

## De paassfeer hangt in de lucht

*Pasen is het perfecte moment om stil te staan bij het voorjaar, nieuwe energie en de kleine geluksmomentjes om ons heen.*



## INHOUD

Bericht van de redactie .....	2
Optredens en extra's in april.....	2
Maandelijkse activiteiten.....	3
Terugblik activiteiten.....	4-5
Van de geestelijk verzorger .....	6
Bericht van de Cliëntenraad .....	7
Cliëntenraad vrijwilligers getrouwd.. ..	7
Bericht van de vrijwilligers coördinator .....	8
Stichting Vrienden .....	9
Zin om iets moois te laten groeien? .....	10
Recepten .....	11
Saffier weerbericht .....	12
Balkon of klein tuintje opvrolijken.....	12
Even voorstellen.....	13
April quiz .....	14
Wist je dat .....	15
Antwoorden April quiz.....	16
Weetjes over april.....	16
Natuurhoek April in volle bloei.....	17
Activiteiten april 2026.....	18-19
Handig om te weten.....	20

# Bericht van de redactie

Beste lezers,

April is alweer aangebroken. De maand, waarin de natuur langzaam wakker wordt en waarin het weer zich gedraagt, alsof het nog niet helemaal weet wat het wil worden: lente of toch nog een klein stukje winter.

In deze editie hebben we weer van alles verzameld om de maand wat gezellig te maken. Een lekker recept voor een vitamineboost; een puzzel voor wie graag de hersens laat kraken en natuurlijk weer wat weetjes en verhalen. Voor ieder wat wils, zoals altijd.

Ondertussen gebeurt er buiten ook genoeg. Bomen krijgen weer blad; de eerste bloemen steken hun kop op en als u goed luistert, hoort u 's morgens steeds meer vogels. De lente laat zich stukje bij beetje zien en horen.

Wij wensen u veel leesplezier met dit nieuwe nummer. En mocht het buiten ineens gaan regenen: geen probleem. U heeft een uitstekend excuus om gewoon nog even door te lezen.

**Hartelijke groet,  
De redactie**

## Optredens en extra's in april

### Shirley Leuk Amusement

**Donderdag 2 april om 19.00 uur in de Plaza**



We kennen allemaal wel een leuk verhaal wat over "Pasen" gaat.

Deze keer komt Shirley dit op geheel eigen wijze vertellen; uiteraard met muziek en zang. Met een beetje mazzel komt de Paashaas zelfs mee.

### Relax stoel van de Bommel

**Dinsdag 7 april om 10.00 uur.**

**Hoekje bij de receptie.**

Last met opstaan?

Lekker met de beentjes omhoog? Heerlijk lui tv kijken?



Alles is mogelijk met de relax stoelen van de Bommel. Probeer ze uit, ga lekker zitten en misschien gaat er een wereld voor u open; Alles is mogelijk.

### Lesley and the Flaming Stars

**Zondag 12 april om 13.30 uur in de Plaza**

Zij brengen een eigen, energieke ode aan de legendarische Elvis Presley. Verwacht een middag vol herkenbare klassiekers, ballads en verrassende arrangementen die de muziek van toen een frisse,



eigentijdse twist geven. Van opzweepende hits tot gevoelige nummers, die recht het hart raken; alles komt voorbij.

### Bingo

**Donderdag 16 april om 13.30 uur in de Plaza**

Deze keer is het thema "Voorjaar". Vanaf half 2 wordt begonnen met de verkoop van de plankjes en de lotjes en om 2 wordt begonnen. We spelen 3 rondes met na iedere ronde een verloting.



# Maandelijks 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.

- **“Wel Thuis” leden** krijgen korting en betalen €3,50 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 2025 zien we erop toe dat, “Wel Thuis” leden en overige deelnemers betalen voor het bijwonen van optredens en/of deelname aan activiteiten!**

## Lezen is fijn!

Onze bibliotheek op de 3e etage van afdeling Duinroos (voorheen Westcamp) is een fijne, rustige plek om rond te kijken en een mooi boek uit te zoeken. Vrijwilligers staan u graag bij tijdens de begeleide openingsmomenten.

De bibliotheek is om de 14 dagen geopend op woensdag van 09:30 uur- 12:00 uur; de exacte data vindt u in de maandelijks activiteitenplanning. Tijdens deze momenten is er begeleiding aanwezig om samen een passend boek te kiezen.

Ook buiten de openingstijden bent u van harte welkom om zelf een boek uit te zoeken, al is er dan geen begeleiding aanwezig.

## Kaartclub

De kaartclub wordt geleid door enthousiaste vrijwilligers. Er wordt geklaverjast en gekokerd. Nieuwe kaartspelers zijn van harte welkom. Aanvang: 19.00 uur. Wil je meedoen, bel dan 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 in de Plaza en op woensdag in de Carrousel. 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 bingoplankje van €3,00 voor 3 rondes.

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



# Terugblik

## Verven Roskam Schelpenhof



## Bezoek Kinderen Schelpenhof



## ODO

Op zondagmiddag 8 maart hadden wij een waar blijspel. Toneelvereniging ODO had het podium omgebouwd tot een gemeentehuis. Het staat in de kleinste gemeente van Nederland en wel in Schaakdam. Een bont gezelschap, chaotische taferelen zorgde voor een leuke middag.



## Pasen knutselen



# Een bericht van de Geestelijk Verzorger

## De roze loper

Het was chique en feestelijk. Een roze loper voor WoonZorgPark Loosduinen. In een volle Carrousel sprak de wethouder lovende woorden: er werden interviews gehouden en we luisterden naar persoonlijke verhalen. Er waren koekjes, rozen en ballonnen.

Woonzorgpark Loosduinen kreeg een "certificaat" omdat iedereen er welkom is en iedereen zich thuis mag voelen. Ongeacht wat je achtergrond is, waar je vandaan komt, hoe je eruitziet en van wie je houdt! Met de werkgroep BeYou dragen we dat al een tijdje uit. Dat werd met de roze loper gezien en gevierd!

In mijn gesprekken met mensen in Loosduinen hoor ik veel levensverhalen. Veel verschillen ook: in afkomst, cultuur, seksuele voorkeur en levensstijl. Het is er allemaal en ik vind dat alleen maar mooi. Toch hoor ik ook van mensen die voelen dat ze 'er niet bij horen', dat ze 'anders' zijn. Vreemd. Iedereen is anders. De één meer anders dan de ander! Zoals in het boek Animal Farm de één meer gelijk is dan de ander?

Het ligt natuurlijk heel subtiel: als je uit Groningen komt en ineens tussen Hagenaars woont kan dat al anders voelen. Als je de enige vrouw bent die met een vrouw was getrouwd, of man met een man. Onbedoeld kun je je dan al buitengesloten voelen. Daarom is die roze loper zo mooi en de nadruk op 'oog voor wat telt'.

Luister naar de levensverhalen. Zie de verschillen. En zie hoe mooi die diversiteit is.

Hoe mooi het is dat iedereen zijn leven kan invullen naar eigen dromen, wensen en voorkeuren. Als iedereen zichzelf kan zijn, kan iedereen zich beter thuis en vrijer voelen.

Ik las een gedicht voor tijdens de uitreiking van de roze loper en dat eindigde zo:

*"Leven in vrijheid betekent ook: kunnen doen waar je van droomt.*

*Volg je hart naar je dromen.*

*Wat heb je aan vrijheid als je niet jezelf mag zijn? Op het schip van je bestaan ben jij de kapitein!"*



**Hartelijke groet,  
Loes de Jong**

## Weeksluitingen in april

**Zaterdag 4 april:** Jenne de Haan

**Zaterdag 18 april:** Toon Vessies



# Bericht van de cliëntenraad

“Goede middag, hoe gaat het met u?”

“Goed, dank u wel.”

“Hou maar zo!”

Mijn man groet een bewoner van Woonzorgpark Loosduinen, die even onze tafel naderde. Hem maakt het niet uit of ze een onbekende is. Hij groet iedereen.

De mevrouw draaide haar hoofd naar ons toe, keek verbaast en tegelijk enthousiast, toen ze hem antwoord gaf. Ze had een zalige geur van voorjaarsbloemen om zich heen. Haar ogen straalden toen ik erover een opmerking maakte. Ze scheen een gesprek met ons te willen aanknopen. Ik heb haar aan onze lunchtafel uitgenodigd.

Zonder aarzelen nam ze tegenover ons plaats en begon een verhaal over haar parfum. Bij elke zin beleefde ze de jaren opnieuw. Zij en haar man hebben vele landen bezocht, ze was ooit maatschappelijk werkster. Al jaren gebruikt ze dezelfde parfum, maar de naam vergeet ze steeds. Het is een dure. Haar zoon koopt het voor haar. Ze scheen blij te zijn dat ze bezoekers van Saffier tegenkomt, dat ze haar leuke herinneringen met hen mocht delen.

“Ik ga naar mijn kamer, dan neem ik de parfumfles mee, zou u voor mij de naam willen opschrijven? Ik kan de letters op de fles niet goed lezen!” Ze stond spontaan op, achter haar rollator verdween ze in een van de gangen van het WoonZorgPark. Zou ze terugkomen? Kan ze ons en het gesprek hebben onthouden?

Na een kwartier zat ze weer aan onze tafel, net zo enthousiast als voorheen, met een elegante fles in haar hand. Het is een witte fles, met wazige letters erop! Even hulp gevraagd aan een jonge bediende, of ze de naam kon opschrijven. Intussen spoot ze, zonder het mij te vragen, de parfumspray richting mijn hals. Ik vond het prima. Zalige bloemengeur! Haar vrienden roepen haar voor de lunch. Met een gelukkig gezicht keek ze ons aan en toonde haar blijdschap, dat ze ons zomaar heeft ontmoet. Ik kreeg een warm gevoel van binnen.

Tot de volgende ontmoeting.

**Resmiye van der Wijk,  
Lid cliëntenraad**

---

## Clëntenraad vrijwilligers getrouwd

Op 4 maart jl waren wij 60 jaar getrouwd.

Op 3 maart ontvingen wij namens bewoners en personeel van het WZPL een prachtig boeket bloemen. Heel attent en veel dank daarvoor.

Wij zijn al lange tijd met veel plezier vrijwilliger in het WZPL en hopen dat nog een poos te kunnen blijven doen.

**Riet en Kees Blok**



# Bericht van de vrijwilligers coördinator

## “Even naar buiten doet wonderen”

In de vorige editie van de Zonnewijzer stond een oproep om mee te helpen met het onderhouden van de plantenbakken in de binnentuin. Tijdens NLdoet is hier samen hard aan gewerkt. Het zou mooi zijn als bewoners, naasten en vrijwilligers die enthousiast zijn ook willen bijdragen aan het bijhouden ervan, zodat we er samen van kunnen blijven genieten.

Nu het voorjaar eraan komt en de dagen weer wat langer worden, is het een fijne tijd om wat vaker naar buiten te gaan. Samen iets doen hoeft helemaal niet groot te zijn. Juist de kleine momenten maken het vaak gezellig.

Een leuke manier om er samen op uit te gaan is de duofiets. Daarmee kunt u samen een stukje fietsen en genieten van de omgeving en de frisse lucht. Even een rondje door de buurt of gewoon lekker bewegen in de buitenlucht.

Misschien brengen deze kleine ideeën u op gedachten:

- samen een rondje maken op de duofiets
- even buiten zitten met een kop koffie of thee
- een korte wandeling maken

- een kijkje nemen bij de plantenbakken in de binnentuin

Het zijn vaak juist de kleine momenten samen die een dag nét wat leuker maken.

Onderaan deze pagina vindt u meer informatie over de duofiets.



Saffier

Oog voor wat telt

## Beleef de buitenlucht... samen op de duofiets.



### Onze duofiets – Samen genieten!

- Samen naar buiten.
  - Gezellig en comfortabel naast elkaar.
  - Voor bewoners en naasten.
  - Ook voor wijkbewoners (tegen kleine vergoeding)
- Meer informatie? Kom langs of neem contact op:*

Woonzorgpark Loosduinen, Willem III straat 36  
tel.nr: 070-8881700



[www.saffiergroep.nl](http://www.saffiergroep.nl) | 0657518883 | [s.kluijt@saffiergroep.nl](mailto:s.kluijt@saffiergroep.nl)



# STICHTING RIENDEN VAN HET WOONZORGPARK LOOSDUINEN

Secretariaat:  
Harry Denisstraat 54, 2553 RC Den Haag  
Telefoon 070 3970459

Bankrekening van de Stichting:  
NL61 INGB 0000 5761 69

Inschrijffnummer K.v.K. 41153893

## Jaarverslag 2025

De Stichting Vrienden van het WZPark Loosduinen is in het jaar 2025 daadwerkelijk 3 keer bij elkaar geweest in vergadering, om te spreken over voorstellen die het welzijn van de bewoners van het WZPark Loosduinen bevorderen. Daarnaast heeft er telefonisch en via de E-mail overleg plaats gevonden. Ook heeft er overleg plaats gevonden met een collega Vriendenstichting van Saffier.

Binnen het bestuur zijn een aantal bestuursleden afgetreden, maar er zijn ook 2 nieuwe bestuursleden toegetreden.

Aan de volgende activiteiten in 2025 hebben wij een bijdrage toegezegd; de wandelvierdaagse, Het meubilair bij de ingang van het WZPark, de Chinese maaltijd tijdens de vakantie van Schelpenhof in s, Gravezande. Als muziekactiviteit is de avond met Simone Roerade, De Sivler Beatles, en La Donna Mobilee gesponsord.

Met Pinksteren hebben we een Begonia rondgebracht en met Kerst een Azalea plant. Voor Schelpenhof zijn er een 2 tal kratten mandarijnen gegeven. Met Sint Nicolaas is er koekblik met speculaas rondgebracht.

Hiermee is in het verslagjaar een totaal bedrag van ruim € 7.500,- ten goede gekomen aan de bewoners van het WZPark Loosduinen.

Het aantal donateurs per december 2025 bedroeg 35 leden.

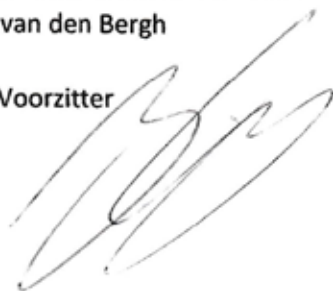
*Dank willen wij zeggen aan een aantal vrijwilligers die ons regelmatig helpen wanneer wij iets rondbrengen in het WZPark Loosduinen, zoals de planten en het st Nicolaas koekblik. Zonder hun bijdrage zouden wij veel meer werk hebben. Ook Arie Toet willen wij dank zeggen voor zijn bijdrage in de vitrineverkoop.*

Samenstelling van het bestuur per 31 december 2025

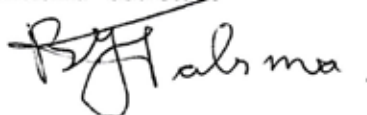
Voorzitter de heer J. Voois  
Penningmeester de heer L. de Oude  
Lid Leon van den Bergh

Secretaris de heer B.J. Talsma  
Lid Christie van den Bergh

J.Voois, Voorzitter



B.J.Talsma Secretaris





## ZIN OM IETS MOOIS TE LATEN GROEIEN?

WE ZOEKEN VRIJWILLIGERS –  
BEWONERS, FAMILIE EN NAASTEN –  
DIE HET LEUK VINDEN OM DE  
PLANTENBAKKEN IN DE BINNENTUIN  
REGELMATIG WAT LIEFDE EN  
AANDACHT TE GEVEN.

MET EEN BEETJE TIJD MAAK JE SAMEN  
EEN GROENE PLEK WAAR IEDEREEN VAN  
KAN GENIETEN.

VOEL JE VRIJ OF EVEN TE INFORMEREN BIJ:  
[S.KLUIJT@SAFFIERGROEP.NL](mailto:S.KLUIJT@SAFFIERGROEP.NL)

# Recepten

## Warme sinaasappel-gemberdrank (vitamine C-opkikker)

Een heerlijk geurige drank voor frisse apriildagen. Een beetje zon in een mok.

### Ingrediënten (4 mokken)

- 500 ml vers sinaasappelsap
- 250 ml water
- 2 cm verse gember, in plakjes
- 1 eetlepel honing (naar smaak)
- Snufje kaneel
- Schijfjes sinaasappel voor serveren

### Bereiding

1. Doe sinaasappelsap, water en gember in een pannetje.
2. Verwarm langzaam (niet laten koken).
3. Laat 10 minuten trekken zodat de gember smaak afgeeft.
4. Haal de gember eruit en roer de honing en kaneel erdoor.
5. Serveer warm met een schijfje sinaasappel.

**Vitamineboost:** sinaasappel zit bomvol vitamine C en gember kan helpen bij een goede weerstand.



# Saffier weerbericht

## Weerbericht april

April staat al eeuwen bekend als de maand die niet kan kiezen. De jas kan 's ochtends nog nodig zijn, terwijl u 's middags ineens denkt: had ik die paraplu nou echt nodig? Zon, wind, een bui en daarna weer zon. Het zit er allemaal in, soms zelfs binnen een uur.

Gemiddeld mogen we in Nederland zo'n 13 tot 15 graden verwachten. Op een zonnige dag voelt dat al heerlijk lenteachtig, zeker als de wind zich een beetje koest houdt. Maar laat u niet misleiden: een frisse ochtend of een stevige bui ligt altijd op de loer. April blijft tenslotte april.

Gelukkig heeft deze maand ook zijn goede kanten. De dagen worden merkbaar langer, de eerste terrassen vullen zich weer voorzichtig en overal verschijnen bloemen alsof iemand een kleurenpalet heeft omgegooid.

Ons advies voor april: zet een stoel in de zon wanneer die er is, houdt een vest binnen handbereik en laat u niet verrassen door een plotselinge bui. Het weer doet waar het zin in heeft, maar gelukkig hebben wij altijd nog koffie of thee of warme chocolademelk.

## Balkon of klein tuintje opvrolijken

### Tips voor april

**Kleurige bloempotten** met tulpen, narcissen en hyacinten geven direct een lentegevoel. Zet een paar grote potten op de grond en kleine op tafeltjes of rekjes.

**Geurige planten** zoals lavendel, munt of tijm ruiken heerlijk en trekken soms bijen aan.

**Verticale ruimte benutten** door bloembakken of plantenmanden op te hangen aan de reling.

**Vogels en insecten verwelkomen!** Een klein voederbakje of vogelbadje trekt merels, roodborstjes en zwaluwen aan. Kleine bloemetjes trekken bijen en vlinders, dat geeft leven op het balkon.

**Decoratie:** Kies voor een klein beeldje, windgong of een paar vrolijke stenen. Niet te groot, zodat het balkon rustig en overzichtelijk blijft.

**Praktisch en onderhoudsvriendelijk houden** met planten, die weinig verzorging nodig hebben: viooltjes, sedum, bieslook. Zorg voor potten met goede drainage om wateroverlast te voorkomen.

**Seizoenswissel:** Begin april met voorjaarsbloeiers, later kun je zomerbloemen, zoals petunia of geranium toevoegen.

**Tip voor lezers:** ook een klein balkon kan een echt mini-lentetuintje worden. Zet een paar potten, wat bloemetjes en eventueel een vogelbadje neer en geniet van kleur, geur en beweging – zonder veel werk.



# Even voorstellen

Hoi allemaal,

Mijn naam is Hidde van Kammen en sinds kort werk ik als psycholoog op zowel Loosduinen (Schelpenhof) als De Drie Linden. De afgelopen zes maanden liep ik stage binnen Saffier, waarvan een groot deel op Loosduinen. In die tijd heb ik Saffier leren kennen als een warme, betrokken en collegiale organisatie. Het voelt dan ook heel fijn dat ik nu mag blijven, dit keer in twee mooie huizen.

In mijn rol ondersteun ik onder andere de teams bij vragen rondom gedrag en welzijn. Ik kijk graag mee, denk mee en leer veel van de collega's met wie ik samenwerk. Voor mij staat samenwerken centraal. Door elkaar te versterken kunnen we bewoners zo goed mogelijk helpen zich prettig, begrepen en gezien te voelen. Samen proberen gedrag beter in kaart te brengen lijkt mij een hele mooie uitdaging. Zo kunnen we begrijpen waar bepaald gedrag vandaan komt en hoe we het, wanneer het lastig of moeilijk is, kunnen veranderen of draagbaarder kunnen maken voor zowel de bewoner als het team.

Ik ben aanwezig op dinsdag en woensdag. Als je me tegenkomt in het huis, spreek me gerust even aan. Ik maak graag kennis!



**Leuk feitje:** In mijn vrije tijd ben ik het liefst actief bezig. Je vindt me regelmatig in de sportschool, op de boulderwand of op de fiets. Die afwisseling van krachttraining tot klimmen tot lange ritten helpt me om mijn hoofd leeg te maken en met frisse energie aan de week te beginnen. (Op de foto ben ik werkzaam als vrijwilliger bij Stem in de Stad een organisatie die zich inzet voor Haarlemmers die het moeilijk hebben, hier serveer ik voedsel op de vrijdagavond.)



# April quiz

- 1. De uitdrukking “April doet wat hij wil” verwijst vooral naar welk verschijnsel?**
  - A. De lengte van de dagen
  - B. Het wisselvallige weer
  - C. De trek van vogels
  - D. De stand van de maan
- 2. In Nederland vieren we op 27 april Koningsdag. Van welke koning is dat de verjaardag?**
  - A. Willem I
  - B. Willem II
  - C. Willem-Alexander
  - D. Willem III
- 3. Waarom valt Pasen elk jaar op een andere datum?**
  - A. Omdat het afhankelijk is van de eerste volle maan na het begin van de lente
  - B. Omdat het altijd de tweede zondag van april is
  - C. Omdat de kerk dat elk jaar opnieuw bepaalt
  - D. Omdat het samenhangt met het weer
- 4. Welke vogel staat erom bekend vaak rond april weer terug te keren naar Nederland?**
  - A. De merel
  - B. De zwaluw
  - C. De koolmees
  - D. De ekster
- 5. Welke bekende Nederlandse marathon wordt meestal in april gelopen?**
  - A. Amsterdam Marathon
  - B. Utrecht Marathon
  - C. Rotterdam Marathon
  - D. Leiden Marathon
- 6. De naam “april” komt waarschijnlijk van het Latijnse woord aperire. Wat betekent dat?**
  - A. Groeien
  - B. Openen
  - C. Zaaïen
  - D. Veranderen
- 7. Welk groenteseizoen begint traditioneel in april in Nederland?**
  - A. Spinazie
  - B. Asperges
  - C. Spruitjes
  - D. Boerenkool
- 8. Welk land staat bekend om de grote tulpenvelden, die in april veel bezoekers trekken?**
  - A. Denemarken
  - B. Nederland
  - C. Oostenrijk
  - D. Ierland
- 9. In april worden de dagen duidelijk langer. Hoeveel langer wordt een dag ongeveer tussen 1 april en 30 april in Nederland?**
  - A. Ongeveer 20 minuten
  - B. Ongeveer 45 minuten
  - C. Ongeveer 1 uur
  - D. Ongeveer 1 uur en 40 minuten
- 10. Welke bekende Nederlandse dichter schreef het beroemde gedicht “Mei”, dat begint met “Een nieuwe lente en een nieuw geluid”?**
  - A. Willem Kloos
  - B. J.C. Bloem
  - C. Gerrit Achterberg
  - D. Martinus Nijhoff



# Wist je dat?...

## Hier 3 wat kortere “wist je datjes” die je misschien nog niet wist!

### Wist je dat... vogels de weg kunnen vinden zonder kaart?



Veel trekvogels vliegen elk jaar duizenden kilometers en komen toch precies weer op dezelfde plek terug. Hoe ze dat doen is bijna een

natuurwonder. Wetenschappers denken dat vogels het **magnetisch veld van de aarde** kunnen voelen, een soort ingebouwd kompas. Overdag gebruiken ze daarnaast de stand van de zon en 's nachts oriënteren sommige soorten zich zelfs op de sterren. Jonge vogels maken hun eerste reis vaak al zonder begeleiding van hun ouders. En toch komen ze maanden later weer terug in dezelfde streek waar ze geboren zijn. Best knap voor een dier zonder navigatie-app!

#### Extra weetjes

- Sommige trekvogels vliegen meer dan **10.000 kilometer** per jaar.
- In een V-formatie vliegen kost minder energie door de luchtstromen.
- Sommige vogels kunnen tijdens hun trek **urenlang achter elkaar** blijven vliegen.

### Wist je dat... slakken hun eigen slijmspoor gebruiken als wegwijzer?



Het glibberige spoor dat een slak achterlaat is niet alleen handig om over te glijden, maar ook om de weg terug te vinden. Slakken

kunnen namelijk hun **eigen slijm herkennen**. Daardoor volgen ze soms hun eigen spoor terug naar een schuilplek of voedselbron. Nog een bijzonder feitje: een slak kan zich met één

enkele spier in zijn lichaam voortbewegen. Dat betekent dat hij eigenlijk langzaam “over zichzelf heen schuift”. Niet snel, maar wel verrassend efficiënt.

#### Extra weetjes

- Slakken kunnen zelfs over **scherpe steentjes of takjes** kruipen dankzij hun slijmlaag.
- Hun slijm helpt ook om het lichaam **vochtig te houden**.
- Sommige slakken kunnen **drie jaar oud** worden.

### Wist je dat... chocolade vroeger als medicijn werd gebruikt?



Toen chocolade in de 16e en 17e eeuw vanuit Midden-Amerika naar Europa kwam, werd het niet meteen gezien als snoep. Het werd vaak verkocht door apotheken. Artsen schreven het soms zelfs voor als middel tegen ver-

moeidheid of somberheid. Chocolade werd toen meestal als warme drank gedronken en vaak gemengd met kruiden of suiker. Pas veel later werd het de bekende reep die we nu kennen. Gelukkig maar, want een “doktersrecept” voor chocolade klinkt eigenlijk best aantrekkelijk!

#### Extra weetjes

- De cacaoboon was bij de **Azteken zelfs een betaalmiddel**.
- Chocoladedrank werd vroeger vaak **bitter en pittig** gedronken.
- De eerste echte chocoladereep werd pas in de **19e eeuw** gemaakt.

## Antwoorden April quiz (met korte uitleg)

1. **B** – April staat bekend om snel wisselend weer.
2. **C** – Koningsdag viert de verjaardag van Willem-Alexander.
3. **A** – Pasen valt op de eerste zondag na de eerste volle maan na het begin van de lente.
4. **B** – De zwaluw is een bekende trekvogel die vaak in april terugkomt.
5. **C** – De Rotterdam Marathon is internationaal beroemd en meestal in april.
6. **B** – Aperire betekent “openen”, zoals bloemen die open gaan in de lente.
7. **B** – Asperges worden vaak “het witte goud” genoemd en hun seizoen start in april.
8. **B** – Nederland is wereldwijd bekend om tulpenvelden in het voorjaar.
9. **C** – In april komt er ongeveer een uur extra daglicht bij.
10. **A** – Het gedicht “Mei” van Willem Kloos is een klassieker uit de Nederlandse literatuur.

## Weetjes over april

### April – gebeurtenissen en weetjes

- 1 april – Grapjesdag. In Nederland worden al sinds de 16e eeuw mensen op deze dag voor de gek gehouden.
- Pasen valt vaak in april. Het feest wordt gevierd op de eerste zondag na de eerste volle maan in de lente.
- De naam april komt waarschijnlijk van het Latijnse aperire, wat “openen” betekent. Dat past goed bij bloemen die weer open gaan.
- Koningsdag valt op 27 april, de verjaardag van Willem-Alexander.
- De marathon van Rotterdam is vaak in april en staat bekend als een van de snelste marathons ter wereld.
- Veel trekvogels komen terug in deze maand, zoals de zwaluw.
- De dagen worden snel langer. In april krijgen we ongeveer twee uur extra daglicht vergeleken met begin maart.
- De eerste asperges verschijnen weer in de winkels en op het bord.
- Het gezegde “April doet wat hij wil” bestaat al honderden jaren en klopt nog steeds.



# Natuurhoek – April in volle bloei

**April is de maand waarin de natuur écht ontwaakt. Wie goed kijkt en luistert, ziet overal teken van leven. Hier is wat u deze maand kunt ontdekken:**



## Vogels

- **Zwaluwen** keren terug uit hun winter verblijf in Afrika. U ziet ze vaak laag over weilanden vliegen, op zoek naar insecten.
- **Merels, lijsters en roodborstjes** zingen 's ochtends uit volle borst. Het is een van de eerste tekenen van de lente.
- **Kraaien en eksters** verzamelen materiaal voor hun nesten. Ze zijn druk in de weer met takjes en draadjes.

**Tip:** zet een klein voederbakje in de tuin; vogels die nog niet terug zijn, kunnen het waarderen en komen dichtbij.

## Bloemen en planten

- **Tulpen, narcissen en hyacinten** kleuren parken en tuinen vrolijk. Tulpenvelden in het buitengebied zijn een prachtig gezicht.
- **Bosanemonen, pinksterbloemen en paardenbloemen** steken hun kopjes al boven de grond.

- **Bomen** zoals de beuk en de eik beginnen hun jonge bladeren te vormen. Die lichtgroene blaadjes zijn kwetsbaar en extra mooi in het zonlicht.

## Dieren

- **Lammetjes** worden in weilanden geboren en springen al snel vrolijk rond.
- **Eendenkuikens** volgen hun moeder al snel door sloten en vijvers.
- **Kikkers en padden** beginnen hun paringsritueel in vijvers en slootjes. U kunt hun gekwaak soms 's avonds horen.
- Zelfs kleine insecten **komen weer tevoorschijn**: bijen en hommels zoeken al nectar, vlinders ontwaken langzaam uit hun cocons.

## Tip voor bewoners

Een kort ritje of wandeling in april is vaak genoeg om al veel te zien: een park of zelfs een tuintje kan verrassend actief zijn. Gaan jullie wandelen? Neem deze lijst mee en vink ze af als je het gevonden hebt. Mooie lente-foto's kunnen gestuurd worden naar de redactie met een klein verhaaltje misschien over waar je liep? Laten we mooie plekjes samen vinden!

- **Let op de lucht:** meeuwen, kraaien en zwaluwen vliegen vaak hoog, terwijl roodborstjes en merels juist laag in de struiken of op het gras actief zijn.

**Kortom:** april is een perfecte maand om buiten te kijken en te luisteren. Zelfs wie het rustig aan doet, kan genieten van de terugkeer van vogels, de eerste bloesems en de eerste lammetjes. Een mooi stukje natuur is goed voor de geest én het humeur!



# ACTIVITEITEN APRIL 2026

Datum	Activiteit	Plaats	Tijd
Woe 1 apr	Instuif Bibliotheek Kaartclub	Carrousel 3e etage Duinroos Plaza	9.30 uur 9.30/12.00 uur 19.00 uur
Do 2 apr	Schilderen <b>Vrolijke Paasmuziekshow</b>	Plaza <b>Plaza</b>	9.30 uur <b>19.00 uur</b>
Vrij 3 apr	<i>Goede vrijdag</i> Gymclub Spelmiddag	Carrousel Plaza	10.15 uur 14.00 uur
Za 4 apr	Weeksluiting	Plaza	14.00 uur
Zo 5 apr	<i>Eerste paasdag</i>		
Ma 6 apr	<i>Tweede paasdag</i>		
Di 7 apr	Schilderen De Bommel stoelen  Gym met Mick	Plaza Hoekje bij de receptie Plaza	9.30 uur 10.00 uur  10.25 uur
Woe 8 apr	Instuif Kaartclub	Carrousel Plaza	9.30 uur 19.00 uur
Do 9 apr	Schilderen	Plaza	9.30 uur
Vrij 10 apr	Gymclub Spelmiddag	Carrousel Plaza	10.15 uur 14.00 uur
Zo 12 apr	<b>Lesley and the amazing flames</b>	<b>Plaza</b>	<b>13.30 uur</b>
Ma 13 apr	Instuif	Plaza	9.30 uur
Di 14 apr	Schilderen Gym met Mick	Plaza Plaza	9.30 uur 10.25 uur



# ACTIVITEITEN APRIL 2026

Datum	Activiteit	Plaats	Tijd
Woe 15 apr	Instuif Bibliotheek Kaartclub	Carrousel 3e etage Duinroos Plaza	9.30 uur 9.30/12.00 uur 19.00 uur
Do 16 apr	Schilderen <b>Voorjaarsbingo</b>	Plaza <b>Plaza</b>	9.30 uur <b>13.30 uur</b>
Vrij 17 apr	Gymclub Spelmiddag	Carrousel Plaza	10.15 uur 14.00 uur
Za 18 apr	Weeksluiting	Plaza	14.00 uur
Ma 20 apr	Instuif Cuvo	Plaza Carrousel	9.30 uur 14.00 uur
Di 21 apr	Schilderen <b>Loosduinen Got's Talent</b>	Plaza <b>Plaza</b>	9.30 uur 13.30 uur
Woe 22 apr	Instuif Kaartclub	Carrousel Plaza	9.30 uur 19.00 uur
Do 23 apr	Schilderen	Plaza	9.30 uur
Vrij 24 apr	Spier en plezier Gymclub Spelmiddag	Plaza Carrousel Plaza	10.00 uur 10.15 uur 14.00 uur
Ma 27 apr	<i>Koningsdag</i> Tv Koningsdag kijken	Plaza	
Di 28 apr	Schilderen Gym met Mick	Plaza Plaza	9.30 uur 10.25 uur
Woe 29 apr	Instuif Bibliotheek Kaartclub	Carrousel 3e etage Duinroos Plaza	9.30 uur 9.30/12.00 uur 19.00 uur
Do 30 apr	Schilderen	Plaza	9.30 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-maart2026.pdf>

Inzendingen voor de volgende uitgave worden erg op prijs gesteld. Copy graag aanleveren voor de 12<sup>e</sup> van de maand, bij voorkeur digitaal, via [zonnewijzerloosduinen@saffiergroep.nl](mailto: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. beperkte aanwezigheid 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

Saffier Klant Contact

Bereikbaar 8:00 tot 17:00 uur, Tel: 0800-7233437

Email: contact@saffiergroep.nl

## Clientenraad

### Leden van de cliëntenraad:

- Aad van der Kruk (voorzitter)  
*Aanspreekpunt: Schelpenhof*
- Theo van Oldemark (lid)  
*Aanspreekpunt: Duinroos*
- Kees Blok (lid)  
*Aanspreekpunt: Molenzicht bg. en 1e etage*
- Marian Nihot (lid)  
*Aanspreekpunt: Westcamp*
- Resmiye van der Wijk (lid)  
*Aanspreekpunt: Algemeen*
- Willeke Rademaker (lid)  
*Aanspreekpunt: Molenzicht 2e etage*
- Arie Toet (lid)  
*Aanspreekpunt: Algemeen*

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-steenstichtingen/>. Een folder kunt u vinden in het folderrek bij de ingang van het huis.