



# Nieuwsbrief

## Gezond en Wel Thuis | Menuet II en de Suite

Het is weer tijd voor de tweede nieuwsbrief Gezond en Wel Thuis Suite/Menuet. De afgelopen periode is er veel gebeurd en dat delen we graag met u. Geertje, een actieve bewoonster van de Suite, vertelt wat haar motiveert om zich in te zetten voor meer verbinding tussen de bewoners. Daarnaast blikken Ria en Ineke terug op de balkonworkshop waaraan zij deelnamen. In deze nieuwsbrief vindt u ook een leuke foto-impressie van deze leerzame middag. De thuiscoaches van de Frankelandgroep wisten vrijwilliger Derk Gelderblom, van de Historische Vereniging, te strikken voor een presentatie over de geschiedenis van Groenoord. Heeft u deze gemist? Dan kunt u zijn verhaal nu teruglezen. Verder leest u meer over het grote project om de complexen Suite/Menuet van het gas af te halen. Het bedrijf Hemubo voert deze werkzaamheden uit. Joana en Nicole, bewonerscoördinatoren bij Hemubo, begeleiden dit traject en vertellen in deze nieuwsbrief wat er allemaal bij komt kijken. Ook doen de thuiscoaches een oproep voor een gezellige activiteit na de zomer. Tot slot stelt Thom Bronneberg, projectleider, zich aan u voor.

Veel leesplezier

## Gezond en Wel Thuis

# Geertje (89) zorgt voor verbinding in De Suite: “We zijn er voor elkaar”

### INHOUD

#### 2

Geertje zorgt voor verbinding in De Suite: “We zijn er voor elkaar”  
Een gesprek Geertje die gezellige bijeenkomsten organiseert voor de medebewoners.

#### 4

Workshop ‘Groen op je Balkon’ brengt ideeën én plantjes.  
Een verslag in woord en beeld van de workshop onder leiding van hovenier Jeroen.

#### 5

Aankomende activiteiten  
Een overzicht van de activiteiten t/m december.

#### 6

Een duik in de historie van Groenoord  
Dirk Gelderblom van de Historische Vereniging Schiedam vertelt over de geschiedenis van de locatie Suite/Menuet.

#### 7

Zegt u straks ‘ja’ tegen een aardgasvrije woning?  
Joana Jager en Nicole van der Valk van Hemubo begeleiden het project om de wijk aardgasvrij te maken.

#### 8

Ons projectteam stelt zich aan u voor



Na het overlijden van haar man Frans (3 jaar geleden) ontdekte Geertje zelf hoe belangrijk het is om fijne mensen om je heen te hebben. Na jaren van zorg had ze zich wat teruggetrokken in haar eigen appartement. “Op een dag stonden mijn burens aan de deur en namen me mee naar de overkant. Vanaf dat moment kwam ik weer onder de mensen.” Nu is Geertje zelf degene die medebewoners van De Suite op sleeptouw neemt. Elke zondagmiddag zorgt ze voor een gezellig koffie/borrelmomentje.

Geertje en haar man woonden jarenlang met veel plezier in Zweden. Toen de gezondheid van Frans achteruit ging, verhuisden ze zes jaar geleden naar De Suite. “De eerste jaren hier was ik druk met de verzorging van mijn man. Ik had nauwelijks contacten met andere bewoners”, vertelt Geertje. “En terwijl ik dat nooit verwacht had van mijzelf, viel ik na het overlijden van Frans echt in een gat. Mijn kinderen wonen in het buitenland en mijn kleinkinderen wonen verderop in het land. Dus ja, ik vond het maar stilletjes.”

#### Warm bad

Gelukkig waren er burens die naar Geertje omkeken. Zij kwamen bij haar aan de deur en nodigden haar uit om een keer samen te eten bij Harg-Spaland, aan de overkant van De Suite. “Dat heb ik gedaan en het voelde als een warm bad.” Geertje genoot van de contacten met de medebewoners. Toen ze de vraag kreeg of zij iets wilde organiseren in de ontmoetingsruimte van De Suite hoefde ze daar niet lang over na te denken. “Hartstikke leuk om te doen!”

#### Zondagmiddag: happy hour

Inmiddels is het vaste prik: op zondag organiseert Geertje, samen met een aantal andere enthousiaste vrijwilligers, een gezellige middag. “Een soort happy hour. We beginnen om 14 uur met koffie en wat lekkers. Ik bak bijvoorbeeld een cake of koekjes. En na de koffie is er een wijntje of een glaasje fris met allerlei lekkers erbij: worstje, stukje kaas, toastje.” Ze vertelt dat er een vaste, hechte groep van zo’n twintig bewoners aanschuift. Er wordt gezellig gekletst over ditjes en datjes, maar er is ook ruimte voor mooie, diepgaande gesprekken. Rond een uur of vijf gaat iedereen weer naar



Geertje: “We zijn er voor elkaar. Dat is zo belangrijk. Niemand hoort er alleen voor te staan?”

huis. “Met een fijn, warm gevoel”, zo weet Geertje zeker. “Want het is toch heerlijk om onder de mensen te zijn?”

#### Erwtensoep en mosselen

Zo af en toe krijgt de zondagse bijeenkomst een extra feestelijk tintje. Met de feestdagen zorgen Geertje en de andere vrijwilligers voor een gezellig ontbijt. “En in de winter maak ik soms twee grote pannensoups. Daar wordt enorm van gesmuld. Ik heb ook een paar keer een mosselmiddag georganiseerd. Omdat de mosselen zo duur zijn, was dat de laatste keer wel even puzzelen. De dochter van een medebewoner heeft ze toen voor ons gekocht: wat een cadeautje!” Ze vertelt dat ze er gewoon slecht van kon slapen en uiteindelijk midden in de nacht mosselen stond te wassen. “Het werd een geweldig leuke middag. We hadden de tafels heel chic gedekt en mooi versierd. Echt een feestje!” De bijna negentigjarige vertelt dat ze dan na afloop wel flink moe is. “Ik plof thuis in m’n stoel en kom er niet meer uit”, lacht ze.

#### Vriendengroep

Geertje merkt dat de zondagse activiteit enorm gewaardeerd wordt. Ze weet dat eenzaamheid een groot probleem onder ouderen is. “En door elkaar elke week te ontmoeten, ontstaat er een soort vrienden-

“Door elkaar elke week te ontmoeten, ontstaat er een soort vriendengroep. We kunnen dingen met elkaar bespreken, maar kunnen elkaar ook helpen.”

groep. We kunnen dingen met elkaar bespreken, maar kunnen elkaar ook helpen. Een boodschapje doen als iemand het moeilijk heeft of even uitleggen hoe die ingewikkelde mobiele telefoon werkt. We zijn er voor elkaar en we letten op elkaar. Dat is zo belangrijk. Niemand hoort er alleen voor te staan!”



Ineke en Ria: "Groen maakt blij. En het is ook gewoon gezellig om samen bezig te zijn."

## Workshop 'Groen Geluk op je Balkon' brengt ideeën én plantjes

**"Wat was het leuk en leerzaam", blikken Ineke en Ria enthousiast terug op de workshop Groen Geluk op je Balkon. "Als je een balkon hebt, wil je daar toch een fijne plek van maken? De tips van hovenier Jeroen en de plantjes die we kregen, helpen daarbij." De twee bewoonsters van De Suite meldden zich direct aan toen ze over de workshop hoorden. Wat ze konden verwachten, wisten ze nog niet precies, maar het onderwerp 'planten' sprak meteen aan.**

Dat enthousiasme delen ze al langer. Ineke is gek op groen en is dagelijks bezig met haar planten, zowel op het balkon als in huis. "Sommigen verklaren me misschien voor gek, maar ik zou iedere dag wel een plant willen kopen", bekent ze lachend. "En ik kijk ook elke dag naar ze: is er al een nieuw bloemetje, moet er water bij, moet er een blaadje af? Of ik groene vingers heb weet ik niet, maar meestal staan mijn planten er goed bij."

### Ook bij regen

Ook Ria fleurt haar balkon graag op met groen. "We hebben bakken met prachtige geraniums. Het is één grote bloemenzee en daar kan ik echt van genieten." Haar balkon ziet ze als een soort vervanging van de tuin die ze vroeger had. "Ik zit er graag en best vaak. Maar niet zo vaak als Ineke", lacht ze.

"Dat klopt," reageert Ineke. "Als de temperatuur goed is, zitten mijn man en ik buiten. Zelfs als het regent. We zitten lekker beschut en het voelt echt als ons tuintje. Heerlijk een boekje lezen, een dutje doen of gewoon even naar de plantjes kijken."

### Praktische tips

Deelnemers aan de workshop mochten een eigen bloempot meenemen en drie plantjes uitzoeken om ter plekke in de pot te zetten. "Dat was een leuke verrassing," vinden beide dames. "We gingen allemaal met iets moois naar huis." Hovenier Jeroen gaf praktische tips over balkonplanten en vertelde ook waarom het belangrijk is om groen op je balkon te hebben: planten zorgen voor sfeer én voor leven. Ze zijn bijvoorbeeld een voedselbron voor insecten, zoals bijen en vlinders.

"Hij legde ook uit waarom biologische planten beter zijn," vertelt Ria. "Die zijn gekweekt zonder schadelijke middelen, dus beter voor de natuur én voor ons." De dames hopen dat er vaker zulke groene activiteiten georganiseerd worden. "Je steekt er altijd wat van op", zegt Ineke. Ria knikt: "Groen maakt blij. En het is ook gewoon gezellig om samen bezig te zijn."

## Aankomende activiteiten

### September - Valpreventie

Tijdens deze bijeenkomst staat het voorkomen van vallen centraal. De fysiotherapeut van Frankland geeft u praktische tips en adviezen om zo veilig mogelijk te bewegen en om handelingen die valrisico's vergroten te vermijden.

### Oktober - Verantwoord in Beweging

Meta, die al jaren lesgeeft op verschillende locaties, zet u in beweging op muziek. Hierbij is er aandacht voor plezier, ontspanning en vitaliteit.

### November - Digitale Veiligheid

U krijgt handige tips en tools om veilig gebruik te maken van het internet en om alert te blijven op (digitale) risico's thuis.

### December - Feestelijk Programma

De decembermaand staat natuurlijk in het teken van gezelligheid. U bent van harte welkom bij onder andere een feestelijk kerstontbijt en een gezamenlijke kerstviering.

De exacte data worden tijdig aangegeven in de hal van de Menuet/Suite. U kunt zich aanmelden via het strookje in de hal.



De Gezond en Wel Thuis locatie Suite/Menuet is een fijne plek om te wonen. Maar wat is de geschiedenis van deze plek? Hoe zag het leven hier vroeger uit? Bij de Historische Vereniging Schiedam weten ze daar alles van. Derk Gelderblom, vrijwilliger bij de vereniging, vertelt er graag meer over.

# Een duik in de historie van Groenoord

Eerst maar even over de stad zelf. Schiedam kent een rijke geschiedenis die teruggaat tot het midden van de 13<sup>e</sup> eeuw. Rond 1250 werd in het riviertje de Schie een dam aangelegd om het achterland te beschermen tegen overstromingen. De nederzetting die rond deze dam ontstond, kreeg later de naam Schiedam. In 1275 verleende Aleida van Holland de stad stadsrechten.

## Jeneverindustrie

In de 18<sup>e</sup> en 19<sup>e</sup> eeuw was Schiedam hét centrum van de jeneverproductie in Nederland. De stad telde in 1885 maar liefst 400 branderijen waar moutwijn werd geproduceerd, het essentiële ingrediënt voor ambachtelijk gestookte jenever. De molens, zoals De Walvisch en De Noord, maalden dag en nacht gerstemout, rogge en maïs voor de branderijen. Die molens, die boven de stad uitstaken om voldoende wind te vangen, behoren tot de hoogste historische molens ter wereld. Ooit stonden er in en om Schiedam veertig molens, waarvan twintig in het centrum. Daar zijn er nu nog zes van over.

## Groenoord

De wijk Groenoord werd in de jaren zestig gebouwd op voormalig boerenland. Tot 1941 behoorde dit gebied tot de zelfstandige gemeente Kethel-Spaland, een dorp dat in oppervlakte groter was dan Schiedam zelf. Het landschap bestond uit groene weides en talrijke boerderijen. Een van deze boerderijen, met de naam 'Groenoord' op de gevel, moest wijken voor de stadsuitbreiding en gaf uiteindelijk zijn naam aan de nieuwe woonwijk.

## Muzikaal thema

Schiedam annexeerde Kethel-Spaland in 1941, waarna de gemeente zich verder uitbreidde. De economische groei na de Tweede Wereldoorlog

leidde tot grootschalige nieuwbouwprojecten, waaronder de ontwikkeling van Groenoord. In de wijk bevonden zich ook verzorgingstehuizen zoals De Harg (vernoemd naar riviertje de Harg) en Spaland. In 1998 werd nieuwbouw gerealiseerd onder de naam De Harg-Spaland. In de wijk dragen verschillende straten de naam van een componist en ook De Suite en Menuet verwijzen naar dat muzikale thema.

## Historische sporen in de stad

Ondanks de modernisering van Schiedam zijn er nog talrijke verwijzingen naar het verleden zichtbaar. De Noordvestsingel herinnert bijvoorbeeld aan de oude stadsverdediging en daar zijn een aantal karakteristieke Schiedamse branderijen bewaard gebleven. De branderijen zijn herkenbaar aan hun asymmetrische gevelindeling: aan de ene kant van de poort één venster en aan de andere kant twee vensters. Dat had alles te maken met de opstelling op de begane grond van de brede beslagbakken aan één kant van de branderij en de ketelapparatuur aan de andere kant. Leuk om op te letten als u er eens langsloopt!

**Wilt u meer weten over de geschiedenis van Schiedam?** Loop eens binnen bij het bezoekerscentrum van de Historische Vereniging Schiedam (Hoogstraat 74a). U bent op vrijdag van 13 tot 15 uur en op zaterdag van 12 tot 16 uur van harte welkom. De vereniging organiseert ook leuke lezingen, wandelingen en cursussen. Kijk op de website ([www.historischevereningschiedam](http://www.historischevereningschiedam)) voor meer informatie.

# Zegt u straks 'ja' tegen een aardgasvrije woning?

U heeft inmiddels al het een en ander gehoord over het project Nieuwe Energie voor Groenoord. Dat project heeft als doel om de wijk Groenoord aardgasvrij te maken. Een poosje geleden bezochten Joana Jager en Nicole van der Valk van Hemubo de bewoners van De Suite/Menuet. Zij hebben uitgelegd wat het voor u betekent als uw woning van het gas af gaat. Binnenkort komen zij langs om te vragen of u akkoord gaat met deze plannen.

Woonplus en de gemeente Schiedam hebben samen besloten de wijk Groenoord aardgasvrij te maken. Dat is belangrijk omdat aardgas opraakt en slecht is voor het milieu en het klimaat. Bovendien willen we minder afhankelijk zijn van landen die aardgas leveren. Door over te stappen op schonere manieren van verwarmen, maken we onze woningen klaar voor de toekomst. Zo zorgen we samen voor een schonere wereld én blijven onze huizen prettig en veilig om in te wonen.

## Eerste gesprek

Om uw woning van het gas af te halen, zijn er aanpassingen nodig. Het bedrijf Hemubo voert deze werkzaamheden uit. Joana en Nicole zijn bewonerscoördinatoren van Hemubo en begeleiden het project bij De Suite/Menuet van a tot z. Een paar weken geleden gingen zij bij de bewoners langs en hebben ze de meesten van u gesproken. Joana: "In dat eerste gesprek hebben we verteld wat het voor bewoners betekent en we hebben allerlei vragen beantwoord. Wat gaat het kosten? Hoeveel overlast krijg ik? Hoelang duren de werkzaamheden? Hoe ga ik straks koken? Wij begrijpen heel goed dat bewoners zorgen en vragen hebben. Daarom was het fijn om iedereen persoonlijk te spreken."

## Goede begeleiding

Binnenkort komen Joana en Nicole opnieuw bij u langs, voor een tweede gesprek. U ontvangt hierover een brief met een voorstel voor een dag en tijdstip. Nicole vertelt: "In dat gesprek vragen we of u akkoord gaat met het plan om uw woning aardgasvrij te maken. Als 70% van de bewoners instemt, gaat het plan door. En daar hopen we natuurlijk op. Uiteindelijk zullen we vroeg of laat toch echt naar aardgasvrije wijken gaan." Ze benadrukt dat bewoners op goede begeleiding kunnen rekenen: "Voor, tijdens én na de overstap."

"We vinden het belangrijk dat bewoners weten hoe het zit, want alleen dan kunnen ze echt beslissen of ze akkoord gaan."



Nicole van der Valk en Joana Jager.

Denk bijvoorbeeld aan hulp bij het tijdelijk verplaatsen van meubels of het versjouwvan van spullen. En natuurlijk zorgen we ervoor dat alles netjes wordt afgewerkt." Ook goed om te weten: tot de nieuwe warmtewet van kracht wordt (naar verwachting in 2028), gaat u niet meer betalen voor energie dan u nu doet.

## Twijfels of vragen?

Tijdens het tweede gesprek is er nog alle gelegenheid om vragen te stellen aan Joana en Nicole. Ze snappen dat er nog twijfels kunnen zijn en adviseren om vooraf goed na te denken over eventuele zorgen. Nicole: "Bespreek dat vooral met ons. We leggen alles graag rustig nog eens uit. We vinden het belangrijk dat bewoners weten hoe het zit, want alleen dan kunnen ze echt beslissen of ze akkoord gaan." Ze besluit met een glimlach: "Of de afspraak nu een kwartiertje duurt of een uur, maakt ons niet uit."



# Ons projectteam Gezond en Wel Thuis

## Frankelاندgroep



Gino de Lange  
coördinator  
Gezond en Wel Thuis



Martijn Peeters  
thuiscoach

### Contactinformatie

Frankelاندgroep:  
(010) 42 64 925  
delflandseweg@frankelاندgroep.nl

## Woonplus

# Even voorstellen



Thom Bronneberg  
projectleider

Beste bewoners,  
Sinds juni ben ik met veel plezier gestart als projectleider bij Woonplus. In deze rol houd ik mij bezig met verschillende projecten die bijdragen aan prettig en veilig wonen. Of het nu gaat om de leefomgeving, de voorzieningen of ideeën vanuit bewoners, ik vind het belangrijk om goed te luisteren naar wat er speelt en waar behoefte aan is. Leuk dat ik dan ook nu samenwerk met u en de thuiscoaches van de Frankelاندgroep aan de pilot Gezond en Wel Thuis.

Hiervoor heb ik jarenlang als grafisch ontwerper gewerkt. Creatief meedenken en luisteren naar wensen stonden daar centraal, en die aanpak neem ik ook nu mee. U kunt mij altijd bereiken via onderstaande contactinformatie.

Thom Bronneberg, *Projectleider*



Prashant Nandkoemarsing  
wijkbeheerder

### Contactinformatie

U kunt ons een bericht sturen via [woonplus.nl/bericht](https://www.woonplus.nl/bericht). Belt u liever? Dat kan. Bel dan naar (010) 20 45 100. Dit kan elke werkdag tussen 8.30u en 16.30u. Onze collega's van het klantcontactcentrum zorgen er dan voor dat wij u terugbellen.



Gezond en Wel Thuis is een  
samenwerkingsverband tussen  
Woonplus en de Frankelاندgroep.

**Woonplus Schiedam**  
Valeriusstraat 3  
3122 AM Schiedam  
(010) 20 45 100  
[woonplus.nl](https://www.woonplus.nl)