

# Humanitas

## ACTIVITEITENKALENDER

Locatie HET TERRAS AAN DE MAAS



December  
2017

WINTEREDITIE

Januari  
2018

Dit is de tweemaandelijks "Elementen kalender" van Humanitas Het Terras aan de Maas. De aangeboden activiteiten vinden plaats in het ontmoetingscentrum, de brasserie en het activiteitendek van Het Terras aan de Maas. Er worden activiteiten georganiseerd waarbij ontmoeting centraal staat. De activiteiten zijn ontwikkeld vóór en dóór buurtbewoners en hebben betrekking op ontmoeten, advies op maat, verbinden, informatie krijgen, vitaliteits- en welzijnsactiviteiten. Er zijn volop vaste activiteiten, maar er zijn ook eenmalige activiteiten of workshops waaraan u kunt deelnemen.

## “AANSCHUIFTAFEL Nissewaard”

Naar aanleiding van het vorig jaar(2016) gestarte project “IK KOM BIJ JE ETEN“ willen Humanitas Het Terras aan de Maas en SWO ( Stichting Welzijn Ouderen) een nieuw initiatief aandragen; DE AANSCHUIFTAFEL.

DE AANSCHUIFTAFEL is een project met als doel het creëren van een ontmoetingsmoment voor ( kwetsbare ) senioren. In eigen omgeving anderen uitnodigen voor een gezellige avond thuis. Het project zou het sociale netwerk in stand kunnen houden of uitbreiden.

Iedereen kent wel het idee om mensen thuis uit te nodigen voor een etentje. Bij (kwetsbare) senioren is dit niet altijd vanzelfsprekend. Soms zijn de beperkingen die er voor zorgen dat ze geen etentje aan huis kunnen geven. Denk daarbij aan geestelijke en/of lichamelijke ongemakken. De AANSCHUIFTAFEL wil hier in verandering brengen. Juist om met een vrijwilliger, de zgn THUISKOK , een etentje te geven.

Bij de AANSCHUIFTAFEL kunnen senioren zelf hun eigen vrienden, familie en burens vragen om te komen eten. Dus niet in een vreemde omgeving , maar in eigen vertrouwde (t)huis .

De THUISKOK komt koken bij de senior thuis. De senior bepaalt zelf het budget, het menu en doet eventueel met de THUISKOK boodschappen. Het project heeft een positief effect op een zekere verantwoordelijkheid bij de senior om het huis op orde te hebben. Er zal ook over de inhoud van de serviesvoorraad nagedacht kunnen worden. Daarnaast is eigen regie houden in eigen leven en zelfredzaamheid bevordering erg belangrijk.

De THUISKOK komt koken en gaat daarna weer weg en zullen de gasten zelf afwassen en opruimen.

Humanitas en SWO zullen zich bezig houden met trainen, begeleiden en opleiden van THUISKOKS. Dit ter ondersteuning om basisinformatie te verstrekken over gezond voedsel en gezelligheid creëren. Het gaat hier vaak om kwetsbare mensen en kan basiskennis van voedsel van belang zijn. Ook uitleg over gezond koken, hygiëne en privacy zullen onderdelen zijn van de voorbereiding.

THUISKOK Gisèle Turkenburg ( die ervaring heeft in Rotterdam Zuid) zal de nieuwe aangemelde vrijwilligers gaan aansturen. DE AANSCHUIFTAFEL is een sociaal gebeuren voor iedereen. Zo wordt het een activiteit vóór mensen en dóór mensen uit Nissewaard.

Bent u iemand die mee zou willen doen met de AANSCHUIFTAFEL? Als senior of als THUISKOK? Of kent u iemand die voor het project in aanmerking komt? Of heeft u passie voor koken en wil u meer weten over invulling van uw deelname?

### “Wegwijs op uw computer”:

De computergroep van Humanitas Terras aan de Maas komt iedere maandagochtend vanaf half 10 in de Brasserie bij elkaar. Deze groep staat onder leiding van Nico Driessen in samenwerking met Betty Bernouw. Deze groep is voor zowel de gevorderde computeraar als voor diegene die nooit iets met laptop of tablet gedaan heeft.

De opzet van deze groep is om in een gezellige sfeer elkaar vooruit proberen te helpen op laptop of tablet. B.v. elkaar te helpen met het maken van een e-mail met foto's, te skypen met ( klein ) kinderen foto's in mappen plaatsen e.d.

Betty Bernouw is bij de groep gekomen en heeft veel ervaring met Word en foto's invoegen. Zij kan u dus erg goed helpen met het maken van b.v. een fotoboek of een reisverslag. Er zijn aan deze activiteit geen kosten verbonden. U bent van harte welkom om eens bij de groep te komen kijken!

### Oproep: “Kennis maken met Bridge”

Om op een eenvoudige manier te leren bridgen biedt Humanitas **Startersbridge** aan!!!

Wil Ooms, een bridger in hart en nieren , zal op een eenvoudige manier het spel bridgen uitleggen.

Om te kijken of er genoeg animo is, is deze oproep voor diegenen die het kaartspel bridgen zou willen leren.

In 13 lessen worden de beginselen van bridgen u bijgebracht. We zouden graag in de 3e week van januari hier mee willen starten, op de dinsdagavond.

Dus zou u willen leren bridgen? Meld u zich dan aan voor deze activiteit.

Voor alle activiteiten meld u aan bij Astrid Langstraat, via email [alangstraat@stichtinghumanitas.nl](mailto:alangstraat@stichtinghumanitas.nl) of telefonisch 06 26764910

# Wekelijkse vaste activiteiten

## Maandag

### Wegwijs op uw computer

9.30-12.00 uur

Heeft u vragen over uw computer, laptop of iPad? Kom dan met uw laptop of iPad naar de brasserie en stel al uw vragen!

### Koffieochtend

10.00-12.00 uur

In de brasserie ontvangen vrijwilligers u graag om uw burens te ontmoeten onder het genot van de koffie.

### De boekenclub

10.00-12.00 uur

In de brasserie kunt u bij in de brasserie gratis boeken lenen en ruilen. Vrijwilligers geven u de mogelijkheid om een boek uit te zoeken. Als u uw boek heeft uitgelezen kunt u deze kosteloos omruilen.

### Jeu de boules

13.30-16.00 uur

Deze activiteit vindt plaats op het activiteitendek (alleen bij mooi weer)

### Kaarten maken

13.30-15.30 uur

In de brasserie kunt u creatief een kaart maken onder leiding van vrijwilliger Corrie Tol. Kosten €11,00 voor vier weken inclusief kopje koffie of thee.

### Klaverjassen en jokersen

Inloop 19.00 uur / aanvang 19.30 uur

In de brasserie kunt u met andere buurtbewoners klaverjassen / jokersen.

## Dinsdag

### Handwerkcafé

9.30-12.00 uur

U kunt uw eigen handwerk meenemen naar de brasserie waar andere buurtbewoners gezamenlijk handwerken!

### Klaverjassen en jokersen

13.30 uur-16.00 uur

In de brasserie kunt u met andere buurtbewoners klaverjassen / jokersen.

## Woensdag

### Advies spreekuur Wmo / Wonen en welzijn

9.00-12.00 uur

Ingrid Jorna is klantadviseur bij Stichting Humanitas voor de regio Spijkenisse en IJsselmonde Beverwaard. Zij kan u adviseren als u vragen heeft over wonen, zorg, financiën en welzijn via Wmo en Wet Langdurige zorg. Iedere woensdag is zij aanwezig in het Terras aan de Maas. U kunt vrijblijvend een afspraak maken.

## Woensdag (vervolg)

### Schilderen

10.00-12.00 uur

In het ontmoetingscentrum kunt u met buurtgenoten schilderen. Kosten zijn €10,00 per maand. U krijgt als startpakket een palet, verf en canvas of tekenpapier

### Bingo ( in de even weken)

14.00- 16.00 uur

In het ontmoetingscentrum o.l.v. Ineke Lanting en Adri Langerak is er bingo voor jong en oud. Kosten € 6,00 per kaart voor 6 rondes. U hoeft zich niet aan te melden.

### Time2linedance

19.00-21.00 uur

Vrijwilliger Erica van der Noll geeft in het ontmoetingscentrum country linedansles aan de Maasdansers. Kosten €7,00 per maand

## Donderdag

### Kaarten maken

9.30 -11.30 uur

In de brasserie kunt u creatief een kaart maken onder leiding van vrijwilliger Corrie Tol. Kosten €11,00 voor vier weken inclusief kopje koffie of thee.

### Zangkoor

19.30- 21.15 uur

In het ontmoetingscentrum o.l.v. een dirigent worden er zowel Engels- als Nederlandstalige liederen gezongen. Voor alle leeftijden, zowel mannen als vrouwen! Kosten €12,50 per maand.

## Vrijdag

### Live muziek

13.30-15.30 uur

Op de laatste vrijdag van de maand, live muziek in de Brasserie!

### Time2linedance

19.30-20.30 uur gemengd linedansen

20.30-21.00 uur vrij dansen

21.00-22.00 uur modern linedansen

Vrijwilliger Erica van der Noll geeft in het ontmoetingscentrum country linedansles aan de KEYdansers. Haar zoon, Joran, geeft modern linedansles. Kosten: €7,00 per maand

## Vrijdag 1 december

### Vrijwilligersdag

Op deze dag worden de vrijwilligers in het zonnetje gezet.

## Dinsdag 5 december

### Bloemschikworkshop

19.30 uur-21.00 uur

In het ontmoetingscentrum onder leiding van Rowena Groeneweg. Kosten €20,00 inclusief alle materialen en benodigdheden en een kop koffie/thee. Voor deelname en/of inlichtingen via email:

[rowenagroeneweg@hotmail.nl](mailto:rowenagroeneweg@hotmail.nl).

### Sinterklaas pakjesbingo

14:00-15:30 uur

In de brasserie is er een optreden van entertainer Marcel Munter en er is een bezoek van Sinterklaas. Deze activiteit is voor zowel wijkbewoners als cliënten van de zorglagen, dus voor iedereen jong en oud!



Voor €5,00 kunt u een beker warme chocomelk, stukje banket en een bingo plankje voor 2 Sinterklaaspakjes rondes.

## Donderdag 7 december

Verkiezing vrijwilliger van het jaar door de gemeente in My College (Zinkseweg 2, 3201 KZ Spijkenisse). Voor verdere informatie zie blad 7.

## Dinsdag 12 december

### Voetreflexbehandeling voor iedereen

19.00 uur-21.00 uur

Op iedere 2e dinsdag van de maand willen de cursisten die vorig jaar de workshop Voetreflexologie hebben gevolgd een vaste activiteit organiseren. U kunt voor een kleine vergoeding van € 3,50 een behandeling krijgen. U kunt zich opgeven bij Astrid Langstraat (06 26764910) email:[alangstraat@stichtinghumanitas.nl](mailto:alangstraat@stichtinghumanitas.nl).

## Woensdag 13 december

### Bingo

14.00 uur

In het ontmoetingscentrum onder leiding van Ineke Lanting en Adri Langerak is er bingo voor jong en oud. Kosten €6,- per kaart van 6 rondes. U hoeft zich niet aan te melden.

## Maandag 18 december

### Cursus voetreflexologie

19.00-21.00 uur

Vanaf **25 september 2017** wordt er door Ute Zwanenburg weer een cursus voetreflexologie gegeven. De cursus bestaat uit 10 lessen. Kosten € 5,00 per avond. Meebrengen : 2 handdoeken, massageolie en reinigingsdoekjes voor de voeten. **(Voor deze cursus is aanmelden niet meer mogelijk!)**

## Dinsdag 19 december

### Kerststukjes maken

14.00-16.00 uur

In het ontmoetingscentrum kunt u een kerststukje maken naar eigen inzicht. U kunt een eigen potje meenemen. Wij zorgen voor de materialen. Kosten zijn €1,50 per persoon. Inclusief een kop koffie of thee. De activiteit is een gezamenlijke activiteit met AC Pameijer. Ook in het AC Pameijer Spijkenisse kunt u kerststukjes maken. Deze activiteit wordt gedeeltelijk gesponsord, waardoor de prijs laagdrempelig wordt gehouden. We zorgen voor een leuke kerstsfeer. Aanmelden is noodzakelijk in verband met de aantal plaatsen die beschikbaar zijn. Na betaling is uw deelname definitief. Voor deelname of inlichtingen via email [alangstraat@stichtinghumanitas.nl](mailto:alangstraat@stichtinghumanitas.nl) of telefonisch 06 26764910

## Woensdag 20 december

### Muzikale bingo

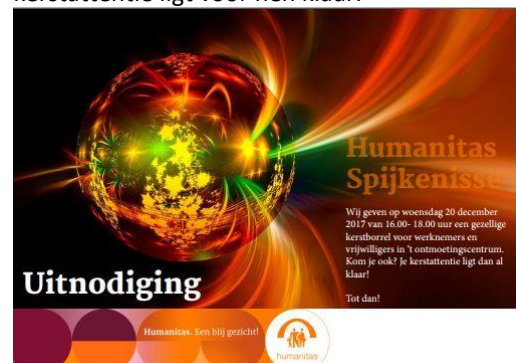
14.00 uur

In de **Brasserie het Terras aan de Maas** met optreden van Wil de Brouwer. Onder leiding van Ineke Lanting en Adri Langerak is er bingo voor jong en oud. Kosten €10,- per kaart van 6 rondes. U hoeft zich niet aan te melden.

### Kerstborrel (voor werknemers en vrijwilligers van Humanitas)

16.00-18.00 uur

In het Ontmoetingscentrum onder het genot van een hapje en een drankje een gezellige kerstborrel voor werknemers en vrijwilligers van Humanitas. De kerstattentie ligt voor hen klaar.



## Donderdag 21 december

### Optreden Elementenkoor

**Vanaf 19.45 uur**

In de Brasserie is er een spetterend optreden van het Elementenkoor. Dit koor bestaat uit bewoners uit de Elementenwijk en omstreken. Komt u ook luisteren? De kerstsfeer wordt ingeluid door deze enthousiaste nachtegalen.



## Maandag 25 december

**Op eerste kerstdag kunt u in Brasserie Terras aan de Maas genieten van een koud/warm buffet.**

Wij ontvangen u graag om 17.00 uur met een kerstcocktail. Het buffet bestaat uit de volgende gerechten: Beenham geglaceerd met appelstroop en kruidnagel, Kalkoendijen in eigen jus met cranberries, Wildpeper, Zalmfilet met kreeftenbisque, Zuurkool in ganzenvet met gevulde kool, Stamppot knolselderij, Roseval aardappelen met spek en ui, Aardappelkroketten, Stoofperen, Trio van vis; gerookte paling, gerookte zalm en garnalen, Vleessalade met sukade en div. soorten vleeswaren, Rode koolsalade, Rauwkostsalade, Molenbrood met kruidenboter. Dessertbuffet.

Kosten €29,95 p.p. Reserveren gewenst, **na betaling is uw reservering definitief.**



## Vrijdag 29 december

**“Knal ‘m er uit” Optreden Ad Koorevaar (live muziek)**

**14.00-15.30 uur**

In de Brasserie Terras aan de Maas is er een optreden van entertainer Ad Koorevaar!!! Komt u ook gezellig langs?

## Woensdag 3 januari

### Bingo

**14.00 uur**

In het ontmoetingscentrum onder leiding van Ineke Lanting en Adri Langerak is er bingo voor jong en oud. Kosten €6,- per kaart van 6 rondes. U hoeft zich niet aan te melden.

## Dinsdag 9 januari

### Bloemschikworkshop

**19.30 uur-21.00 uur**

In het ontmoetingscentrum onder leiding van Rowena Groeneweg. Kosten €20,00 inclusief alle materialen en benodigdheden en een kop koffie/thee. Voor deelname en/of inlichtingen via email:

[rowenagroeneweg@hotmail.nl](mailto:rowenagroeneweg@hotmail.nl).

## Dinsdag 16 januari

### Voetreflexbehandeling voor iedereen

**19.00 uur-21.00 uur**

Op iedere 2e dinsdag van de maand willen de cursisten die vorig jaar de workshop Voetreflexologie hebben gevolgd een vaste activiteit organiseren. U kunt voor een kleine vergoeding van € 3,50 een behandeling krijgen. U kunt zich opgeven bij Astrid Langstraat (06 26764910) email: [alangstraat@stichtinghumanitas.nl](mailto:alangstraat@stichtinghumanitas.nl).

## Woensdag 17 januari

### Bingo

**14.00 uur**

In het ontmoetingscentrum onder leiding van Ineke Lanting en Adri Langerak is er bingo voor jong en oud. Kosten €6,- per kaart van 6 rondes. U hoeft zich niet aan te melden.

## Woensdag 24 januari

### Expositie Schilderclub

**14.00 uur -16.00 uur**

Op woensdag is er een schilderclub actief in het Terras aan de Maas. Hier komen buurtbewoners één keer per week schilderen. Zij maken prachtige schilderijen naar eigen inzicht! Op deze middag is er een expositie van schilderijen die de schilderclub heeft gemaakt. Onder het genot van een hapje en drankje kunt u de schilderijen komen bewonderen. Komt u ook? Toegang is gratis!

## Vrijdag 26 januari

### Workshop Makeup

10.30 uur

#### Een stralend uiterlijk in 2018

Workshop make up van CrèmeVitáál.

Wilt u genieten van een heerlijke ochtend of avond uit en daarna met een mooie look de deur uitgaan? Doe dan mee met de Workshop 'Een stralende uiterlijk in 2018' van CrèmeVitáál in de ontmoetingsruimte. Voor een goede basis, reinigen we uw huid en brengen daarna een passende dagcrème aan. We gaan aan de slag met een goede basis make up zoals primers, poeders en foundations, oogmake-up, enz. We hebben veel keuze in make-up en kleuren zodat u eindeloos kunt proberen wat u het mooiste vindt. U krijgt tips voor een mooi persoonlijk uiterlijk. Na afloop ziet u er stralend uit. Prijs: €17,50 per persoon. Aanmelden kan bij Astrid Langstraat of bel naar Jacqueline Quakkelaar tel. 0610137987



### Optreden Paul Sellers (live muziek)

13.30-15.30 uur

Optreden van Paul Sellers in de Brasserie. Bekende Duitse en Nederlandse liedjes worden altijd voluit meegezongen als Paul optreedt. Bekende liedjes van Dean Martin, Jim Reeves, Cliff Richards, The Beatles, Ftas Domino, Frans Bauer, Vader Abraham, Nico Haak en Jan Smit. Ook Paul's Limburgse medley heeft een vaste schare fans.



## Dinsdag 30 januari

### Workshop Makeup

19.30 uur

#### Een stralend uiterlijk in 2018

Workshop make up van CrèmeVitáál.

Wilt u genieten van een heerlijke ochtend of avond uit en daarna met een mooie look de deur uitgaan? Doe dan mee met de Workshop 'Een stralende uiterlijk in 2018' van CrèmeVitáál in de ontmoetingsruimte. Voor een goede basis, reinigen we uw huid en brengen daarna een passende dagcrème aan. We gaan aan de slag met een goede basis make up zoals primers, poeders en foundations, oogmake-up, enz. We hebben veel keuze in make-up en kleuren zodat u eindeloos kunt proberen wat u het mooiste vindt. U krijgt tips voor een mooi persoonlijk uiterlijk. Na afloop ziet u er stralend uit. Prijs: €17,50 per persoon. Aanmelden kan bij Astrid Langstraat of bel naar Jacqueline Quakkelaar tel. 0610137987



## Woensdag 31 januari

### Bingo

14.00 uur

In het ontmoetingscentrum onder leiding van Ineke Lanting en Adri Langerak is er bingo voor jong en oud. Kosten €6,- per kaart van 6 rondes. U hoeft zich niet aan te melden.

### Open eettafel

17.30 uur

In de brasserie van het Terras aan de Maas kunt u één keer per maand een vastgesteld driegangen menu nuttigen tegen een gereduceerd tarief. In een gezellige en ongedwongen sfeer kunt u om 17.30 uur samen met buurtgenoten genieten van dit menu voor €12,50. Het menu staat per keer vast. Reservering is pas definitief bij betaling. Voor deelname en /inlichtingen via email bij [aspijkers@stichtinghumanitas.nl](mailto:aspijkers@stichtinghumanitas.nl) of telefoonnummer 010-2713106. Aanmelden is noodzakelijk en kan uiterlijk tot een week van te voren. Het menu staat op de facebookpagina van Brasserie Terras aan de Maas. We zien u graag tegemoet in de brasserie!

## Maandag

10.00-12.15 uur

Krantbespreking  
Creatieve activiteit (o.a. schilderen)  
Geheugentraining

14.00-15.30 uur

Sjoelen  
Spel activiteit



## Dinsdag

10.00-12.15 uur

Krantbespreking  
Bewegen ( 1 keer per maand met kleuters)  
Mandala kleuren / bordspelen / sjoelen

14.00-15.30 uur

Biljarten / Sjoelen  
Bordspelen  
Beauty verzorging

## Donderdag

10.00-12.15 uur

Krantbespreking  
Bewegen / gymnastiek  
Geheugentraining

14.00-15.30 uur

Creatieve activiteit (o.a. schilderen)  
Bingo

**Vrijwilligers gezocht voor diverse vacatures! Wij kijken naar mogelijkheden en niet naar beperkingen van uw inzetbaarheid en willen graag gebruik maken van uw talenten!!**

**Of heeft u hobby's en wil u die een keer demonstreren of exposeren!? Maak eens een afspraak voor een vrijblijvend gesprek met de coördinator van het ontmoetingscentrum**

**Ook verhuren wij een ruimte voor o.a. verjaardagen, workshops en/of vergaderingen! Indien gewenst kunt u in de brasserie een offerte opvragen voor catering!**

---

## Vrijwilligersprijs 2017

### Verkiezing van vrijwilliger van het jaar 2017, in Nissewaard.

In onze maatschappij kunnen we niet meer zonder de inzet en het enthousiasme van gemotiveerde vrijwilligers. Vrijwilligers zijn onmisbaar voor organisaties, zo ook voor Humanitas Terras aan de Maas. Zonder enthousiaste vrijwilligers met passie zouden veel initiatieven bij Humanitas niet van de grond komen.

Op 7 december a.s. is de verkiezing van de Vrijwilligersprijs 2017. Kandidaten zijn aangemeld voor drie categorieën; vrijwilliger (persoon), vrijwilligersorganisatie en beste nieuwe initiatief van het jaar. Op 7 december, de landelijke Dag van de Vrijwilliger, maakt de jury tijdens een speciale avond de finalisten van de prijzen bekend. Voor dit jaar is voor de prijzen het thema passie en enthousiasme gekozen.



## Wij zijn dringend op zoek naar een vrolijke, enthousiaste, initiatiefrijke vrijwilligers in het Ontmoetingscentrum van het Terras aan de Maas

### Beschrijving:

Wij zijn op zoek naar drie vrijwilligers voor het ontmoetingscentrum van het Terras aan de Maas. Op de maandag, dinsdag en donderdag zijn er deelnemers uit de wijk die naar het ontmoetingscentrum komen voor een dagstructuur. Door middel van activiteiten aan te bieden die bij de doelgroep past creëren wij een zinvolle dagbesteding. De deelnemers hebben allemaal geheugen problematiek.

De groep deelnemers wordt begeleid door een coördinator dagbesteding met een aantal vaste vrijwilligers. Zij zouden graag meer ondersteuning willen hebben in hun werkzaamheden. De grootte van de groep deelnemers is steeds groeiende.

**Dag en tijd:** Maandag, Dinsdag en Donderdag van 8.30- 16.00 uur

### Kwaliteiten die wij zoeken in een vrijwilliger zijn:

Affiniteit met zingen en swingen, Sociale vaardigheden, Zelfstandig kunnen werken, Initiatiefrijk  
Affiniteit met de doelgroep (dementerende) senioren, Samenwerken in een team vrijwilligers

Wij bieden u een gezellige werkomgeving, op een schitterende locatie aan de Maas in Spijkenisse. U krijgt een vrijwilligersovereenkomst bij Stichting Humanitas. Humanitas staat bekend om het extended- family gevoel en wij zullen van alles in het werk stellen om u dat gevoel te geven. De “use- it or- lose- it” mentaliteit geeft mogelijkheden om te kijken naar kwaliteiten van een ieder en hiermee aan de slag te gaan Werktijden zijn bespreekbaar! Is dit een activiteit die bij u past, dan horen wij het graag!