



's Nachts liggen m'n tanden in een glas
M'n bril en de loop op de tafel alras
De steunkous ernaast op de stoel
En dan krijg ik een naar gevoel
Dat ik dat allemaal nodig heb! Maar 't komt me van pas
't Heeft alles z'n doel, maar het zit me wel hoog
Toch ben ik nog fantastisch, zo op het oog



's Morgens als ik ben opgestaan en de afwas heb gedaan
Lees ik eerst het nieuws in de krant
Ik wil toch blijven en naderhand doe ik van alles
Maar klim niet te hoog
Maar, ik ben nog steeds fantastisch, zo op het oog



Soms heb ik met eten wat last van m'n maag
En andere dingen gaan ook wat traag
Maar ik wil niet zeuren, want het mag
Allemaal komen op onze oude dag
Aanvaard het rustig, zegt de psycholoog
U bent nog fantastisch, zo op het oog

Eén goede raad wil ik nog geven
Voor alle kwalen in dit leven
Bestaat er maar één medicijn
Zoek veel ontspanning, dat is fijn
Vakantie of een dagje uit
Dat is een goed besluit
En zeg het nu allen aan het eind van 't betoog
Je bent nog fantastisch, zo op het oog

Ingezonden door
Marianne Groenendijk

Wilt u een activiteit bijwonen of meehelpen tijdens een activiteit of uitstapje, dan kunt u zich altijd richten tot een activiteitenbegeleider. Als u ideeën of suggesties heeft dan bent u ook van harte welkom! Voor andere vragen of aanmeldingen als vrijwilliger kunt u zich wenden tot de Coördinator Activiteitenbegeleiding en Vrijwilligers: Mieke Ligthart, via telefoonnummer 010 - 493 62 56

GEDACHTEN ALS JE OUDER WORDT

Met mij is er totaal niets aan de hand
Ik ben nog fit van lijf en verstand
Ja, ik heb wat artrose in de heup en in de knie.
En als ik buk, is 't of ik sterretjes zie
Mijn pols is te snel, mijn bloeddruk wat te hoog
Maar ik ben nog fantastisch, zo op het oog

Met steunzolen die ik heb gekregen
Loop ik nog kwiek langs s' Heeren wegen
Kom weer in winkels en op het plein
Wat heerlijk om zo gezond te mogen zijn
Maar de adem wordt wat korter en soms wat droog
Maar ik ben nog fantastisch, zo op het oog

Mijn geheugen is soms niet meer zo best
En m'n ogen doorstaan geen enkele test
Ik heb ook een tabletje om in slaap te komen
En om lekker over vroeger te dromen
De rug wordt wat gebogen, dat zit me wel hoog
Maar ik ben nog fantastisch, zo op het oog.

Het leven is mooi, maar 't gaat snel voorbij
Als je kijkt naar foto's van vroeger van mij,....
Ik krijg vaak visite en kijk TV
Ik lees de krant, luister radio en daar doe ik het mee
Geen zware betogen, dat gaat me te hoog
Maar ik ben nog fantastisch, zo op het oog

Ik denk ook nog veel aan m'n jeugdige jaren
Ik wilde fijne vakanties; daar moest ik voor sparen
We gingen veel fietsen en wandelen, overal heen
Ik kende geen moeheid, zo het scheen
Maar hou je gemak maar, zegt de cardioloog
Al bent u nog fantastisch, zo op het oog



- 1 donderdag**
10.00u Zingeving; Museum
13.30u Zorgboerderij Rhoo
14.00u Zingeving; Museum
Complementaire zorg
- 2 vrijdag**
Activiteitenbegeleiding op de afdeling
- 4 zondag**
10.30u Kerkdienst; Groepsruimte
Voorganger Hannie v.d Zee
- 5 maandag**
Activiteitenbegeleiding op de afdeling
Complementaire zorg
- 6 dinsdag**
10.00u Activiteit in het museum
14.00u Activiteit in het museum
14.00u Schaduw theater (info bij de activiteiten)
Groepsruimte
- 7 woensdag**
Activiteitenbegeleiding op de afdeling
Complementaire zorg
- 8 donderdag**
Vrijwilligersdag
Activiteitenbegeleiding op de afdeling
- 9 vrijdag**
Activiteitenbegeleiding op de afdeling
- 12 maandag**
Activiteitenbegeleiding op de afdeling
Complementaire zorg
- 13 dinsdag**
10.00u Activiteit in het museum
14.00u Optreden Karaoke met Marie Christien
Restaurant
Halverkoop Shanty Mode
- 14 woensdag**
Activiteitenbegeleiding op de afdeling
Complementaire zorg
14.00u Ontmoetingsgroep; Groepsruimte
- 15 donderdag**
10.00u Zingeving; Museum
14.00u Zingeving; Museum
Complementaire zorg
- 16 vrijdag**
Activiteitenbegeleiding op de afdeling
- 18 zondag**
10.30u Kerkdienst; Groepsruimte
Voorganger Jan den Toom
- 19 maandag**
Activiteitenbegeleiding op de afdeling
14.00u Optreden Beverburgkoor; Restaurant
Complementaire zorg

- 20 dinsdag**
10.30u Seizoenstheater
14.00u Seizoenstheater
- 21 woensdag**
Activiteitenbegeleiding op de afdeling
Complementaire zorg
Wereld Alzheimer dag
- 22 donderdag**
10.00u Volkstuinvereniging; VTV Reijerwaard
10.00u Zingeving; Museum
14.00u Zingeving; Museum
14.00u Flora en Fauna
Activiteitenbegeleiding op de afdeling
Complementaire zorg
- 23 vrijdag**
Activiteitenbegeleiding op de afdeling
- 24 zaterdag**
17.00u Uit eten
- 26 maandag**
14.00u Activiteitenbegeleiding op de afdeling
Complementaire zorg
- 27 dinsdag**
10.00u Activiteit in het museum
14.00u Activiteit in het museum
- 28 woensdag**
Activiteitenbegeleiding op de afdeling
Complementaire zorg
10.30u Ontmoetingsgroep; Groepsruimte
- 29 donderdag**
10.00u Flora en Fauna in samenwerking met Jinc
10.00u Zingeving; Museum
14.00u Flora en Fauna
14.00u Zingeving; Museum
Complementaire zorg
- 30 vrijdag**
Activiteitenbegeleiding op de afdeling



- 2 zondag**
10.30u Kerkdienst; Groepsruimte
Voorganger Ruth Schreuders
- 3 maandag**
Activiteitenbegeleiding op de afdeling
Complementaire zorg
- 4 dinsdag**
10.00u Activiteit in het museum
14.00u Activiteit in het museum
Halverkoop Lafimode
- 5 woensdag**
Activiteitenbegeleiding op de afdeling
Complementaire zorg
- 6 donderdag**
10.30u Poezen in het museum
10.00u Zingeving; Museum
14.00u Flora en Fauna
14.00u Zingeving; Museum
Activiteitenbegeleiding op de afdeling
Complementaire zorg
- 7 vrijdag**
Activiteitenbegeleiding op de afdeling
- 9 zondag**
14.00u Optreden Perry Zuidam; Restaurant
- 10 maandag**
Activiteitenbegeleiding op de afdeling
Complementaire zorg
- 11 dinsdag**
10.00u Activiteit in het museum
14.00u Activiteit in het museum
- 12 woensdag**
Activiteitenbegeleiding op de afdeling
Complementaire zorg
14.00u Ontmoetingsgroep; Groepsruimte
- 13 donderdag**
10.00u Volkstuinvereniging; VTV Reijerwaard
10.00u Zingeving; Museum
10.30u Klankbordspel (info bij de activiteiten)
Groepsruimte
14.00u Flora en Fauna
14.00u Zingeving; Museum
Activiteitenbegeleiding op de afdeling
Complementaire zorg
- 14 vrijdag**
Activiteitenbegeleiding op de afdeling
- 16 zondag**
10.30u Kerkdienst; Groepsruimte
Voorganger Bieneke de Waal
- 17 maandag**
Activiteitenbegeleiding op de afdeling
Complementaire zorg

- 18 dinsdag**
10.00u Activiteit in het museum
14.00u Activiteit in het museum
- 19 woensdag**
Activiteitenbegeleiding op de afdeling
Complementaire zorg
- 20 donderdag**
10.00u Flora en Fauna
14.00u Zingeving; Museum
14.00u Flora en Fauna
14.00u Zingeving; Museum
Complementaire zorg
Activiteitenbegeleiding op de afdeling
- 21 vrijdag**
Activiteitenbegeleiding op de afdeling
- 24 maandag**
Activiteitenbegeleiding op de afdeling
Complementaire zorg
14.00u Ontmoetingsgroep; Groepsruimte
- 25 dinsdag**
10.00u Activiteit in het museum
12.00u Echtparenlunch; restaurant
14.00u Activiteit in het museum
- 26 woensdag**
Activiteitenbegeleiding op de afdeling
Complementaire zorg
14.00u Ontmoetingsgroep; Groepsruimte
- 27 donderdag**
10.00u Volkstuinvereniging; VTV Reijerwaard
10.00u Flora en Fauna
14.00u Zingeving; Museum
14.00u Flora en Fauna
Complementaire zorg
- 28 vrijdag**
Activiteitenbegeleiding op de afdeling
- 31 maandag**
Activiteitenbegeleiding op de afdeling
Complementaire zorg

Alle activiteiten zijn onder voorbehoud
Activiteitenbegeleiding op de afdeling zie
afdelingsrooster