

ACTIVITEITEN KRANT

MENNISTENERF ZAANDAM | EDITIE FEBRUARI 2026



SCHILDERCLUB

Vrij. 6 februari

10.30-11.30 uur

FILMMIDDAG

Wo. 18 februari

14.00 uur

CARNAVAL

Wo. 25 februari

14.30 uur



De kracht van spreken met weinig woorden

- Iris Speckmann, geestelijk verzorger

Soms heb je maar een paar woorden nodig om veel te zeggen. Wie ouder wordt merkt soms dat praten niet altijd vanzelf gaat. Het kan zijn dat we moe zijn, dat we zoeken naar woorden, of dat we gewoon voelen dat stilte soms sterker is dan praten. Toch kunnen juist kleine woorden of weinige woorden veel betekenen. Het gaat niet om lange verhalen. Het gaat om aandacht. Mensen voelen vaak meteen of woorden uit het hart komen.

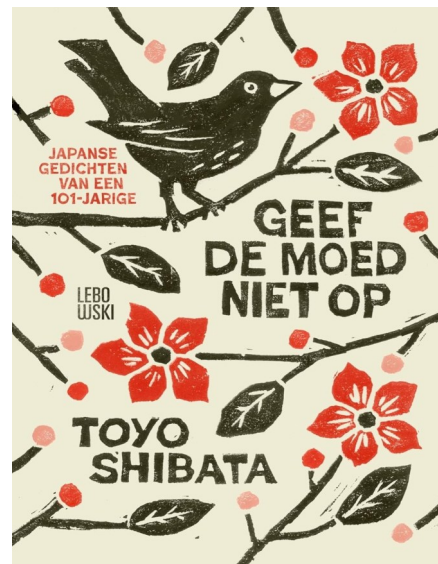
In Noord-Holland, de streek waar velen van ons vandaan komen (en vaak gebleven zijn!) kunnen mensen smakelijke verhalen vertellen, breedspakig zijn. Maar net zo vaak wordt er veel gezegd met stilte en dan 'hmm'. Ik heb al heel wat gesprekken meegemaakt waarin er in dat 'hmm' van alles besloten zat, dat zich niet zo makkelijk in woorden liet uitdrukken. Het hmm kan goedkeuring en waardering zijn, of juist een verhuld 'laat maar kletsen'. Het kan een uitdrukking van verdriet en troost tegelijkertijd.

Dichters zijn meesters in veel zeggen met weinig woorden. Soms slagen dichters erin zowel woorden als stilte op papier te krijgen. Een voorbeeld van zo'n dichter is de Japanse Toyo Shibata. Een vrouw die begon te dichten toen ze 92 jaar was. Ze kon niet meer dansen, dus ging ze dichten. Ze werd ontdekt en kreeg een wekelijkse dichtrubriek in de krant. Ze is een meester in het veel zeggen met weinig woorden.

Als ik me eenzaam voel

Op eenzame momenten
tracht ik het zonlicht
dat door een kier naar binnen valt
op te scheppen met mijn hand
en steeds opnieuw
over mijn gezicht te gieten
Die warmte is
de warmte van mijn moeder

Mama,
ik houd me taai
mompel ik
en sta op



DE KERKDIENTEN

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

Op **6 februari** gaat ds Jolan Gaaikema voor, doopsgezind predikant emeritus.

Op **20 februari** gaat ds Mark Veurink voor hij is van de Zaankerk (NCGK)

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.

17 februari - HERDENKING overledenen

Op dinsdag 17 februari is er een herdenkingsavond voor bewoners die zijn overleden in de periode augustus—december 2025. De herdenking begint om 19.30 uur in de Arend Dik zaal. De avond is onder leiding van Iris Speckmann, de geestelijk verzorger. U bent van harte welkom.

GESPREGSGROEP ‘Geloof en leven’ vrijdag 13 en 27 februari

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 Verbinding*. *Inloop vanaf 10.15 uur, we starten om 10.30 uur.*

Avondrestaurant “De Buren”

Woensdag 11 februari is er het avondrestaurant van de Buren, voor de omwonenden van het Mennistenerf. Eerst eten we lekker samen in de Arend Dik zaal (om 17u). 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.*

Stoelgym: dat kan iedereen!

Bewegen is voor ons allemaal goed en kun je de hele dag door. Regelmatig even opstaan, af en toe even helemaal uitrekken, misschien elke ochtend een paar oefeningen, een wandelingetje buiten voor degene die dat nog kunnen, op de beeld- of duo fiets én voor de liefhebbers, éénmaal per week zittend gymmen.

Elke donderdagochtend om 9.15 uur staan de stoelen in het restaurant in een ruime kring en starten we met allerlei beweegoefeningen. Van top tot teen, van kop tot kont, armen en benen: alles komt aan de beurt. We doen spierversterkende oefeningen, we trainen op souplesse en lenigheid en we doen wat coördinatieoefeningen, allemaal zittend op onze stoel.

We gebruiken soms wel wat hulpmiddelen zoals gewichtjes, een zachte bal, tennisrackets en kleine zachte balletjes maar de meeste oefeningen doen we met alleen onze eigen lichaams- en spierkracht. Klinkt het erg serieus? Gelukkig wordt er ook heel wat afgelachen.

We bewegen. Dat houdt ons scherp, het verzet de gedachten en is een plezierige manier om met elkaar de dag te starten. Na afloop drinken we gezamenlijk een kopje koffie/thee in het restaurant.

Iedereen is van harte welkom. Nog niet overtuigd? Kom gerust een keertje kijken.



Activiteitenoverzicht Februari 2026

WK.5-6			
Zo. 1 feb.	14.30-16.30 uur	Cultuur op zondag Optreden: Shanty koor Kaartverkoop bij de receptie	
Ma. 2 feb.	09.00-16.00 uur 13.45-14.30 uur 14.00-16.00 uur	Beeldfietsen Bibliotheek Spelmiddag	Fietsruimte Molenwiek A.D. zaal
Di. 3 feb.	09.00-11.00 uur 09.00-16.00 uur 11.00-12.00 uur 14.00-16.00 uur	Handwerkclub Beeldfietsen Stoelyoga voor bewoners in huis Valpreventie cursus	A.D. zaal Fietsruimte Verbinding A.D. zaal
Wo. 4 feb.	09.00-16.00 uur 14.30-16.00 uur	Beeldfietsen Crea middag	Fietsruimte A.D. zaal
Do. 5 feb.	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. 6 feb.	09.00-16.00 uur 10.30-11.30 uur 14.30-16.00 uur	Beeldfietsen Schilderclub Kerkdienst	Fietsruimte A.D. zaal A.D. zaal
Za. 7 feb.			
Zo. 8 feb.	14.30-16.30 uur	Cultuur op zondag Optreden: René Meijer Kaartverkoop bij de receptie	A.D. zaal



WK 7			
Ma. 9 feb.	09.00-16.00 uur 14.00-16.00 uur	Beeldfietsen Spelmiddag	Fietsruimte A.D. zaal
Di. 10 feb.	09.00-11.00 uur 09.00-16.00 uur 11.00-12.00 uur 14.00-16.00 uur	Handwerkclub Beeldfietsen Stoelyoga voor bewoners in huis Valpreventie cursus	A.D. zaal Fietsruimte Verbinding A.D. zaal
Wo. 11 feb.	09.00-16.00 uur 14.30-16.00 uur 17.00	Beeldfietsen Bingo Avondrestaurant "De Buren"	Fietsruimte A.D. zaal A.D. zaal
Do. 12 feb.	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. 13 feb.	09.00-16.00 uur 10.30 uur 14.00-16.00 uur	Beeldfietsen Gespreksgroep "Geloof en leven" Parkinson café	Fietsruimte Verbinding A.D. zaal
Za. 14 feb.		VALENTIJNSDAG	
Zo. 15 feb.	14.30-16.30 uur	Cultuur op zondag Optreden: Cooking Jazz Kaartverkoop bij de receptie	A.D. zaal



WK 8			
Ma. 16 feb.	09.00-16.00 uur 13.45-14.30 uur 14.00-16.00 uur	Beeldfietsen Bibliotheek Spelmiddag	Fietsruimte Molenwiek A.D. zaal
Di. 17 feb	09.00-11.00 uur 09.00-16.00 uur 11.00-12.00 uur 14.00-16.00 uur 19.30-21.00 uur	Handwerkclub Beeldfietsen Stoelyoga voor bewoners in huis Valpreventie cursus Herdenking overleden bewoners Iedereen is welkom	A.D. zaal Fietsruimte Verbinding A.D. zaal A.D. zaal
Wo. 18 feb	09.00-16.00 uur 14.00-16.00 uur	Beeldfietsen Filmmiddag: Kruimeltje	Fietsruimte A.D. zaal
Do. 19 feb.	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. 20 feb.	09.00-16.00 uur 10.30-11.30 uur 14.30-16.00 uur 15.30-16.30 uur	Beeldfietsen Schilderclub Kerkdienst Midden in de maand borrel	Fietsruimte Verbinding A.D. zaal Brasserie
Za. 21 feb.			
Zo. 22 feb.	14.30-16.30 uur	Cultuur op zondag Optreden: Allerhande Koor Kaartverkoop bij de receptie	A.D. zaal

ALLERHANDE KOOR



WK 9			
Ma. 23 feb.	09.00-16.00 uur 10.45-11.15 uur 14.00-16.00 uur	Beeldfietsen Huisoptiek Spelmiddag	Fietsruimte 4e etage A.D. zaal
Di. 24 feb.	09.00-11.00 uur 09.00-16.00 uur 11.00-12.00 uur 14.00-16.00 uur	Handwerkclub Beeldfietsen Stoelyoga voor bewoners in huis Valpreventie cursus	A.D. zaal Fietsruimte Verbinding A.D. zaal
Wo. 25 feb.	09.00-16.00 uur 14.30-16.00 uur	Beeldfietsen CARNAVAL Optreden René Eshuijs	Fietsruimte A.D. zaal
Do. 26 feb.	09.00-16.00 uur 09.15-10.00 uur 14.30-15.30 uur	Beeldfietsen Stoelgym Viering verjaardagen bewoners in huis	Fietsruimte A.D. zaal Verbinding
Vr. 27 feb.	09.00-16.00 uur 10.30 uur	Beeldfietsen Gespreksgroep "Geloof en leven"	Fietsruimte Verbinding
Za. 28 feb.			

CARNAVAL





Wintermaand

2026.

Het was me het maandje wel
De weersomstandigheid gaf kommer en kwel
Vooral voor het verkeer
Deed het winterweer wel hed erg zeer
Glyschuivers op de weg. Veel auto's met pech.
Het kon dooien en vriezen
We kregen het winterweer voor onze kriezen
Sneeuwbuien. kleurden Nederland wit
Het was echt een winter hit
Dit was zolang, niet zo erg gebeurd
En door kinderen werd er niet getreurd
Met de slee van heuvels afglijden.
Dat gebeurde in geen lange tijden.
Grote sneeuw poppen maken.
Tijdens sneeuwbal gevechten elkaar raken.
Het was voor hen een groot feest partij
Ze kregen zelfs sneeuw en ijs onij
Maar de oudere mensen bleven veilig thuis
Die vonden het buiten niet pluis
Gebroken ledematen en gekneusde boten
Want lopen op gladheid wilde niet vlotten.
Maar het had ook wel een mooie kant
Die mooie witbewereld, leek wel een sprookjes land
Maar dan gaat het regenen en dooien
Ryden en wagens om zout te strooien.
In mum van tijd. Zijn wij de sneeuw weer kwijt
Gaaf het dagelijks leven weer gewoon door
Maar wie weet wat de winter ons nog brengt hoor
Af wachten maar

♥ Jannie



HINTS VAN



Woensdag 4 Februari

OM 14.00 UUR bingo+tombola



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



Klaverjassen

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: 06-50445878



Gratis juridisch advies (ADVOCAAT):

Op woensdag. Bel voor afspraak met 06-50445878.

Koersbal: Iedere dinsdagmiddag

Sjoelen: iedere donderdagmiddag vanaf 14:00

Fit 65+: iedere vrijdagochtend van 10:00 tot 11:00

Biljarten:

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

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



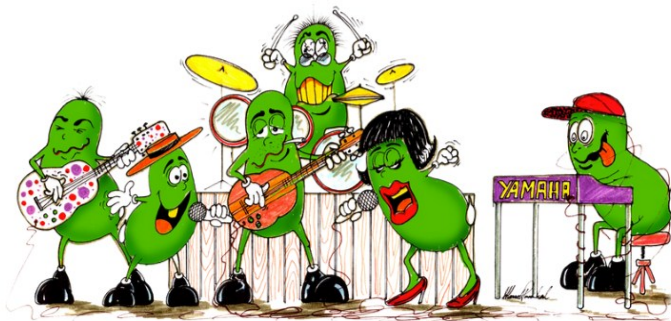
MENNISTENERF & PENNEMES

FEBRUARI 2026

Cultuur op zondag

Zorggroep
Zaanstreek

Zondag 01 feb	Shantykoor	14.30 uur	MENNISTENERF
Zondag 08 feb	Gyllian	14.15 uur	PENNEMES
Zondag 08 feb	René Meijer	14.30 uur	MENNISTENERF
Zondag 15 feb	Cooking Jazz	14.30 uur	MENNISTENERF
Zondag 22 feb	Blue Devils	14.15 uur	PENNEMES
Zondag 22 feb	Allerhande koor	14.30 uur	MENNISTENERF



ENTREE:

KAARTJES KUNT U KOPEN BIJ DE RECEPTIE

BEWONERS PENNEMES EN MENNISTENERF € 2,50

WIJKBEWONERS- GASTEN €5,-

WINTER

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

bevriezen
chocolademelk
erwtensoep
handschoenen
iglo
ijsbeer
ijspegel
ontdooien

oorwarmers
schaatsen
skiën
smelten
sneeuw
sneeuwbal
sneeuwpop
snowboard

stamppot
strooiwagen
vogelhuis
vogelvoer
vorst
vriezen

