

ACTIVITEITEN KRANT

MENNISTENERF ZAANDAM | EDITIE MEI 2025



DODENHERDENKING

Zo. 4 mei
19.30-20.30 uur

BEVRIJDINGSDAG MET RENE MEIJER

Ma. 5 mei
14.30-16.00 uur

..... Ook voor wijkbewoners.....



ZIT DANSEN

Di. 20 mei
14.30-16.00 uur



Kijk naar het licht
Naar alles wat groeit.
Kijk naar het leven, onstuimig en enthousiast.
Hoe alles opnieuw wil leven
en de aarde van zich af schudt.

Phil Bosmans/ Bond zonder naam

Voor het geluk geboren?

Mei is op en top lente. De bomen zijn nu vol in blad, maar nog fris groen. Eerste volle bloemen, na narcissen en tulpen komen pioenrozen, die hele volle, lichtroze bloemen. Meer dan ooit zie ik reclame posters die willen inspelen op het lente gevoel. Dat schijnen wij mensen te hebben. Een verlangen naar een nieuw fris begin. Huis lekker schoon, nieuwe bloemen in de vaas, nieuwe kleren om het lijf.



Alles wil opnieuw leven volgens Bosmans, net als de planten, de aarde van je afschudden. Heeft u dat verlangen ook, naar nieuwigheid en geluk?

Ooit schreef Patrick van Hees een boek 'de geluksoma', over zijn oma Eefje die in Mennistenerf woonde. Ze was zo tevreden en gelukkig, wat was haar geheim? Geluk hebben is voor een stukje aangeboren, schrijft hij, nadat hij zijn oma ernaar heeft gevraagd. Wie uit een warm en goed nest komt, heeft al heel wat voorsprong. Die kan na een goede start heel wat tegenslagen opvangen. Voor een ander deel is het ook een beetje toeval. Of je kunt leven in een veilig en redelijk welvarend land bijvoorbeeld, heb je zelf niet altijd in de hand. Of dat je net op het juiste moment de goede mensen treft. Toch zijn er ook dingen waarmee je het geluk een handje kunt helpen, zo vertelde oma Eefje aan Patrick. Belangstelling hebben voor de mensen om je heen, bijvoorbeeld. Dat je mensen kent en weet hoe het met hen gaat, en dat zij ook weten wie jij bent en wat er speelt, dat maakt je gelukkig. En verder 'oefenen in tevredenheid', genieten van de kleine dingen, van mooie muziek, lekker eten, een zonnetje in de tuin. En tot slot gaf zijn oma de tip om optimistisch te blijven. Geen zorgen te maken over dingen die je toch niet in de hand hebt. Geen beren zien op de weg.



Tja, eerlijk gezegd vind ik zelf optimisme niet altijd zo makkelijk. Maar je hebt ze, optimisten onder ons. En inderdaad, die maken op mij altijd een opgeruimde, gelukkigere indruk. Dus ik leg mijn oor wel eens te luistern, hoe zij praten en tegen de dingen aan kijken. Want optimisme, zo staat er in boeken geschreven is iets wat je kunt aanleren door te oefenen. Dus vooruit dan maar: tel je zegeningen!

Iris Speckmann, Geestelijk verzorger.

DE KERKDIENTEN

Iedere eerste en derde vrijdag van de maand is er om 14.30u kerkdienst in de Arend Dik zaal.



Op 2 mei gaat ds Margarithe Veen voor, van de Doopsgezinden Zaanstreek.

Op 16 mei ds Marten Wiebe van der Veen, van de Zaankerk voor.

Wilt u deelnemen aan de kerkdienst en wilt u even worden opgehaald, laat dit dan weten aan de geestelijk verzorger, het zorgpersoneel, of aan de receptie.

4 MEI - DODENHERDENKING

Velen van U hebben de tweede wereldoorlog meegemaakt. Anderen kregen de ervaringen uit de oorlog achteraf mee, uit aangrijpende verhalen.

Op **vrijdag 4 mei om 19.30 uur** in de Arend Dik zaal herdenken we iedereen die is omgekomen tijdens de tweede wereldoorlog. We luisteren naar muziek van Jan van Zaane en naar gedichten. Ook kijken we gezamenlijk naar de nationale herdenking op de Dam. Zo hoeft u herdenken van de oorlog niet alleen te doen. Na afloop is er koffie. O.l.v. Iris Speckmann, geestelijk verzorger.

GESPREGSGROEP 'Geloof en leven' vrijdag 9 en 23 mei

Onder begeleiding van de geestelijk verzorger komen we met een kleine groep samen voor ontmoeting en gesprek. De groep heeft altijd wel ruimte voor nieuwe deelnemers. U kunt zich aanmelden bij de receptie, of spontaan langskomen in de Molenwiek (bibliotheek) Inloop vanaf 10.15 uur, we starten 10.30 uur.

AVONDRESTAURANT "DE BUREN"

Woensdag 14 mei is er het avondrestaurant van de Buren, voor de omwonenden van het Mennistenerf. Eerst eten we lekker samen in de Arend Dik zaal (om 17 uur). Daarna delen we in de Ontmoeting verhalen en gedichten met elkaar, bij een kopje koffie of thee. Die verhalen of gedichten mag u zelf meenemen.

Zoals altijd krijgt u op tijd een persoonlijke uitnodiging, waarmee u zich kunt opgeven bij de receptie.





DUO FIETS



Het mooie weer komt er weer aan... Hoe fijn is het om heerlijk te fietsen door de Zaanstreek.

De fiets kan gebruikt worden door medewerkers, vrijwilligers en mantelzorgers die met een bewoner wil fietsen. Bij de receptie kunt u de fiets reserveren en de spelregels doorlezen. Ook kunnen zij laten zien hoe de fiets werkt, deze is namelijk elektrisch.

Wij wensen u veel fietsplezier!

Activiteitenoverzicht mei 2025

WK 18			
Do. 1 mei	09.00-16.00 uur 09.15-10.00 uur 14.00-16.00 uur	DAG VAN DE ARBEID Beeldfietsen Stoelgym Koersbal	Fietsruimte A.D. zaal A.D. zaal
Vr. 2 mei	09.00-16.00 uur 14.30-16.00 uur	Beeldfietsen Kerkdienst	Fietsruimte A.D. zaal
Za. 3 mei			
Zo. 4 mei	19.30-21.00 uur	GEEN Cultuur op zondag Doden Herdenking Iedereen is van harte welkom	A.D. zaal





Vogel tuinquiz

Vanaf dinsdag 6 mei vanaf 14.30 uur hebben we voor alle bewoners en aanleunbewoners een leuke vogel tuinquiz uitgezet. Terwijl u door de mooie binnentuin loopt kan er ook nog wat gewonnen worden. Wie de meeste goede antwoorden heeft maakt kans op een leuke prijs! Wat de prijs is blijft nog even een verrassing. U kunt de antwoordbladen meepakken en inleveren in de box bij de ingang van het restaurant. Maar vergeet niet! Meedoen is belangrijker dan winnen!

De tuin quiz is er van dinsdag 6 mei tot en met zondag 1 juni.

Waar of niet waar



WK 19			
Ma. 5 mei	14.30-16.00 uur	GEEN Beeldfietsen GEEN Spelmiddag Bevrijdingsdag Optreden René Meijer	A.D. Zaal
Di. 6 mei	09.00-11.00 uur 09.00-16.00 uur 11.00-12.00 uur 14.30-16.00 uur	Handwerkclub Beeldfietsen Stoel Yoga voor bewoners in huis Tuinproject met Jacob Start tuin vogelquiz	A.D. zaal Fietsruimte Ontmoeting Binnentuin
Wo. 7 mei	09.00-16.00 uur 12.00 uur 17.00 uur	Beeldfietsen Lentedag voor bewoners in huis Lentedag voor aanleun bewoners	Fietsruimte A.D. zaal A.D. zaal
Do. 8 mei	09.15-10.00 uur 09.00-16.00 uur 14.00-16.00 uur	Stoelgym Beeldfietsen Koersbal	A.D. zaal Fietsruimte A.D. zaal
Vr. 9 mei	09.00-16.00 uur 14.00-16.00 uur 10.30 uur	Beeldfiets Parkinson café Gespreksgroep "Geloof en leven"	Fietsruimte A.D. Zaal Bibliotheek
Za. 10 mei			
Zo. 11 mei	14.30-16.30 uur	MOEDERDAG Cultuur op zondag Optreden: Ernest van Hartingsveldt Kaartverkoop bij de receptie	A.D. zaal



WK 20			
Ma. 12 mei	09.00-16.00 uur 13.45-14.30 uur 14.00-16.00 uur	Beeldfietsen Bibliotheek Spelmiddag	Fietsruimte Molenwiek A.D. zaal
Di. 13 mei	09.00-11.00 uur 09.00-16.00 uur 11.00-12.00 uur	Handwerkclub Beeldfietsen Stoel yoga voor bewoners in huis	A.D. zaal Fietsruimte Ontmoeting
Wo. 14 mei	09.00-16.00 uur 14.30-16.00 uur 17.00 uur	Beeldfietsen BINGO Avondrestaurant de Buren	Fietsruimte A.D. zaal A.D. zaal
Do. 15 mei	09.00-16.00 uur 09.15-10.00 uur 14.00-16.00 uur	Beeldfietsen Stoelgym Koersbal	Fietsruimte A.D. zaal A.D. zaal
Vr. 16 mei	09.00-16.00 uur 14.30-16.00 uur 15.30-16.30 uur	Beeldfietsen Kerkdienst Midden in de maand borrel	Fietsruimte A.D. zaal Pantry 🍷🍺
Za. 17 mei			
Zo. 18 mei	14.30-16.30 uur	Cultuur op zondag Optreden van: FBI Jazzband Kaartverkoop bij de receptie	A.D. zaal

FBI Jazzband



WK 21			
Ma. 19 mei	09.00-16.00 uur 14.00-16.00 uur	Beeldfietsen Spelmiddag	Fietsruimte A.D. zaal
Di. 20 mei	09.00-11.00 uur 09.00-16.00 uur 11.00-12.00 uur 14.30-16.00 uur	Handwerkclub Beeldfietsen Stoel Yoga voor bewoners in huis Zitdansen met Marjo	A.D. zaal Fietsruimte Ontmoeting A.D. zaal
Wo. 21 mei	09.00-16.00 uur 14.30-16.00 uur	Beeldfietsen Samen zingen	Fietsruimte A.D. zaal
Do. 22 mei 	09.15-10.00 uur 09.00-16.00 uur 14.00-16.00 uur 14.30-15.30 uur	Stoelgym Beeldfietsen Koersbal Viering verjaardagen voor bewoners in huis	A.D. zaal Fietsruimte A.D. zaal Pantry
Vr. 23 mei	09.00-16.00 uur 10.30 uur	Beeldfietsen Gespreksgroep "Geloof en leven"	Fietsruimte Ontmoeting
Za. 24 mei			
Zo. 25 mei	14.30-16.30 uur	Cultuur op zondag Optreden van: VOC Shanty koor Kaartverkoop bij de receptie	A.D. zaal

Dinsdag 20 mei Zitdansen

Deze week is het "Week van het Bewegen". Wij hebben iets heel leuks georganiseerd! Doe mee met onze gezellige **zitdanssessie** en beweeg op een manier die voor iedereen toegankelijk is. Of je nu een dansliefhebber bent of gewoon zin hebt in wat leuke beweging, iedereen kan meedoen!

Zitdans is een manier om je lichaam in beweging te krijgen, terwijl je comfortabel in je stoel blijft zitten. Het is een fijne manier om je spieren te stretchen, je humeur te verbeteren en gewoon lekker in beweging te blijven!



WK 22			
Ma. 26 mei	09.00-16.00 uur 10.45-11.15 uur 13.45-14.30 uur 14.00-16.00 uur	Beeldfietsen Huisoptiek Bibliotheek Spelmiddag	Fietsruimte 4e etage Molenwiek A.D. zaal
Di. 27 mei	09.00-11.00 uur 09.00-16.00 uur 10.00 11.00-12.00 uur	Handwerkclub Beeldfietsen Start wandelclub, vanuit de hal van Mennistenerf Stoel Yoga voor bewoners in huis	A.D. zaal Fietsruimte Hal Ontmoeting
Wo. 28 mei	09.00-16.00 uur 14.30-16.00 uur	Beeldfietsen NIEUW: Schildermiddag	Fietsruimte A.D. zaal
Do. 29 mei		HEMELVAARTSDAG GEEN activiteiten vandaag	
Vr. 30 mei	09.00-16.00 uur	Beeldfietsen	Fietsruimte
Za. 31 mei			
Zo. 1 juni	14.30-16.30	Cultuur op zondag Optreden van: Jambalaya Kaartverkoop bij de receptie	

NIEUW!! Schildermiddag op woensdag 28 mei

Wij willen u van harte uitnodigen voor een gezellige schildermiddag! Bent u geïnteresseerd om te komen schilderen, dan bent u van harte welkom. U hoeft geen ervaren schilder te zijn. Het gaat niet om het maken van een perfect schilderij, maar vooral om de gezelligheid en het plezier samen.

De middag staat in het teken van ontspanning, creativiteit en lekker kletsen. Onder begeleiding kun u uw eigen creativiteit de vrije loop laten, en wie weet ontdekt u wel uw verborgen talent!

We hopen u te zien op deze middag. Laat ons even weten of u erbij bent, zodat we genoeg materialen klaar kunnen leggen.



U kunt zich inschrijven bij de receptie.

Kom in Balans: wekelijks samen wandelen in het groen in Zaandam Oost!

Samen wandelen is gezelliger dan alleen!

Vanaf 27 mei start Gezond Natuur Wandelen op 2 nieuwe locaties in Zaandam.



Gezond Natuur Wandelen brengt buurtgenoten samen met een gratis wekelijks uurtje wandelen in een rustig tempo. Altijd in de natuur of het groen van de stad. Dat zorgt voor mooie ontmoetingen, met elkaar én met de natuur.

Natuur- en beweegmomenten

Een vast onderdeel van de wandelingen is het 'natuurmomentje'. Mensen die zich verbonden voelen met de natuur, voelen zich ook gelukkiger, blijkt uit wetenschappelijk onderzoek. In Zaanstad bieden we tijdens de wandeling ook beweegmomenten aan. Dit zijn korte pauzes waarbij er wat eenvoudige oefeningen worden gedaan om de kracht en balans van de wandelaars te verbeteren.

Gezelligheid is het gezondste van onze wandelingen

Inmiddels wandelt Gezond Natuur Wandelen op meer dan 100 locaties door heel het land. Het zijn veelal hechte groepen die al jaren met elkaar wandelen en waarbij steeds meer nieuwe buurtgenoten aanhaken. Voor alle wandelaars is er de mogelijkheid, voor wie dat wil, na afloop een kopje koffie met elkaar te drinken.

Wandelt u gezellig mee?

We wandelen iedere week en in een aangepast tempo zodat iedereen mee kan wandelen. Iedereen is welkom! De wandelingen zijn gratis en van tevoren opgeven is niet nodig.

Dit kan omdat onze begeleiders klaar staan bij het startpunt om een mooie route te wandelen.

De nieuwe wandelingen in Zaandam Oost gaan van start met een Lentewandeling op **dinsdag 27 mei** vanaf verzorgingscentrum Mennistenerf.

Er wordt gewandeld in een rustig tempo, want iedereen is welkom. Wandelt u ook gezellig mee met onze wekelijkse wandelingen? Als wandelaar of als vrijwillige wandelbegeleider?

Verdere informatie over Gezond Natuur Wandelen vind u op www.gezondnatuurwandelen.nl.

Wandel mogelijkheden in Zaandam Oost

1) Dinsdag (vanaf 27 mei a.s.) Zorgcentrum Mennistenerf ; H. Gerhardstraat 77
Let op: dit is een rustig-aan-groep

2) Woensdag Zorgcentrum Pennemes; Bloemgracht 95

3) Donderdag Zwembad de Slag; Koningsgeelstraat 3

4) Vrijdag (vanaf 6 juni a.s.) Verpleeghuis Oostergouw; Kon. Julianaweg 10

*Bovenstaande wandelingen zijn allen wekelijkse wandelingen onder begeleiding van een wandelbegeleider en **starten om 10.00 uur (duur ca. 1 uur).***

De gratis wandelingen van Stichting Gezond Natuur Wandelen worden mede mogelijk gemaakt door subsidies in het kader van Valpreventie door de Gemeente Zaanstad.



2025

Het m E

Zoals sommige van jullie weten
Ik mag het zelfs niet vergeten
Schrijf ik iedere maand in het krantje
Een rijm of verhaal van 1 krantje
Soms gaat het over dingen in het leven
Of wat er in het m E valt te beleven
Daar lopen rond zoveel mensen
En die hebben allerlei wensen
Bij de receptie kom je van alles aan de weet
De koks weten jullie te vertellen wat je eet
De verzorging, verpleging doen ook hun best
Hebben het soms drukker dan de rest
En de dames van het restaurant en Catering
Verdelen hun werk onderling
Wat het werk is zwaar. Dan help je elkaar
Lopen met volle soepkommen en borden
Ik zelf zou er niet vrolijk van worden.
Zo heb ik de meeste afdelingen genoemd
Maar er is nog een groep die word genoemd
Wat dacht u van de technische ploeg
Die hebben hier binnen en buiten werk genoeg
Afval sjoeven, Kerstbomen bouwen.
Dingen maken of vervangen
Gaafjes boren, schilderijen op hangen
Zij weten alles van schroefjes en moeren
Dus kunnen zij vele klusjes uitvoeren
Tot grote dankbaarheid van alle bewoners

 Jannie



HINTS VAN-



WOENSDAG 7 MEI

OM 14.00 UUR bingo+tombola

Kosten: Euro 4,00,
inclusief bingokaart en koffie/thee.



Vrijdagmiddag om 13.45 uur.
Kosten: Euro 3,00 Doe mee!

HANDWERKCLUB:

Maandagmiddag om de week. Kosten: Euro 20,00
voor 3 mnd. Informatie: 0644892094.



RIJBEWIJSKEURING HOLLAND bij Dirk Prins.

Maak afspraak via telefoonnummer 085-1104044.

GRATIS HULP BIJ DIGITALE PROBLEMEN:

Bel voor afspraak: 0623213238.



GRATIS JURIDISCH ADVIES / ADVOCaat:

Op woensdag. Bel voor afspraak met 0650445878.

KOERSBALLEN: IEDERE DINSDAGMIDDAG

SJOELen: IEDERE DONDERDAGMIDDAG

AANVANG: 14.00 UUR

BILJARTEN

Kom op dinsdag-, donderdag- en
vrijdagmiddag. Gratis spelen!



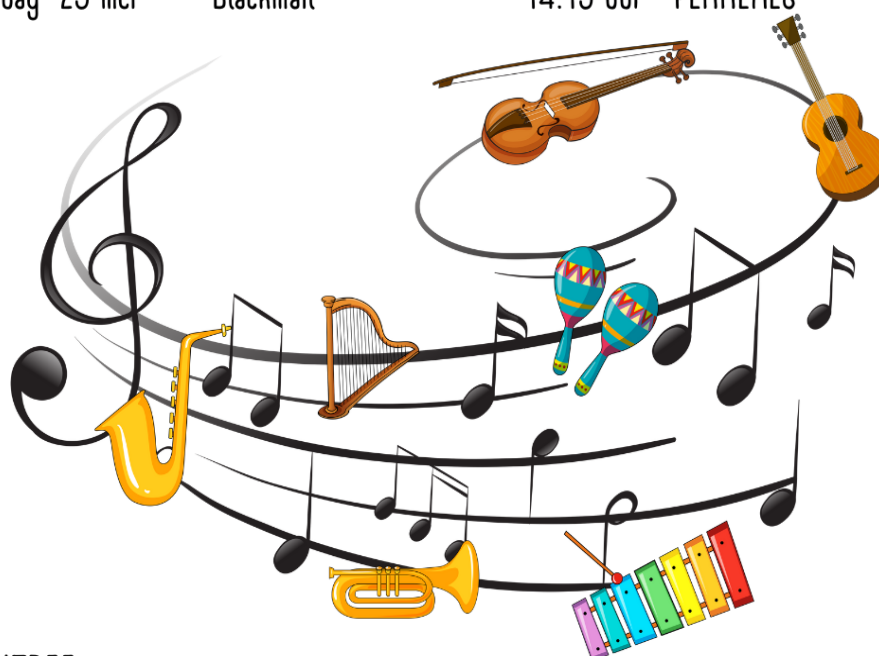
Wijkcentrum Dirk Prins, A.G. Verbeekstraat 35, Zaandam.

MENNISTENERF EN PENNEMES



CULTUUR OP ZONDAG MAAND MEI

Zondag 4 mei	GEEN Cultuur op zondag		
Zondag 11 mei	Ernest van Hartingsveldt	14.30 uur	MENNISTENERF
Zondag 18 mei	FBI Jazzband	14.30 uur	MENNISTENERF
Zondag 25 mei	VOC Shanty koor	14.30 uur	MENNISTENERF
Zondag 25 mei	Blackmail	14.15 uur	PENNEMES



ENTREE:

KAARTJES KUNT U KOPEN BIJ DE RECEPTIE

BEWONERS PENNEMES EN MENNISTENERF € 2,50

WIJKBEWONERS €5,-

Woordzoeker

Zoek de woorden en streep ze door!

S	I	N	S	E	C	T	E	N	K	K	B	M	T
R	N	E	I	E	O	R	G	I	N	E	O	R	G
E	V	O	G	E	L	S	K	O	L	Q	B	L	G
D	M	O	T	M	N	K	P	T	S	E	A	R	Q
N	E	V	O	E	E	P	E	E	H	M	E	M	J
I	I	T	P	R	E	B	J	I	M	C	W	G	L
L	T	L	D	N	J	T	L	E	E	A	U	K	T
V	U	R	M	E	S	A	T	O	N	R	I	L	L
T	I	U	A	E	T	J	A	D	E	K	E	L	J
L	Y	U	N	A	E	N	E	R	K	M	I	N	Q
T	B	T	D	S	M	L	E	E	U	R	E	J	D
Z	X	A	Z	V	E	X	R	L	P	P	P	N	W
D	R	N	L	N	T	S	Z	A	G	R	S	R	B

lente
voorjaar
kikkerdril
bloemen
vogels
maart
april
mei



vlinders
groeien
kikkers
lammetjes
rups
wandelen
insecten
geel



tulpen
nestjes
eieren
knoppen
lucht
natuur
groen

