

S Zonnewijzer

van WoonZorgPark Loosduinen



Een reuze geslaagde 'Ouderendag' bij de Uithof!

*Paddestoelen, beukennootjes,
dwarrelblaadjes, rood en geel.
Buiten vind je al die schatten
van de herfst, zoveel, zoveel.*

*Regenvlagen, hagelbuien,
pijpenstelen, hondenweer.
Maak een paraplu van blaadjes
en geen druppel raakt je meer.*

*Spinnenwebben, nevelslierten,
de geheimen van de mist.
Wie dit feest niet mee wil vieren
heeft zich in de herfst vergist.*

INHOUD

Bericht van de redactie	2
Saffier weerbericht	2
Maandelijkse activiteiten	3
Optredens en extra's in oktober	4-5
Wist je dat	5
Terugblik activiteiten	6-9
Van de geestelijk verzorger	10
In memoriam	10
Bericht van de cliëntenraad	11
Even voorstellen	11
Poster: Jubileumfeest 20 jaar	12
Poster: Be You	13
Tap schoenen	14
Computernieuws	14
Herfstquiz	15
Gedicht	15
Puzzel	16
Recepten	17
Antwoorden herfstquiz	17
Activiteiten oktober 2025	18-19
Handig om te weten	20

Bericht van de redactie

Beste lezers,

Oktober is aangebroken – de maand waarin de herfst echt zijn intrede doet. De bomen kleden zich in hun mooiste kleuren, terwijl wij langzaam weer onze warme truien en dekentjes tevoorschijn halen. Buiten waait het soms flink, maar binnen zitten we uit de wind én droog.

In dit nummer vindt u weer verhalen, puzzels en een vooruitblik op onze activiteiten. Samen maken we er een maand van vol fijne momenten. Want eerlijk is eerlijk: een optreden is prachtig, maar een kop warme chocolademelk na afloop is misschien nóg beter.

Wist u dat... oktober ook wel de “wijnmaand” werd genoemd? De wijnmaand is de maand

waarin eeuwenlang de druiven werden geoogst en vervolgens borrelend van druivensap naar wijn transformeerden. Dat gaat echter allang niet meer op; door de opwarming van de aarde wordt er weken eerder geoogst.

Ook is Oktober de maand waarin Halloween wordt gevierd. Houden jullie een beetje van griezelen? Wij namens de redactie persoonlijk wel; we toveren de hele tuin elk jaar om in een spookhuis voor de kinderen in de wijk. Geweldig vinden ze het!

We wensen u een gezellige, warme en griezelige oktober toe!

**Hartelijke groet,
De redactie**

Saffier weerbericht

Een bericht vanuit de weerman van Saffier.

Beste lezers,

Oktober is gearriveerd en dat betekent: blaadjes die vallen, hoeden die door de lucht waaien en af en toe een druppel die probeert uw paraplu te testen. De zon laat zich nog sporadisch zien, alsof hij even een herfstwandeling komt maken, maar reken erop dat de herfst zich van zijn knusse kant laat zien.

De dagen worden korter, de avonden langer en perfect om binnen lekker op te warmen met een kop thee of warme chocolademelk. Vergeet uw laarzen niet als u naar buiten gaat – de paddenstoelen kijken al uit naar een regenachtig feestje, en wie weet wie er nog meer mee danst!

Volgens de voorspellingen mogen we in oktober gemiddeld rekenen op ongeveer **6 tot 8 regendagen** en **ongeveer 123 zonuren** in

Nederland. De gemiddelde temperatuur ligt tussen de 10°C en 15°C, met overdag vaak rond de 14°C en 's nachts koeler, tussen de 7°C en 10°C.

De wind krijgt in oktober steeds meer de overhand. Verwacht **krachtige windstoten**, vooral langs de kust en boven het IJsselmeer. Dus, als u een hoed draagt, houd deze goed vast!

Kortom: het wordt een maand vol **kleur, frisse wind en knisperende bladeren onder de voeten**. En als u een wandeling maakt: pas op voor vallende eikels, onverwachte windvlagen en misschien een nieuwsgierige eekhoorn. En dan bedoelen we niet alleen de eikels die aan bomen groeien.

(Aan deze tekst kunnen geen rechten ontleend worden, de weerman van Saffier bestaat niet echt. Als er toch een regenbui op je neer komt, zijn wij niet aansprakelijk.)

Maandelijkse activiteiten

WoonZorgPark Loosduinen heeft een ruim aanbod aan activiteiten en een bruisend team van medewerkers en vrijwilligers, die elke keer weer voor u klaar staan. Samen zorgen ze voor gezelligheid en een ontspannen sfeer.

Ook de wijkbewoners en “Wel Thuis” leden zijn van harte welkom.

- **“Wel Thuis” leden** krijgen korting op de activiteiten en betalen €3,00 plus de bijbehorende verstrekkingen.
- **Overige deelnemers** betalen €5,00 plus de bijbehorende verstrekkingen.
- **De bewoners van WoonZorgPark Loosduinen** kunnen gratis deelnemen aan de activiteiten, tenzij anders omschreven.

Vanaf januari 2024 zien we erop toe dat “Wel Thuis” leden en overige deelnemers betalen voor het bijwonen van optredens en/of deelname aan activiteiten!

Bibliotheek

Lezen is fijn! In onze eigen bibliotheek op de 3e etage van afdeling Westcamp helpen onze vrijwilligers Wil, Riet en Bep u een mooi boek uit te zoeken. Zij zijn er op woensdag van 9.30 tot 12.00 uur. Er is ruime keus in gewone en grootletterboeken.

Deelname is gratis.

Kaartclub

De kaartclub wordt geleid door enthousiaste vrijwilligers. Er wordt geklaverjast en gejoerd. Nieuwe kaartspelers zijn van harte welkom. Aanvang: 19.00 uur. Wil je meedoen, dan je bel naar Ed Edwards. Telefoonnummer: 0641290530.

Elke deelnemer betaalt €5,00 contributie per maand. Consumpties zijn voor eigen rekening; de leden krijgen deze avond bewoners-korting op consumpties.

Instuif – creatieve ochtend

Een inloopochtend op maandag en woensdag in de Plaza. U kunt deelnemen aan verschillende creatieve activiteiten, zoals breien, haken en kleuren. U kunt ook uw eigen werk meebrengen en gezellig aanschuiven. Aanvang: 9.30 uur. **Deelname is gratis.**

Bingo: – 13.45 uur

Bewoners kopen tijdens de activiteit in de Plaza een bingo plankje van €3,00 voor 3 rondes.

- **“Wel Thuis” abonnees** krijgen korting en betalen €3,50 (incl. bingo plankje, 2 lootjes en verstrekkingen). U betaalt bij Twinkeltje; de kassabon is uw entreebewijs.
- **Overige deelnemers** betalen (behalve bewoners van WZP Loosduinen) €5,00 (incl. bingo plankje, 2 lootjes en verstrekkingen). U betaalt bij Twinkeltje; de kassabon is uw entreebewijs.

Iedereen kan voor de activiteit lootjes kopen voor €0,50 per stuk.

Schilderen

Elke dinsdag en donderdag in de Plaza. U ontdekt onder begeleiding van vrijwilliger Halbe Nicolai uw eigen artistieke talent. Kom een kijkje nemen en overleg met Halbe of er nog een plekje vrij is. Aanvang 9.30 uur.

U betaalt € 3,00 (incl. materiaalkosten) bij de receptie.

Kegelspel: – 13.45 uur

Wie gooit de meeste kegels om? We gooien met een lichte bal. Kom gezellig meedoen en kijk of het kegelspel iets voor u is. **Deelname is gratis.**

Koffie inloop ochtend:

Elke donderdag organiseren wij een koffie inloop. Die begint om 9.45 uur. Bewoners uit het hele huis kunnen hier vrij aan deelnemen. De bedoeling is om gezellig en ongedwongen bij elkaar te komen in de Plaza, om zo onder het genot van een kop koffie of thee elkaar te ontmoeten en in contact te komen.

Optredens en extra's in oktober

Deze week, 6 t/m 9 Oktober, staat bij Saffier in het teken van de **Regenboogweek**.

We willen benadrukken dat iedereen welkom is bij Saffier – precies zoals die is. Diversiteit en inclusiviteit zijn voor ons belangrijke waarden en in deze week zetten we dat graag extra in de schijnwerpers. De Regenboogweek staat in het teken van diversiteit. Dat wil zeggen: jezelf kunnen zijn, wie of wat je ook bent.

Ongeacht achtergrond, geloof, gender, geaardheid of overtuiging – bij Saffier mag jij er zijn. Je zult zien dat de regenboogvlag deze week buiten hangt en ook op de tafels in de Plaza staan kleine vlaggetjes als symbool van verbondenheid en acceptatie.



De kleuren van de vlag hebben elk een eigen betekenis:

- **Rood** – Leven
- **Oranje** – Genezing
- **Geel** – Zonlicht
- **Groen** – Natuur
- **Blauw** – Sereniteit en harmonie
- **Paars** – Karakter

Met deze symboliek laten we zien dat we trots zijn op wie we zijn, en dat iedereen bij Saffier de ruimte krijgt om zichzelf te zijn.

Laten we samen blijven bouwen aan een omgeving, waarin iedereen zich gezien, gehoord en gerespecteerd voelt.

Fijne Regenboogweek!

Tour d'Amour, woensdag 1 oktober om 13.30 uur in de Plaza.

Wat is er mooier dan de liefde?

Tour d'Amour is een intieme voorstelling over de liefde en het universele verlangen om jezelf te kunnen zijn. Het programma is gebaseerd op persoonlijke verhalen, bijpassende liedjes en dialoog. Laat je meevoeren in de verhalen van de roze ouderen en toen de kwetsbare vrijheden van nu.

Britt en Roos, dinsdag 7 oktober om 13.30 uur in de Plaza.



Britt en Roos zijn nog niet lang een muzikaal duo, maar daar is niets van te merken tijdens

hun krachtige performance. Ze brengen "soul" helemaal terug met hun cover van 'It's a Man's World' van James Brown. De jury van Hollands Got Talent werd omver geblazen.

Op deze dinsdag komen ze bij ons optreden. Eens kijken of ze ons ook omver kunnen blazen.

Bingo, woensdag 8 oktober om 13.30 uur in de Plaza

We hebben op donderdag middag 8 oktober een **Roze Bingo**. Dit vanwege de Regenboog Week. Het thema is dan ook **Roze**. Dus alle prijzen zijn **Roze**. Kom gezellig en geniet van een hapje en een drankje.

Quiz Time, donderdag 9 oktober om 13.30 uur in de Plaza.

Als afsluiting van onze regenboogweek hebben we een quiz. Er zijn leuke prijzen beschikbaar voor degenen die deze quiz het beste beantwoorden. Komt allen naar deze gezellige middag.

Baroda, donderdag 16 oktober om 19.00 uur in de Plaza.



Baroda komt een optreden verzorgen. Baroda is de afkorting voor Ballroom rolstoeldansen. Zij komen laten zien dat je in een rolstoel ook Ballroom kan dansen.

Duo a' men's Passion, **zondag 19 oktober** om 13.30 uur in de Plaza.



Duo a' men's Passion komt een optreden verzorgen in de Plaza. Het heet "als de liefde niet bestond." Wees welkom

in de veelzijdige wereld van de, lichte muziek, klassieke muziek, filmmuziek, evergreen, musical, volksmuziek en populaire muziek.

Shantykoor geen C te hoog, **dinsdag 28 oktober** om 13.30 uur in de Plaza. "Shantykoor geen C te hoog" komt naar ons WoonZorgPark om zeemannsliederen voor jullie te zingen. Kom gezellig mee zingen.

Tweede Kamerverkiezing, woensdag 29 oktober 2025 is de verkiezing voor de Tweede Kamer. In WoonZorgPark Loosduinen is een stembureau geopend in de Carroussel van 7.30 uur tot 21.00 uur.

Wist je dat?...

Het geheim van de paddenstoel



Herfst: de tijd van vallende bladeren, koele lucht en... paddenstoelen! Misschien heb je ze wel eens zien staan in het bos of in het park: groot, klein, rood, bruin of wit. Maar wist u dat dit pas het **topje van de ijsberg** is? Het grootste deel van een schimmel zit namelijk verborgen onder de grond. Dit noemen we het **mycelium**, een netwerk van kleine draden dat soms wel tientallen meters kan beslaan. Het is de echte "paddenstoel" in de natuur, en het zorgt ervoor dat de schimmel kan groeien en overleven.

De paddenstoel zelf, het deel dat wij zien, noemen we het **vruchtlichaam**. Net zoals een appel aan een boom groeit, verschijnt de paddenstoel boven de grond om **sporen** uit te strooien. Deze sporen zijn als zaadjes: als ze op een geschikte plek terechtkomen, kunnen ze uitgroeien tot een nieuw mycelium.

En wat een snelgroeiers zijn het! Een paddenstoel kan soms binnen **enkele uren** uit de grond schieten en flink groter worden. Dat komt omdat hij zich volzuigt met water, waardoor hij in een korte tijd van klein naar groot gaat.

Paddenstoelen hebben ook een belangrijke rol in de natuur. Ze helpen bladeren, hout en andere plantenresten af te breken, zodat de voedingsstoffen terug in de grond komen. Sommige werken zelfs samen met bomen: ze helpen de wortels van de boom om water en mineralen op te nemen en in ruil krijgt de paddenstoel suikers van de boom.

En natuurlijk zijn er de **bekende soorten** die we allemaal herkennen. De champignon, oesterzwam en eekhoorntjesbrood zijn lekker om te eten, terwijl de beroemde **vliegenzwam** (rood met witte stippen) juist giftig is en vaak in sprookjes voorkomt. Elk soort heeft zijn eigen verhaal, vorm en geur.

Dus de volgende keer als u een paddenstoel ziet, kijk niet alleen naar het topje: er is een heel netwerk onder de grond bezig, dat de natuur helpt én fascinerend is om over te leren. Een klein wonderdje van de herfst!

Terugblik

Afscheid Ben

Dinsdag 19 januari. De grote dag van Ben. Eindelijk mag hij met pensioen. Zelfs op deze dag stond hij nog de hele dag in de keuken om lekkere broodjes voor de lunch te serveren en in de avond te koken voor de bewoners. Wat hij niet wist en totaal niet had verwacht, jawel, dat er toch een afscheidsreceptie geregeld was. Lichtelijk overdonderd dat er zoveel mensen speciaal voor hem waren gekomen. Na een speech van Jolanda, Annelies en Suzan kreeg hij ook nog allemaal mooie kadootjes. Ben, namens iedereen: geniet van je pensioen, Nu tijd genoeg voor al je hobby's!





Ouderendag

Dinsdag 2 september vertrokken we naar de Uithof. Nee niet om te gaan schaatsen maar voor de Ouderendag. Deze dag werd georganiseerd door vrijwilligers van de tuinvereniging. Om 10.30 uur vertrokken we met 3 busjes vol naar de Uithof. Wat een onthaal, ze staan ons allemaal enthousiast op te wachten. We begonnen met koffie, thee en een plak cake. Iedereen zat fijn te kletsen en maakte nieuwe vrienden. Het was prachtig weer, dus na de koffie gingen we lekker wandelen of in de tuin zitten in het zonnetje. Wat hebben we het met het weer getroffen. We hebben geluncht met soep, een broodje kroket en belegde broodjes. Ook kregen we nog een borreltje. Toen was het tijd voor de Bingo. Na 3 rondes was het alweer tijd om naar huis te gaan. We kijken uit naar volgend jaar.





Een bericht van de Geestelijk Verzorger

Menselijke Waardigheid

De eerste drie weken zijn voor mij als nieuwbakken geestelijk verzorger in WoonZorgPark Loosduinen en Maison Gaspard de Coligny omgevlogen. Wat heb ik al mooie mensen mogen ontmoeten! Ik voel me welkom te midden van bewoners en medewerkers. Dank jullie allemaal wel. Wat me die wittebroodsweken bij Saffier is overkomen, is de waardigheid waarmee mensen hier met elkaar omgaan. Ik zie de kwetsbaarheid en tragiek om mij heen, zeker, maar ook de warme toewijding van het personeel en de fierheid en veerkracht van de bewoners.

Ik ben allang geïnteresseerd in de relatie tussen levensbeschouwingen en mensenrechten. Wat kunnen religies en levensbeschouwingen bijdragen aan mensenrechten? Natuurlijk hebben religies ook veel kwaads aangericht in de wereld. Voor veel mensen is dat een reden om niets meer met 'geloven' te maken willen hebben. Maar religies en visies op het leven hebben ook veel bijgedragen aan mensenrechten. Bij Martin Luther King, de grote geest Ghandi, Moeder Theresa en de dichter Jalaladdin Rumi, bijvoorbeeld, stond de menselijke waardigheid hoog in het vaandel.

Bij WZP Loosduinen en Maison Gaspard de Coligny zie ik hoe bewoners en medewerkers gaan staan voor elkaars waardigheid.

Bij sommigen zie ik een zekere fierheid en zelfs gezonde trots. Ik zie hoe mondige bewoners staan voor wie ze zijn. Ik zie hoe het personeel er van alles aan doet om mensen tot hun recht te laten komen. Menselijke waardigheid en respect, ook tussen bewoners en medewerkers onderling. Kortom, ik zie een cultuur van mensenrechten, een warme woon-werk gemeenschap waar mensen, wie ook, vanwaar ook, er echt toe doen voor elkaar.

Is dat wat er wordt bedoeld met de slagzin van Saffier, 'Oog voor alles wat telt'? Ik hoor het graag van u/jullie of ik dat goed aanvoel, of niet. 'Oog hebben voor', heeft voor mij alles te maken met warme aandacht, een antenne, voelsprietten hebben voor alles en iedereen; die niet per se om die aandacht vraagt. Want iedereen telt mee. Dat is precies waar mensenrechten over gaan. Je waardigheid hangt niet af van wat of wie je bent, van waar je wieg heeft gestaan en van hoe de lente en de herfst van je leven er ook uit ziet. Als lid van de menselijke familie tel je, hoe dan ook, altijd voor 100% mee.

**Hartelijks,
Willem Jansen**

Kerkdiensten:

4 Oktober Jannozen Moggré

18 Oktober Yvonne Schoonhoven

In memoriam

Met respect en dankbaarheid staan we stil bij het verlies van 2 van onze gewaardeerde vrijwilligers, **Suzy Kelly en Paul Riemen**.

Zij hebben met hun inzet en aandacht veel betekend voor onze bewoners en collega's.

We koesteren de herinnering en leven mee met hun naasten.



*"Met een glimlach en wat tijd,
gaven zij zoveel betekenis.
Hun stille kracht, hun warme groet
-blijft in ons hart."*

Bericht van de Cliëntenraad

Op 14 juli ben ik benoemd als lid van de cliëntenraad.

Ik zal mij eerst even voorstellen: Mijn naam is Marian Nihot, 73 jaar. Ik woon in het Woon-ZorgPark Loosduinen, Westcamp en heb het hier heel erg naar mijn zin.

In huis doe ik veel aan muziek en ben ook DJ van het huis. Daarnaast geef ik ook computerles en als de mensen problemen hebben met de computer, laptop, tabblad, mobiele telefoon of TV kunnen ze ook bij mij terecht.

Toen ik nog alleen woonde zat ik bij de Sportvereniging voor gehandicapten en zat in het bestuur van tafeltennis en zwemmen.

Ondanks mijn handicap sta ik graag voor anderen klaar.

In de Zonnewijzer las ik dat de cliëntenraad mensen nodig had, toen dacht ik; dit is mijn kans.

Voor de nieuwe bewoners en naasten voor afdeling Westcamp, zou ik graag mijn steentje bij willen dragen door een welkomst gesprek te voeren.



**Hartelijke groet,
Marian Nihot**

Even voorstellen...

Even voorstellen: **Sandra Kluijt**



Mijn naam is Sandra Kluijt, ik ben 53 jaar, woon samen met mijn partner en samen hebben wij twee kinderen van 18 en 22 jaar. In mijn vrije tijd houd

ik ervan om erop uit te gaan, nieuwe dingen te ontdekken en te wandelen.

Na 16 jaar, met veel plezier, in de kraamzorg te hebben gewerkt – onder andere ook als planner en teamcoördinator – ben ik de afgelopen 18 jaar actief geweest in de ouderenzorg als contactverzorgende. Een sector die mij altijd heeft aangesproken door het persoonlijke contact en de mooie verhalen van bewoners.

Met veel plezier start ik nu in mijn nieuwe functie als vrijwilligers- en mantelzorgcoördinator. De zorg is volop in verandering en ik zie het als een uitdaging om, samen met collega's, vrijwilligers en mantelzorgers, te werken aan inclusieve zorg, waarin iedereen een waardevolle rol heeft.

Ik kijk ernaar uit om mijn ervaring op een nieuwe manier in te zetten en jullie allemaal te leren kennen!

**Hartelijke groet,
Sandra Kluijt**

JUBILEUMFEEST

**20 jaar onderzoek voor betere ouderenzorg,
20 jaar Universitair Netwerk voor de Care sector
Zuid-Holland (UNC-ZH)**

**Dit feest is
een cadeautje
voor iedereen die
betrokken is bij de
zorg en onderzoek!**



**Een feestelijk programma
rondom het thema 'contact maken'**
toneel, illusie, een reis langs 20 jaar onderzoek,
gesprek met een bekende wetenschapper
en een verrassingsoptreden van
een bekende zanger!

VOOR WIE Iedereen is welkom:
zorgmedewerkers, maar ook
mantelzorgers, vrijwilligers,
cliënten en andere geïnteresseerden.



WANNEER 7 november 2025
TIJD 09:00 - 15:30
WAAR Stadsgehoorzaal Leiden
TOEGANG Gratis!

Kom je ook?

Meld je online aan via bovenstaande QR code

BeYou in WoonZorgPark Loosduinen.



Hoi allemaal!

Het is een tijdje stil geweest rondom de nieuwsbrieven van de BeYou.....
Onze mascotte heeft na een avontuur in de Plaza zichzelf bezeerd en is even ter herstel opgenomen geweest, maar Pink Panter maakt het weer goed, is na goede zorg genezen en is weer te zien binnen WoonZorgPark Loosduinen!

Tijdens het herstel van onze Pink Panter is er binnen WZPL niet stilgezeten en is er in de roze gang op de 1^e etage bij het secretariaat een BeYou Bieb geplaatst!



BeYou Bieb in WoonZorgPark Loosduinen.

Aan het begin van de startende gesprekken kwamen we op het idee om een smalle boekenkast te plaatsen in de gang, die niet te groot was en die passend is bij de BeYou.
We zijn creatief aan de slag gegaan, hebben met ze allen gekeken wat een oplossing was voor de grootte, de plek en of dit kon met de brandveiligheid. Uiteindelijk zijn we op het idee gekomen om door de werklui van Saffier een eigen kast te laten maken precies zoals wij hem zouden willen hebben. En ik kan zeggen; ze zijn er even mee bezig geweest door drukte, maar het is gelukt! Er is een smalle kast geplaatst, met deurtjes die op slot kunnen en genoeg ruimte voor de boeken die nu aanwezig zijn of nog gaan komen. De plankjes zijn in de kleuren van de regenboog geverfd en er is een mooi krijtbord aan de voorkant.

Hoe werkt het lenen van boeken in de BeYou Bieb?

De boeken in de BeYou Bieb zijn te leen via het secretariaat. Het secretariaat is geopend op dinsdag, donderdag en vrijdag. Hier wordt ingevuld welk boek er geleend wordt en worden er wat gegevens genoteerd.

- Termijn: maximaal 4 weken per boek.
- Verlenging: 1x 4 weken per boek.

Groetjes van BeYou

Angelique Waasdorp, Lia Oostwouder, Petra Beloo, Loes de Jong,



Tap schoenen

Beste bewoners van WoonZorgPark Loosduinen,

Door aanhoudende fysieke klachten ben ik niet meer in staat om de mobiele schoenenwinkel voort te zetten.

Ik ben wel bezig om de mobiele schoenenwinkel te verkopen en mocht dit lukken dan zal ik dit per mail laten weten en dan kan de nieuwe eigenaar een nieuwe afspraak bij je inplannen.

Als er bewoners zijn die snel nieuwe schoenen nodig hebben, dan kunnen ze me wel bellen op tel. nr. 070-3099058 (Beterlopenwinkel)

en kan ik er een persoonlijke schoenen-aan-huis-service van maken.

Heel hartelijk dank voor de prettige samenwerking de afgelopen jaren.

Met vriendelijke groet,
Kees de Hoog
Tap Speciaal Schoenen
Beterlopenwinkel

Computernieuws

In dit artikel gaan we tabellen maken.

Start **WORD**;

maak een nieuw leeg document;

stel als lettertype **Arial in**;

stel als lettergrote **12 punten in**;

stel de regelafstand in op **Enkel**;

stel de alineaafstand **NA** in op **0 punten**

Je gaat nu een tabel maken van **drie vakjes horizontaal en 2 verticaal**

klik op;

HET TABBLAD INVOEGEN;

klik op; **TABEL**

plaats de aanwijzer op vakje 3 in rij 2;

Als je een tabel ingevoerd hebt, komen er twee nieuwe tabbladen bij namelijk ontwerpen en indeling. In Word worden de vakjes cellen genoemd. Je zet de cursor in zo'n vakje door erin te klikken.

Klik in het tweede vakje in de eerste rij;

type Sandra;

Je plaatste na de cursor in de volgende cel, door te drukken op de TAB-toets op je toetsenbord.

type hier Marjolein;

druk weer op de tab-toets, nu kom je in de eerste cel van de 2de regel;

type hier koeken.

Volgende keer gaan we verder met rijen en kolommen invoegen. Veel succes met de tabellen kom je niet uit, kom naar me toe.

Marian Nihot, Afd Westcamp 3e etage app. 353
tel: 06 83169064

Herfstquiz

1: Waarom verkleuren de bladeren in de herfst?

- a) Omdat de bomen moe zijn
- b) Omdat er minder bladgroen wordt aan gemaakt
- c) Omdat de wortels kou krijgen

2: Welke vogel trekt in de herfst vaak in grote groepen naar het zuiden?

- a) De spreeuw
- b) De mus
- c) De ekster

3: Oktober werd vroeger ook wel de "wijnmaand" genoemd. Waarom?

- a) Omdat men dan het liefst wijn dronk om warm te blijven
- b) Omdat in die tijd de druiven werden geoogst
- c) Omdat oktober een feestmaand was voor de Romeinen

4: Welke paddenstoel is rood met witte stippen?

- a) Eekhoorntjesbrood
- b) Champignon
- c) Vliegenzwam

5: Wat is officieel de eerste dag van de herfst?

- a) 1 september
- b) 21 september
- c) 23 september

6: Wat doen eekhoorns in de herfst vaak?

- a) Hun wintervoorraad verzamelen
- b) In winterslaap gaan
- c) Hun nest verlaten

7: Welke groente is typisch voor de herfst?

- a) Asperge
- b) Pompoen
- c) Komkommer

8: Welke vrucht wordt vaak gebruikt om kastanjepoppetjes te maken?

- a) Tamme kastanje
- b) Paardenkastanje
- c) Hazelnoot

9: Wat vieren we in veel landen eind oktober?

- a) Sint-Maarten
- b) Allerheiligen
- c) Halloween

10: Welke boomsoort staat bekend om zijn mooie gele herfstbladeren?

- a) Berk
- b) Esdoorn
- c) Spar

Hoe de herfst dat doet

Hoe de stormen stormen
Hoe de mist verstilt
Hoe de regen regent
Hoe de zon nog mild

Hoe de wolken dreigen
Hoe de kleur verkleurt
Hoe de spinnen spinnen
Hoe de geur puur geurt

Hoe de bossen vlammen
Hoe de eekhoorn speed
Hoe de zwammen zwammen
Hoe de herfst dat doet



PUZZEL

Weet u het antwoord?



-l



s+ -r



-st



-m



u=e



e=of



m=v



-d



m=d



-g -l



eu=o +p?



Recepten

Kaneelkoekjes met herfstgeur

Ingrediënten

- 250 g bloem
- 125 g boter (op kamertemperatuur)
- 100 g suiker
- 1 zakje vanillesuiker
- 1 ei
- 2 theelepels kaneel

Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 180 °C.
2. Meng de boter, suiker, vanillesuiker en het ei in een kom.
3. Voeg de bloem en kaneel toe en kneed er een soepel deeg van.
4. Rol het deeg uit en steek er met vormpjes (bijvoorbeeld blaadjes, hartjes of rondjes) koekjes uit.
5. Leg de koekjes op een bakplaat met bakpapier.
6. Bak ze in ca. 12-15 minuten goudbruin.

Tip: Strooi er vlak voor het bakken nog een beetje suiker of kaneelsuiker overheen voor een extra knapperig laagje. De geur van kaneel en vanille zorgt meteen voor een echt herfstgevoel in huis.

Herfstige Appelmuffins

Ingrediënten (voor ca. 12 muffins)

- 2 appels (geschild en in kleine stukjes)
- 200 g bloem
- 100 g suiker
- 1 zakje vanillesuiker
- 2 theelepels bakpoeder
- 1 theelepel kaneel
- 1 snufje zout
- 2 eieren
- 100 ml melk
- 75 g gesmolten boter

Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 180 °C en zet papieren vormpjes in een muffinvorm.
2. Meng in een kom de bloem, suiker, vanillesuiker, bakpoeder, kaneel en zout.
3. Klop in een andere kom de eieren los met de melk en de gesmolten boter.
4. Meng de natte en droge ingrediënten kort door elkaar.
5. Roer de appelstukjes er voorzichtig doorheen.
6. Verdeel het beslag over de muffinvormpjes.
7. Bak de muffins in ca. 20-25 minuten goudbruin.

Tip: Bestrooi de muffins na het bakken met een beetje poedersuiker of kaneelsuiker voor extra gezelligheid.

Antwoorden herfstquiz

1: B – In de herfst maken bomen minder bladgroen (chlorofyl) aan. Daardoor verdwijnen de groene kleuren en komen de prachtige rood-, geel- en oranje tinten tevoorschijn.

2: A – Spreeuwen verzamelen zich in enorme zwermen en trekken dan weg. Dat levert vaak indrukwekkende luchtshows op.

3: B – In oktober vond traditioneel de druivenoogst plaats. Perfecte timing om wijnvaten te vullen!

4: C – De vliegenschwam is de bekendste sprookjespaddenstoel. Mooi om te zien, maar zeker niet om op te eten.

5: C – De astronomische herfst begint rond 22 of 23 september, op de dag van de herfstequinox. Dan zijn dag en nacht even lang.

6: A – Eekhoorns leggen een voorraadje noten en eikels aan voor de winter. Ze houden géén echte winterslaap, maar worden af en toe wakker om wat te eten.

7: B – Pompoenen horen echt bij de herfst. Ze zijn lekker in soep, stoofpot of zelfs in taart.

8: B – Voor kastanjepoppetjes gebruiken we meestal de glanzende bruine vruchten van de paardenkastanje. De tamme kastanje is juist eetbaar!

9: C – Op 31 oktober is het Halloween: pompoenen uithollen, verkleeden en soms griezelige feesten.

10: A – De berkenboom verkleurt prachtig geel in de herfst, terwijl de esdoorn vaak rood/oranje kleurt en de spar groen blijft.

ACTIVITEITEN OKTOBER 2025

Datum	Activiteit	Plaats	Tijd
Woe 1 okt	Instuif	Plaza	9.30 uur
	Introductie voor de regenboogweek LHBTIQ+ V	Plaza	13.30 uur
	Kaartclub	Plaza	19.00 uur
Do 2 okt	Schilderen	Plaza	9.30 uur
Vrij 3 okt	Gymclub	Carrousel	10.15 uur
	Spelmiddag	Plaza	13.30 uur
Za 4 okt	Weeksluiting	Plaza	14.00 uur
Ma 6 okt	Instuif	Plaza	9.30 uur
	Nel's versteluurkje	Plaza	10.00 uur
	CUVO	Roskam	14.00 uur
Di 7 okt	Regenboogweek 7 tot 10 okt.		
	Schilderen	Plaza	9.30 uur
	Optreden Britt en Roos	Plaza	13.30 uur
Woe 8 okt	Instuif	Plaza	9.30 uur
	Roze Bingo	Plaza	13.30 uur
	Kaartclub	Plaza	19.00 uur
Do 9 okt	Schilderen	Plaza	9.30 uur
	LHBTIQ-Quiz	Plaza	13.30 uur
Vrij 10 okt	Gymclub	Carrousel	10.15 uur
Ma 13 okt	Instuif	Plaza	9.30 uur
Di 14 okt	Schilderen	Plaza	9.30 uur
	Gymactiviteit	Plaza	10.15 uur
	Gespreksgroep Loes	Carrousel	14.00 uur
Woe 15 okt	Instuif	Plaza	9.30 uur
	Kaartclub	Plaza	19.00 uur



ACTIVITEITEN OKTOBER 2025

Datum	Activiteit	Plaats	Tijd
Do 16 okt	Schilderen Optreden Baroda	Plaza Plaza	9.30 uur 19.00 uur
Vrij 17 okt	Gymclub Spelmiddag	Carrousel Plaza	10.15 uur 13.30 uur
Za 18 okt	Weeksluiting	Plaza	14.00 uur
Zo 19 okt	Optreden a Men's Passion	Plaza	13.30 uur
Ma 20 okt	Instuif CUVO	Plaza Roskam	9.30 uur 14.00 uur
Di 21 okt	Schilderen Gymactiviteit	Plaza Plaza	9.30 uur 10.15 uur
Woe 22 okt	Instuif Kaartclub	Plaza Plaza	9.30 uur 19.00 uur
Do 23 okt	Schilderen	Plaza	9.30 uur
Vrij 24 okt	Gymclub Spelmiddag	Plaza Plaza	10.15 uur 13.30 uur
Ma 27 okt	Instuif	Plaza	9.30 uur
Di 28 okt	Schilderen Gymactiviteit Optreden Shantykoor Geen C te hoog	Plaza Plaza Plaza	9.30 uur 10.15 uur 13.30 uur
Woe 29 okt	Instuif Kaartclub Stembureau i.v.m. verkiezingen	Plaza Plaza Carrousel	9.30 uur 19.00 uur 8.00 – 19.00 uur
Do 30 okt	Schilderen	Plaza	9.30 uur
Vrij 31 okt	Gymclub Spelmiddag	Carrousel Plaza	10.15 uur 13.30 uur

Redactie: Jorien Kools, Romy Kroon en Fatma Kaya

Organisatie: Saffier WoonZorgPark Loosduinen, Domein "veilig wonen thuis".

Voor: bewoners van WoonZorgPark Loosduinen, Wel Thuis leden, vrijwilligers, mantelzorgers, medewerkers en geïnteresseerden.

Ontwerp: Kamp Media Groep

Oplage: 225 prints (12 keer per jaar) en digitaal te lezen via: <https://www.saffiergroep.nl/uploads/downloads/Zonnewijzer-september2025.pdf>

Inzendingen voor de volgende uitgave worden erg op prijs gesteld. Copy graag aanleveren voor de 12e van de maand, bij voorkeur digitaal, via zonnewijzerloosduinen@saffiergroep.nl

HANDIG OM TE WETEN...

Wilt u een afspraak maken met de teammanager, de klachtenfunctionaris of iemand van de Cliëntenraad, dan kunt u dit via de receptie kenbaar maken. 070-888 1 888.

Klachtenfunctionaris

- Richard Banis (Molenzicht, Westcamp en Schelpenhof)

Behandelaren:

Geestelijk verzorger

- Loes de Jong: lo.dejong@saffiergroep.nl / 06-44576935
- Willem Jansen: w.jansen@saffiergroep.nl / 06-17195520

Maatschappelijk werker

- Emilie Balder: e.benkemper@saffiergroep.nl

Psycholoog

- Anika van Velzen-van Lith:
A.vanVelzen@saffiergroep.nl

CUVO

Anita Hofmeijer van CUVO is de 1e en 3e maandag van de maand van 14.00 – 16.00 uur aanwezig. Liever een afspraak bij u thuis? Bel CUVO: 070 – 34 69 571.

Coördinator Vrijwilligers

- Sandra Kluijt: s.kluijt@saffiergroep.nl / 06-57518883

Hulpmiddelen

Wijkbewoners en leden "Wel Thuis" kunnen bellen naar het Servicebureau voor informatie en advies over het lenen van hulpmiddelen aan huis. Tel. 0800 – 723 34 37.

Kapper voor dames en heren

Open op dinsdag, donderdag en zaterdag. Loop langs en maak een afspraak.

Pedicure

I.v.m. afwezigheid van Jeanine is vervanging beperkt aanwezig.

Restaurant

Het restaurant is open van maandag t/m zondag van 10.00 – 18.30 uur. Mocht u vragen hebben kunt u de Restaurant coördinator, Jolanda de Groot, mailen: j.degroot@saffiergroep.nl

Technische dienst

Een melding voor de technische dienst kunt u doorgeven aan de receptie. Tel. 070-888 1 888.

't Twinkeltje

't Twinkeltje is open van maandag t/m zondag van 09.00 – 17.00 uur.

Vitrineverkoop

De Vitrineverkoop en verkoop van tweedehands spullen kunt u doen van maandag t/m zondag van 09.00 – 18.00 uur.

Woonzorgbemiddeling

Bereikbaar van maandag t/m vrijdag. In de tijden van 9.00 – 12.30 uur én 13.00 – 16.30 uur. Tel. 070 – 78 92 002 en Email: woonzorgbemiddeling@saffiergroep.nl

Cliëntenraad

Leden van de cliëntenraad:

- Theo van Oldemark (lid)
Aanspreekpunt Westcamp bg., 2e en 3e etage
- Kees Blok (lid)
Aanspreekpunt Molenzicht 2e etage
- Marian Nihot (lid)
Aanspreekpunt nog niet bekend
- Resmiye van der Wijk (lid)
Aanspreekpunt nog niet bekend
- Aad van der Kruk (lid)
Aanspreekpunt nog niet bekend
- Willeke Rademaker (kandidaat-lid)

Ellen van den Donker, ondersteuner cliëntenraad
Telefoonnummer: 06-82085534
Email: e.vandendonker@saffiergroep.nl

Heeft u vragen of opmerkingen dan kunt u ook mailen naar: c.loosduinen@saffiergroep.nl

Stichting Vrienden van WoonZorgParkLoosduinen

Het bestuur van de Stichting Vrienden van WoonZorgPark Loosduinen zamelt geld in om activiteiten te kunnen doen die uit het reguliere budget niet kunnen worden gefinancierd. Voor de extra's die ertoe doen. Voor meer informatie: <https://www.saffiergroep.nl/over-ons/vrienden-en-steunstichtingen/>. Een folder kunt u vinden in het folderrek bij de ingang van het huis.