt terugbetaald.

### ► Een 'bekende' gebruikt een onbekend nummer

Meestal appt of sms't iemand eerst dat hij of zij (tijdelijk) een nieuwe telefoonnummer heeft. Er is een bekende foto gekoppeld aan het nummer, waardoor het betrouwbaar lijkt.

### ► De 'bekende' vermijdt ander contact

Telefonisch contact of kritische vragen (om te checken of het écht uw zoon is) worden handig vermeden. Iemand moet net in vergadering, zijn dochtertje ophalen of de verbinding valt weg.

## Wat kunt u doen?

### ► Twijfelt u of de 'bekende' bekend is?

- Bel de persoon op het nummer dat bij u bekend is.
- Stel persoonlijke vragen die alleen de bekende of het familielid kan weten.
- Ga na of het rekeningnummer dat wordt genoemd inderdaad van de bekende of het familielid is.
- Belt de 'bekende' met een nieuw nummer? Google het telefoonnummer. Misschien is het nummer gemeld en al eerder gebruikt voor fraude.
- Als u het toch niet helemaal vertrouwd kunt u er voor kiezen om geen geld over te maken.

### ► Actie ondernemen bij fraude

- Breng uw bank en creditcardmaatschappij meteen op de hoogte als u onraad ruikt. Misschien kan de overboeking worden geannuleerd of het bedrag worden teruggestort.
- Verzamel bewijs.
- Maak kopieën van uw bankafschriften en leg alle communicatie vast die u via WhatsApp had met de dader. Dit moet zo snel mogelijk gebeuren, want de dader kan de berichten achteraf verwijderen. Hoe u dat doet, leest u op [www.internetsporen.nl](http://www.internetsporen.nl).
- Doe online aangifte.
- Doe aangifte als u slachtoffer bent van WhatsApp-fraude. Met uw aangifte kan de politie de dader proberen te vinden.

Na een periode van thuiszitten door corona is het nu tijd voor actie en activiteit. In de aanpak tegen corona mogen we steeds meer. Dat is heel fijn, want dat betekent dat we ook activiteiten voor senioren kunnen organiseren. De norm blijft wel om anderhalve meter afstand te houden.

## Talentedparade 55+

Op 11 september organiseert de gemeente i.s.m. partners de *Talentedparade 55+* met diverse activiteiten en workshops. De dag staat in het teken van ontmoeting en talentontwikkeling. De komende weken werken we het programma uit met diverse activiteiten: van creatieve workshops, zang en dans en beweegclinics tot les in digitale vaardigheden. Wilt u 11 september alvast in uw agenda noteren? Binnenkort meer hierover.



foto: Eppo Notenboom

## Tentoonstelling DIG IT UP: 50 jaar Holland Pop Festival

Op 26 juni was het precies 50 jaar geleden dat dit festival in het Kralingse Bos plaats vond. Met optredens van onder andere the Byrds, Pink Floyd, Jefferson Airplane, Canned Heat en Santana en een publiek geschat op 150.000 bezoekers. Het Nederlands Fotomuseum stelde een kleine satelliettentoonstelling samen met nooit eerder gepubliceerd werk van fotografen Herbert Behrens en Ed van de Elsen. De tentoonstelling is te zien op de eerste verdieping van de Centrale Bibliotheek. Ook is er een online tentoonstelling en een tentoonstelling in de etalage van de galerie van DIG IT UP aan de Schiedamsedijk 62a.

## Erasmus Experience




De naam Erasmus heeft u vast vaker gehoord, maar wie is het?

Desiderius Erasmus is een wereldberoemde Rotterdammer. Zijn boeken hebben onze wereld veranderd. Ze hebben grote invloed gehad op de vrije samenleving waarin wij nu leven. Ook al leefde Erasmus 500 jaar geleden, zijn ideeën zijn nog steeds actueel. In deze interactieve expositie ontdekt u waar Erasmus over schreef. Mag iedereen altijd alles zeggen? Is ruzie altijd slecht? Kun je met humor alles bespreekbaar maken?

Voor de stad Rotterdam beheert de bibliotheek een erfgoedcollectie van ongeveer 30.000 werken, hiervan zijn zo'n 5000 werken van, door en over Erasmus. Deze werken vormen de basis van de Erasmus Experience.

- Toegang: gratis
- Plaats: Centrale Bibliotheek, derde etage
- Meer info: [www.erasmushoudtjescherp.nl](http://www.erasmushoudtjescherp.nl)

## Andere activiteiten

 Hieronder vindt u een overzicht van de activiteiten die weer gestart zijn. Deze activiteiten gaan door onder voorbehoud, wat inhoud dat het af hangt van maatregelen van het RIVM en de organisaties zelf. Bel daarom altijd even om te controleren of de activiteit wel door gaat. Ook als u meer informatie wilt over de maatregelen die getroffen zijn om alles veilig en schoon te houden, kunt u bellen naar de desbetreffende organisatie.

### Door de hele stad

#### ► Radio danspaleis

Radio Danspaleis is de nieuwe podcastserie van Stichting Danspaleis, gemaakt met én voor ouderen. Met hits van vroeger en prachtige muziekverhalen. In de show gaat presentator Suna in gesprek met ouderen over hoe het ze vergaat in deze coronatijd en halen ze muzikfavorieten en herinneringen op. Ook interviewt Suna elke aflevering een speciale gast uit het werkveld, van zangers tot wetenschappers. Aflevering 1 en 2 staan online en zijn gemakkelijk te beluisteren via [www.hetdanspaleis.com/radio-danspaleis](http://www.hetdanspaleis.com/radio-danspaleis).

### Hoogvliet

#### ► Knutselpakket

Woont u in Hoogvliet en lijkt het u leuk om een knutselpakketje (de inhoud is een verrassing) te ontvangen? Dan kunt u zich aanmelden via telefoonnummer 088 8555019 of u kunt een e-mail sturen naar [aanmeldingenhoogvliet@dock.nl](mailto:aanmeldingenhoogvliet@dock.nl).

### Delfshaven

#### ► Eten bij Mike

Surinaams driegangen menu. Afhalen (€6,-) of bezorgen (in Kralingen/Crooswijk voor €7,50) tussen 17:00 en 19:00 uur. Data: 04/08, 11/08 en 25/08 (allemaal dinsdagen). Adres: Isaac Hubertstraat 153 Bewonersgroep Ondro Bong – Reserveren verplicht via 06 17905248 of [beamuntslag@gmail.com](mailto:beamuntslag@gmail.com).

#### ► Etsen voor ouderen uit de wijk

Elke vrijdagochtend biedt Kinderatelier Punt 5 kunstlessen aan ouderen (65+) uit de wijk Delfshaven. Ze zullen onder andere aan de slag gaan met druktechnieken (zoals etsen), tekenen en schilderen. De lessen duren twee uur, maar er is altijd tijd voor een kopje koffie met een koek! Het atelier is gevestigd in de fabriek van Delfshaven en bereikbaar met rollator of rolstoel. Ben u geïnteresseerd en wilt u graag een keer komen kijken? Neem dan contact op met docent Michelle via telefoonnummer: 06 47569452. Adres: Kinderatelier Punt 5, Mathenesserdijk 418 B/C Rotterdam.

## Andere activiteiten

#### ► Maaltijdbezorging WMO Radar en TafelVanZeven

Tweegangen menu voor €3,50. Maaltijden kunnen Halal en vegetarisch. Bestellen via: 06 10221873. Tot 1 Dag van tevoren bestellen t/m 15:00 uur. Afhalen en bezorgen de volgende dag vanaf 16:30 uur. Ophalen kan op de volgende dagen en locaties: dinsdag: Pier 80, Rösener Manzstraat 80, donderdag: Schiemond, Dempostraat 143, vrijdag: Post West, Tidemanstraat 80.

#### ► Crealessen voor ouderen

Elke woensdagochtend in augustus 09:30 tot 11:30 uur. De kosten zijn €2,- per les. Dit is inclusief koffie/thee en materialen. De lessen vinden plaats in inloophuis De Brug. Aelbrechtskolk 33B. Aanmelden via [jantinevandijk01@gmail.com](mailto:jantinevandijk01@gmail.com).

#### ► Droomtheater

Schaduwspel voor ouderen. Donderdag 6 augustus 14:00 tot 16:00 uur. Entree is gratis. Locatie: inloophuis De Brug. Aelbrechtskolk 33B. Aanmelden via [jantinevandijk01@gmail.com](mailto:jantinevandijk01@gmail.com).

### Kralingen

#### ► Kunstroute Kralingen-Crooswijk

Veel bewoners en organisaties in Kra-Cro hebben hun kunst in de vensterbank gezet. U kunt dan tijdens het wandelen even stilstaan om de kunst te bewonderen en erop te reflecteren. Op de website staat waar u de kunstwerken kunt vinden: [www.kunstroutekralingencrooswijk.nl/cms](http://www.kunstroutekralingencrooswijk.nl/cms). U kunt natuurlijk ook gewoon een rondje gaan wandelen en kijken wat u zelf ontdekt! Stichting Kunstroute Kralingen-Crooswijk: [info@kunstroutekralingencrooswijk.nl](mailto:info@kunstroutekralingencrooswijk.nl).

### Centrum

#### ► Orgelpauze concerten

Elke dinsdag van 12.45 tot 13.15 uur. Daarnaast vindt ook de zomermarktserie plaats. Een serie van vier orgelconcerten met bekende organisten uit de orgelwereld. De toegang tot deze concerten bedraagt €9,50. Het volledige overzicht van de orgelpauzeconcerten vindt u via [www.laurenkerkrotterdam.nl](http://www.laurenkerkrotterdam.nl).

### Nesselande

#### ► NessCafé Momentje

Elke woensdag van 10:00 tot 11:00 uur in het NessCafé. Toegang is gratis. Koffie €1,- en thee €0,90. Aanmelden/reserveren voor deze middag is verplicht i.v.m. coronamaatregelen. Reserveren kan tot uiterlijk dinsdagmiddag via 06 13104273 bij Jaleesa Monteiro of via e-mail: [jaleesa.monteiro@buurtwerk.nl](mailto:jaleesa.monteiro@buurtwerk.nl). Bij de ingang kunnen u een aantal gezondheidsvragen gesteld worden om eventuele besmettingen te voorkomen.



## Zuid

### ► Kaapverdiaanse Volkskeuken van Saul Silva Monteiro

Zondag 2 augustus van 12:00-15:00 uur (lunch) of 18:00-21:00 uur (diner).

Verhalenhuis Belvédère, Rechthuislaan 1, 3072 LB Rotterdam-Katendrecht.

Kosten? €15,- inclusief maaltijd en programma.

Reserveer via [www.belvedererotterdam.nl](http://www.belvedererotterdam.nl).

## Stichting SeniorenStudent zoekt senioren voor project Jong+Oud=Goud!



Heeft u behoefte aan een maatje om bijvoorbeeld samen mee te koken, muziek te maken of naar het museum te gaan? Meld u dan aan bij Stichting SeniorenStudent!

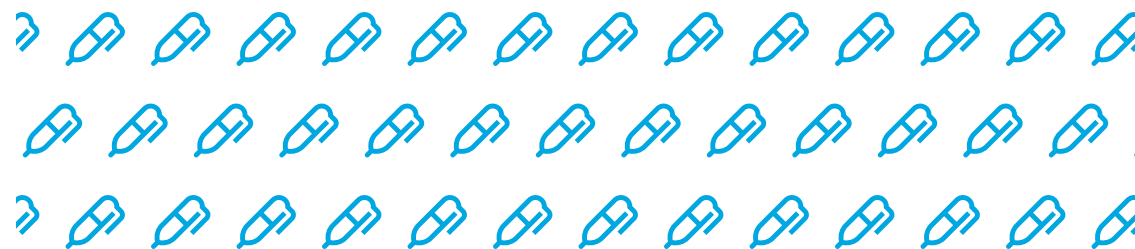
De studenten bieden niet alleen gezelschap, ze zijn er ook voor praktische hulpvragen zoals boodschappen doen, computerhulp en klusjes in/om het huis. Tijdens corona wordt de hulp en gezelschap op afstand aangeboden.

### ► Meer informatie en aanmelden

Kijk voor de voorwaarden en meer informatie op:

[www.stichtingseniorenstudent.nl/projecten/jong-oud-goud-aanmelden-senioren](http://www.stichtingseniorenstudent.nl/projecten/jong-oud-goud-aanmelden-senioren).

U kunt zich aanmelden voor het project via 020 3080916.



## Deelnemers gezocht voor initiatief 'Coronaspondentie'

In het initiatief 'Coronaspondentie' gaan jong en oud coronaproef met elkaar in gesprek. Zij vertellen elkaar wat zij beleven in deze bijzondere tijd. Wat houdt hen bezig? Wat beangstigt hen? En wat geeft hen zin? Het resultaat: eerlijke briefwisselingen over het hoofd én hart tussen jong en oud.

### ► Oproep

Het initiatief is afkomstig van GENERO: een netwerk voor ouderenzorg in de regio Zuidwest-Nederland. In GENERO werken organisaties uit de regio samen om zorg en welzijn voor (kwetsbare) ouderen te verbeteren. Dit doen zij altijd met en voor ouderen. GENERO is op zoek naar jongeren én ouderen die graag mee willen doen aan deze briefwisseling. Na aanmelding, inventariseert de netwerkcoördinator Hanna van Dijk vervolgens:

- Of u de briefwisseling per post of mail wilt aangaan
- Of u toestemming geeft voor het (geanonimiseerd) delen van de briefwisseling online (geen verplichting)
- Of er nog andere voorkeuren zijn waarmee rekening moet worden gehouden bij de matching

### ► Meer info

Raadpleeg voor meer informatie en aanmelden de website

[www.gene-ro.com/coronaspondentie](http://www.gene-ro.com/coronaspondentie) of bel naar 06 27881403.





## ► Sudoku

			7			
	6	8	4		3	
8					6	2
			2	1		7
1	3			8		5
9		5	8			
	9	4				6
	5		1	9	8	
			4			

## ► Antwoorden puzzel juli

- |                    |                              |
|--------------------|------------------------------|
| 1 Werkgever        | 15 Kapitein                  |
| 2 Magazijnmeester  | 16 Rietdekker                |
| 3 Schooljuf        | 17 Koopman                   |
| 4 Loodgieter       | 18 Glazenwasser              |
| 5 Timmerman        | 19 Oogarts                   |
| 6 Dominee          | 20 Stuurman                  |
| 7 Kapper           | 21 Politieagent              |
| 8 Fotograaf        | 22 Vrachtwagen-<br>chauffeur |
| 9 Schoorsteenveger | 23 Ziekenverzorgster         |
| 10 Stewardess      | 24 Beveiligings-<br>beambte  |
| 11 Schilder        | 25 Vuilnisman                |
| 12 Machinist       |                              |
| 13 Juwelier        |                              |
| 14 Huisvrouw       |                              |

## ► Antwoorden raad het plaatje boekje juli

- Foto 1 Oostplein 1948-1950** (het Oostplein met rondom model de noord grondwerkzaamheden aan tramrails en riolering).
- Foto 2 Prins Alexanderlaan 1970** (de prins Alexanderlaan en aan de overkant de bouw van metrostation Ommoord-Zuid)
- Foto 3 Oude haven 1966** (geopende Jan Kuitenbrug bij de Gelderse Kade en Oude haven met het Witte Huis)
- Foto 4 Zuidplein 1968** (metrostation Zuidplein met daaronder, op de begane grond, een rij autobussen van de RET)

## Recepten

Als het erg warm is buiten, dan is het lekker om iets verkoelends te eten of drinken. Wij hebben lekkere recepten gevonden voor ijsjes en ice tea, die u helemaal zelf kunt maken!

## ► Bananenijs

Heeft u nog rijpe bananen liggen? Maak er ijs van! Het is super makkelijk en u heeft maar weinig ingrediënten nodig. Het is niet nodig om een ijsmachine te hebben voor dit recept. Wel is het handig om een blender, keukenmachine of staafmixer te hebben zodat u de bevroren banaan kunt pureren. U kunt makkelijk verschillende smaken maken. Naast bananenijs zou u bijvoorbeeld kokosijs of chocolade ijs kunnen maken.

## IJs



## Bananenijs

- 1 (Rijpe) banaan

## Kokosijs

- 1 (Rijpe) banaan
- 1 theelepel kokosrasp
- 1 eetlepel kokosroom

## Chocolade-bananenijs

- 1 (Rijpe) banaan
- 1 theelepel cacao



## Extra lekker: chocolade sprinkels

Bananen zijn ideaal om mee te experimenteren. Twijfel dan ook niet om zelf uw favoriete smaken toe te voegen en uw eigen variatie te creëren.

## Ice tea



Ice tea kan gemaakt worden op twee manieren: met koud water of met warm water. Welke manier het best is ligt een beetje aan hoeveel tijd u heeft. Heeft u veel tijd? Dan kunt u het met koud water maken. Als u weinig tijd heeft is het handiger om het met warm water te doen.

## Ingrediënten:

- 1 liter gekookt water
- 7 gr groene thee (of twee theezakjes)
- 1 citroen
- Paar takjes munt
- Ijsklontjes

De warm  
water  
methode

Kook het water (als u dat nog niet heeft gedaan). Giet het in een kan en laat het heel eventjes staan. Stop de thee in een filter of pak de zakjes en laat het ongeveer 3 minuten trekken. Voeg een paar partjes citroen toe en een paar takjes munt. Laat het afkoelen in de koelkast. Voeg bij het serveren ijsklontjes toe om het lekker koud te maken.

## Ingrediënten:

- 1 liter koud water
- 7 gr groene thee (of twee theezakjes)
- 1 citroen
- Paar takjes munt
- Ijsklontjes

De koud  
water  
methode

Neem een liter koud water. Doe de losse thee in een filter of voeg twee theezakjes toe. Laat de thee een nachtje in de koelkast trekken. De thee krijgt dan een subtiele smaak. Het is lekker om ook citroen of munt toe te voegen. Serveer uw zelfgemaakte ijsthee met ijsblokjes. Tip: wilt u een zoetere thee? Voeg dan een beetje suiker of honing toe! Fruit of andere kruiden zijn ook erg lekker in de thee. Zo kunt u makkelijk variëren!



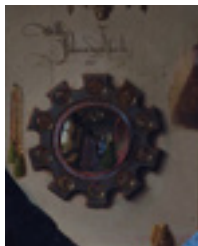
Musea zijn inmiddels weer open aan het gaan. Ze werken veelal nog met een beperkt aantal bezoekers en online reserveringen voor een tijdslot. Hierdoor kunnen ze goed in de gaten houden wie er langskomen. We besloten het allemaal wat makkelijker voor u te maken en een beetje kunst uw kant op te sturen!



Jan van Eyck (1390-1441) was een Vlaamse kunstenaar en werd bekend door heel Europa door zijn verfijnde en gedetailleerde werken. Hij schilderde met olieverf en portretteerde vooral mensen en religieuze voorwerpen welke gelinkt kunnen worden aan het Christendom. Van Eyck verdiepte zich in symboliek en gebruikte dit veelal in zijn schilderijen. We vertellen u graag meer over *Het portret van Giovanni Arnolfini en zijn vrouw*, een schilderij uit 1434 met veel verborgen symboliek.

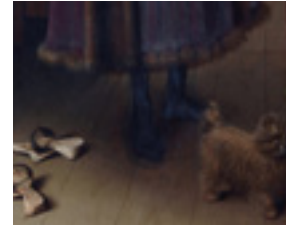
Op het schilderij zien we een man en een vrouw, hand in hand in een ruimte wat een slaapkamer of woonkamer zou kunnen zijn. Het type bed wat rechts zichtbaar is was vroeger een teken van status of prestige. Het was niet ongebruikelijk om deze in de woonkamer te hebben

staan zodat gasten het konden zien, wat de status van de eigenaar zou verhogen. Het kled wat onder het bed uitkomt symboliseert dit ook, omdat minder gestelde mensen weinig geld over hadden om kleden te kunnen laten maken. Dit was een luxe product.



Er hangt ook een spiegel <sup>1</sup> aan de muur met een rozenkrans ernaast. De rozenkrans is een gebedsnoer wat gebruikt wordt in de Rooms-Katholieke kerk, wat duidelijk maakt dat het gaat om een Rooms-Katholiek koppel. De spiegel heeft daarnaast ook nog een hint naar het Christendom, namelijk de tien verschillende medaillons die erop zijn afgebeeld. Ze portretteren het de kruisiging en de wederopstanding van Christus.

De aanraking van de hand was een gebruikelijk teken van een gezamenlijke overeenkomst om te gaan trouwen, we kunnen er dus van uit gaan dat hier een verloving plaatsvindt. De mantel van de man en de voering van de vrouw haar kleding laten zien dat beiden welgesteld zijn. Ze hebben genoeg geld om dure kleding aan te schaffen.



Op de voorgrond van het schilderij ziet u een hondje <sup>2</sup>. Honden staan er om bekend om trouwe dieren te zijn, dit is dan ook waar de hond symbool voor staat. Deze twee mensen hebben elkaar beloofd trouw te zijn in hun huwelijk. De slippers die zijn uitgedaan kunnen duiden op dat het stel op heilige grond staat en daarom geen schoenen aan heeft.



In de vensterbank liggen een aantal sinaasappels <sup>3</sup>. Deze groeien normaal niet in Vlaanderen en werden er ook niet gekweekt in de tijd dat dit schilderij gemaakt is. Ze moesten dus van ver komen. Wederom, is dit dus weer een teken van rijkdom, omdat er veel geld nodig is om sinaasappels uit het buitenland te halen. Daarnaast symboliseren ze ook vruchtbaarheid.

Jan van Eyck heeft ook nog een kleine hint naar zichzelf achtergelaten in het schilderij. Boven de spiegel staat geschreven "Johannes van Eyck fuit hic 1434", dit betekent "Johannes van Eyck was hier 1434". Daarnaast zijn er in de spiegel nog twee mensen te zien, naast het stel wat geportretteerd is. Er wordt gedacht dat een van deze twee andere personen de kunstenaar is, die zichzelf graag terug wilde zien in het schilderij.

Hiernaast zijn er nog meer speculaties over wat er in het schilderij afgebeeld is en wat het zou kunnen betekenen. Kleuren, vormen en composities kunnen allemaal een achterliggende gedachte hebben. Deze interpretaties zijn gebaseerd op hoe veel schilderijen in de 'westerse cultuur' geïnterpreteerd worden. Het is mogelijk dat andere werelddelen of culturen deze symbolen anders interpreteren!

Bron: Arts & Culture: An introduction to the humanities van J. R. Benton en R. DiYanni.

Ouderen in de Wijk is niet aansprakelijk voor spel- of typfouten en aan de gegeven informatie kunnen geen rechten worden ontleend.