

# Humanitas

## ACTIVITEITENKALENDER

Locatie HET TERRAS AAN DE MAAS



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.



# Het Terras Aan De Maas Vijf Jaar!

## **Uitnodiging voor een buurtfeestdag!**

**Doel: een feestelijke dag met en voor elkaar!**

Op 1 april 2018 is het vijf jaar geleden dat Het Terras aan de Maas haar deuren opende voor huurders en kopers en kwamen de eerste bewoners op de zorglagen van Humanitas wonen. Dit heugelijke feit willen we niet ongemerkt voorbij laten gaan. Daarom organiseert een (eenmalige opgerichte) feestcommissie van buurtbewoners, ondernemers en werknemers van Humanitas een leuke buurtfeestdag voor iedereen! Deelname en entree is gratis, maar u dient zich wel op te geven. Drinkjes zijn voor eigen rekening.

Aanmelden bij Astrid Langstraat via [alangstraat@stichtinghumanitas.nl](mailto:alangstraat@stichtinghumanitas.nl), of Dietske van de Zande [dvandezande@stichtinghumanitas.nl](mailto:dvandezande@stichtinghumanitas.nl). Telefonisch kan ook, via 06 - 26 76 49 10.

## **Datum: Zaterdag 7 april a.s.**

10.00 uur	Opening van de feestdag
10.00-12.00 uur	Koffieochtend met een jazz optreden van Patricia Stolk in de brasserie
14.00-15.30 uur	Optreden van Ed's 78 toeren carrousel. (muziek van '45-60 met diavoorstelling van Spijkenisse ) in het ontmoetingscentrum
19.30-20.30 uur	Mystery guest (live optreden) in de brasserie
20.30-23.30 uur	Dansfeest met als thema DISCO in de brasserie

Humanitas. Een blij gezicht!



Op Donderdag 3 mei organiseert Humanitas Het Terras aan de Maas een heuse fietstocht!

## **De Griendense FIETSTOCHT!!**

Een fietstocht voor jong en oud !

**Donderdag 3 mei 2018 9.30-16.00 uur (geschatte tijd)**

U fietst via Hoogvliet, Rhoon naar de Grienden van Barendrecht en Oud Beijerland waarbij allerlei verrassingselementen zijn ingezet.

We vertrekken vanuit Het Terras aan de Maas. Er is een mooie route voor u uitgeschreven door Nico Driessen. De tocht lijkt op de bekende "happen en trappen" routes waarbij u onderweg iets te drinken en te eten krijgt. Kosten € 12,50 p.p. (inclusief allerlei hapjes en drankjes onderweg).

Aanmelden voor 26 april bij Astrid Langstraat ([alangstraat@stichtinghumanitas.nl](mailto:alangstraat@stichtinghumanitas.nl))

Laat u verrassen door de mooie plekjes die we bezoeken onderweg over de Grienden !.



## 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! **(LET OP!! Per 1 mei naar de woensdag)**

### 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 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 jokeren

Inloop 19.00 uur / aanvang 19.30 uur

In de brasserie kunt u met andere buurtbewoners klaverjassen/jokeren. **(LET OP: 28 april en 21 mei GEEN Klaverjassen en jokeren i.v.m. Pasen/Pinksteren)**

## Dinsdag

### Handwerkcafé

9.30-12.00 uur

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

### Klaverjassen en jokeren

13.30 uur-16.00 uur

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

## 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 de Brasserie van het Terras aan de Maas 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 line danses 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

14.00-15.30 uur

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

### Time2linedance

19.30-20.30 uur gemengd line dansen

20.30-21.00 uur vrij dansen

21.00-22.00 uur modern line dansen

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



## Zondag 1 april

### Paaslunch

12.00 – 14.30 uur

In de brasserie van het Terras aan de Maas kunt u op eerste paasdag een heerlijke paaslunch. Kosten €15,00 per persoon. Voor deelname en/of inlichtingen via e-mail: [PZaltbommelvan@stichtinghumanitas.nl](mailto:PZaltbommelvan@stichtinghumanitas.nl) of telefoonnummer 010-2713106. Reservering is pas definitief bij betaling. Aanmelden is noodzakelijk en kan uiterlijk tot een week van tevoren. We zien u graag tegemoet in de brasserie! (2<sup>e</sup> Paasdag gesloten!!)

## Dinsdag 3 april

### 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).

## Woensdag 4 april

### Bingo

14.00 uur

In de Brasserie van het Terras aan de Maas 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.

## Zaterdag 7 april

### GROOT FEEST VIJFJARIG BESTAAN VAN HET TERRAS AAN DE MAAS

10.00 – 23.30 uur

1 april is het 5 jaar geleden dat het Terras aan de Maas officieel haar deuren opende. Om dit te vieren organiseren we voor bewoners, gasten en medewerkers een feestdag met een ochtend, middag en avond programma. Met diverse optredens en een dansfeest. Deze feestdag zal georganiseerd worden in de brasserie van het Terras aan de Maas. (Zie pagina 2 van deze kalender)

## Zaterdag 14 april

### Kaartdag (Bridgen) (= VOL!!!)

10.30 uur-16.30 uur (inloop 10.00 uur).

U kunt een hele dag **bridgen** onder leiding van Wil Ooms en Annie van der Mee in de brasserie Het Terras aan de Maas.

**Brasserie Het Terras aan de Maas, Hongerlandsedijk 1108, 3201LZ Spijkenisse**

## Maandag 16 april

### Mantelzorgavond

In het ontmoetingscentrum wordt er onder het genot van een kopje thee of koffie een thema-avond georganiseerd voor mantelzorgers. Deze avond zullen er twee verschillende sprekers zijn. Deelname is gratis. Opgeven is wenselijk.

## Woensdag 18 april

### Bingo

14.00 uur

In de Brasserie van het Terras aan de Maas 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.

### Ik kom bij je eten

Aanvang 17.00 uur

Beschrijving zie verder in dit blad.



## Vrijdag 20 april

14.00-15.30 uur

Live muziek optreden: Herman's Music4you.

Kors en Herman zijn broers van elkaar en hebben beide 'Herman' in hun (doop)naam. Ze noemen zich daarom Herman'sMusic4You.

Zij komen uit een muzikale familie met een vader die accordeon en blokfluit speelde en zong in een mannenkoor. Met vijf broers en zussen speelden ze in hetzelfde fanfareorkest in Ridderkerk. Vanaf 2014 treden zij samen op. Komt u ook??

**Let op!! IVM Koningsdag is dit optreden NIET op de laatste vrijdag van de maand, maar een week naar voren geschoven.**



## Zaterdag 21 april

### Kaartdag (Klaverjassen en Jokeren)

09.30 -17.00 uur (inloop 9 uur)

U kunt een hele dag klaverjassen en jokeren onder leiding van Nico Driessen in de brasserie Het Terras aan de Maas. Kosten zijn €12,50 p.p. (inclusief lunch, koffie met gebak en hapjes). Na uw contante betaling is uw deelname definitief en kan tot 17 april a.s.!! U kunt zich opgeven en betalen bij Astrid Langstraat (telefoonnummer 06 26764910 of via email [alangstraat@stichtinghumanitas.nl](mailto:alangstraat@stichtinghumanitas.nl) of bij Nico Driessen ([activiteitentadm@outlook.com](mailto:activiteitentadm@outlook.com)).

**Brasserie Het Terras aan de Maas, Hongerlandsedijk 1108, 3201LZ Spijkenisse**



## Woensdag 25 april

### 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/of inlichtingen via email bij [PZaltbommelvan@stichtinghumanitas.nl](mailto:PZaltbommelvan@stichtinghumanitas.nl) of telefoonnummer 010-2713106. Aanmelden is noodzakelijk en kan uiterlijk tot een week van tevoren. We zien u graag tegemoet in de brasserie!

## Dinsdag 1 mei

### 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).

## Woensdag 2 mei

### Bingo

14.00 uur

In de Brasserie van het Terras aan de Maas 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.

## Donderdag 3 mei

### Fietstocht Carnisse Grienden

09.30-16.00 uur

U fietst via Hoogvliet, Rhoon naar de Grienden van Barendrecht en Oud Beijerland waarbij allerlei verrassingselementen zijn ingezet. We vertrekken vanuit Het Terras aan de Maas. Er is een mooie route voor u uitgeschreven door Nico Driessen. De tocht lijkt op de bekende "happen en trappen" routes waarbij u onderweg iets te drinken en te eten krijgt. Kosten € 12,50 p.p. (inclusief allerlei hapjes en drankjes onderweg)  
Aanmelden voor 26 april bij Astrid Langstraat ([alangstraat@stichtinghumanitas.nl](mailto:alangstraat@stichtinghumanitas.nl))

## Woensdag 16 mei

### Bingo

14.00 uur

In de Brasserie van het Terras aan de Maas 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.

## Vrijdag 25 mei

14.00-15.30 uur

Live optreden van :

PERRY  
ZUIDAM



## Woensdag 30 mei

### 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/of inlichtingen via email bij [PZaltbommelvan@stichtinghumanitas.nl](mailto:PZaltbommelvan@stichtinghumanitas.nl) of telefoonnummer 010-2713106. Aanmelden is noodzakelijk en kan uiterlijk tot een week van tevoren. We zien u graag tegemoet in de brasserie!



Koningsdag, Hemelvaartsdag en 1<sup>e</sup>  
Pinksterdag is de Brasserie geopend.



## Maandag

10.00-12.15 uur

Krantbespreking  
Creatieve activiteit (o.a. schilderen)  
Geheugentraining

14.00-15.30 uur

Sjoelen  
Spel activiteit  
Bewegen / Gymnastiek

## 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

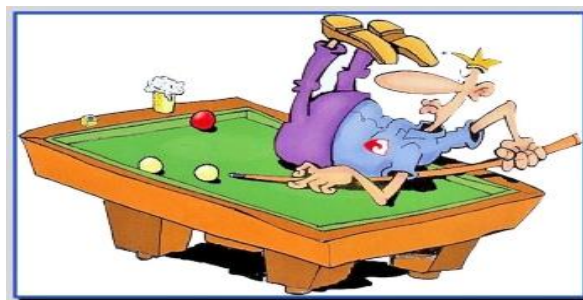
## Donderdag

10.00-12.15 uur

Krantbespreking  
Bewegen / gymnastiek  
Geheugentraining

14.00-15.30 uur

Creatieve activiteit (o.a. schilderen)  
Bingo



## 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 meerdere 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:

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!

Het project: "Kom je bij me eten", opgezet door Humanitas Het Terras aan de Maas en Stichting Welzijn Ouderen (SWO), was in april en oktober 2017 een groot succes. Daarom organiseren zij wederom **woensdag 18 april 2018** weer een avond voor senioren om uit te gaan eten. Het is de bedoeling om voor het (avond-) eten thuis aan te schuiven bij bekende en onbekenden gastheren/dames. Er zijn verschillende gastgezinnen aangemeld voor deze dag.

Voor veel ouderen is de drempel om zomaar bij een onbekende te gaan eten hoog. Ze maken zich ook zorgen. "Kan ik er met mijn rollator komen? Kan ik er gemakkelijk naar de wc?" Maar wat blijkt. Alle verontrustende dilemma's verdwijnen als sneeuw voor de zon door de zorgzame en enthousiaste gastvrouwen/heren.

"Kom je bij me eten" heeft als doel om te verbinden. Om senioren, die een gevoel van eenzaamheid ervaren of moeite hebben om contacten te leggen, uit te nodigen door gastgezinnen om bij hen thuis te gaan eten.

Voor deze avond zijn we op zoek naar gasten die op bezoek willen gaan bij de gastgezinnen en een leuke avond willen hebben. Meld u aan bij Astrid Langstraat (email: [alangstraat@stichtinghumanitas.nl](mailto:alangstraat@stichtinghumanitas.nl)) of telefonisch: 0626764910.

## Nieuw in de brasserie!!

### HUMANITAS Ambachtelijke maaltijden (vriesvers)

Gezonde voeding is een voorwaarde om gezond oud te worden en lekkere voeding helpt om plezierig oud te worden! Uit de keuken van Stichting Humanitas Rotterdam komen al ruim veertig jaar heerlijke kant-en-klaar maaltijden. Deze maaltijden zijn niet helemaal hetzelfde als een doorsnee kant-en-klaar maaltijd. De Humanitas maaltijden worden door professionele koks op een ambachtelijke en traditionele wijze bereid, waarbij zoveel mogelijk verse ingrediënten worden gebruikt worden en smaak voorop staat. Zo worden in de maaltijden bijvoorbeeld verse aardappelen gebruikt voor de puree en stampotten. De maaltijden worden snel ingevroren in een speciale shock freezer, zodat smaak en vitamines behouden blijven. Deze heerlijke maaltijd is bereid met uitstekende ingrediënten, zonder kunstmatige smaakversterkers. U treft geen slechte E-nummers aan in deze maaltijd.

In de keuken is een heldere keuze voor kwaliteit gemaakt en worden de maaltijden op traditionele wijze bereid. En dat proef je!!

Deze ambachtelijke maaltijden worden aangeboden tegen messscherpe prijzen in Brasserie in het Terras aan de Maas. Dus als u geen zin heeft om te koken en u wil toch smakelijk eten is dit een uitstekend alternatief!

Als u dinsdag de bestellijst invult in de brasserie, dan kunt u uw bestelling op vrijdag afhalen. De mogelijkheden zijn enorm. Zo zijn er Hollandse-, buitenlandse -, vis – en vegetarische gerechten! Maar ook zoutarm, gemalen of glutenvrij behoren tot de ruime keuze van gerechten!

Brasserie Het terras aan de Maas zal een **proeverij** organiseren. U kunt dan een maaltijd uit proberen... informatie volgt te zijner tijd!

Wil u meer weten over de mogelijkheden? Neem dan contact op met Petra van Zaltbommel in de brasserie!





Coördinator Ontmoetingscentrum  
Astrid Langstraat (06 26764910)  
[alangstraat@stichtinghumanitas.nl](mailto:alangstraat@stichtinghumanitas.nl)  
Hongerlandsedijk 1106 3201 LZ Spijkenisse  
[www.stichtinghumanitas.nl](http://www.stichtinghumanitas.nl)

f    humanitas | zorg  
wonen  
welzijn

## Cursus Vilten

Anke Nootenboom verzorgt een basis cursus Vilten in het ontmoetingscentrum van het Terras aan de Maas. 4 dagen vilten van 10 tot 12 uur en van 13 tot 16 uur op de vrijdag. De totale kosten inclusief wol pakket € 65,- , exclusief furnituren en extra's. Inclusief koffie en/of thee. De betaling kan in gedeeltes:

Dag 1 en 2 € 20,-, Dag 3 en 4 €12,50

De workshops worden gehouden op:

Vrijdag 13 april , Vrijdag 11 mei, Vrijdag 1 juni, Vrijdag 22 juni

U dient als cursist een klein emmertje of teiltje en een grote en kleine handdoek mee te brengen.

Wat kunt u verwachten op de workshops?

Dag 1

Kennismaking, bespreking materialen, soorten wol, kleurgebruik en kleurkeuze.

Start met voorbereiding voor de rest van de cursus.

Dag 2

Vandaag leert de cursist een mooi vlak lapje met rechte randen maken en wordt de krimpfactor ontdekt.

Dag 3

De cursist leert deze dag patronen leggen van wolvezels en/of voorvilt. Zonder naaien aan elkaar hechten is een techniek die wordt geleerd op deze dag.

Dag 4

De cursist leert een mal met een mooie afwerking maken.

Aanmelden voor 5 april bij Astrid Langstraat. Via email; [alangstraat@stichtinghumanitas.nl](mailto:alangstraat@stichtinghumanitas.nl) of telefonisch 06-26764910. Let wel; deze workshop gaat alleen door bij voldoende aanmeldingen.

Of aanmelden of informatie bij Anke Nootenboom, Vermaatstraat 3, 3201 VT Spijkenisse, email: [ankenootenboom@me.com](mailto:ankenootenboom@me.com).