

Magazine van Aafje, najaar 2025

Aangenaam

Het verhaal van
Anita van Anraat

***'Je moet een
beetje brutaal
zijn in het
leven'***

Corrie, Bep en Willie zijn goed bezig

Volop herinneringen op de Molukse afdeling

Dierenvrienden op bezoek

Blijven strijden

Anita van Anraat

De Rotterdamse Anita van Anraat (75) is een echte doorzetter. Na operaties aan heupen, knieën en haar scheenbeen, vocht ze zich elke keer weer terug op de been, letterlijk en figuurlijk. Dat heeft ze te danken aan haar lef en eigenwijsheid. Maar volgens Anita zelf vooral aan de fysiotherapeuten in Aafje Revalidatie Maasstad. Onder wie Lennart van Hoof.

Rots in de branding

Anita groeide op in Rotterdam, als enig kind. Broers of zussen heeft ze nooit gemist. Wie ze wel miste, was haar vader. "Mijn vader heeft altijd gevaren, dus die was weinig thuis. Ook nu hij er niet meer is, mis ik hem nog elke dag. Hij was mijn rots in de branding. Ja, echt mijn alles."

Altijd gewerkt

Na de huishoudschool begon Anita al vroeg met werken. Ze werkte jarenlang bij de C&A, eerst fulltime en later parttime. "Ik vond mode altijd leuk. Nog steeds trouwens. Ik houd van mooie kleding en sieraden. En ik zie er graag verzorgd uit. Dat hoort bij me." Later ging ze mantelzorgen voor haar ouders. Die woonden onder haar. "Dat zou ik nu niet meer doen. Maar toen hoorde dat gewoon zo."

Zo moeder, zo zoon

Zelf heeft Anita één zoon, die ze alleen heeft opgevoed. "Dat is iets waar ik trots op ben. Ik had geen relatie en weinig hulp van buitenaf. Mijn kind was mijn prioriteit. Dat heeft hem gemaakt tot hoe hij nu is. Hij heeft een goed hart, is al 25 jaar getrouwd en is een harde werker. Net als ik vroeger. Ik heb hem geleerd wat volhouden is."



Een been vol ijzer

Dat volhouden deed Anita ook tijdens haar revalidaties. Vanwege slijtage kreeg ze twee keer een nieuwe heup en een knieprothese. En bij een nare val brak ze haar scheenbeen op drie plekken. Haar hele been zit dan ook vol ijzer. "Na de laatste operatie zeiden de artsen: 'Je moet nog maar afwachten of je ooit nog loopt'. Dat kwam hard aan."

**'Ik heb een waardeloos
onderstel, maar mijn
hoofd doet het nog
prima'**

Wij gaan dit doen

"Uiteindelijk nam ik natuurlijk geen genoegen met die boodschap. Ik ging naar Lennart en vroeg hoe we dit nu weer gingen oplossen. Hij zei: 'Anita. Ademhalen. Wij gaan dit doen'. Dat gaf me heel veel vertrouwen. Dus ik ben gaan oefenen, trainen en doorbijten. Ik heb keihard gewerkt en nu loop ik gewoon weer. Ik ga de trap op en af, doe boodschappen en ga zelfs naar het strand."

Huis meeverhuizen

Traplopen was belangrijk om weer naar huis te kunnen. Want Anita woont zelfstandig, op vierhoog zónder lift. "Dat is soms pittig. Zeker met mijn knieën. Eerst lukte het amper om twee treden te lopen, maar nu doe ik het gewoon." En wat als ze uiteindelijk toch moet verhuizen? "Dan moet ik daar nog wel even drie keer over nadenken. Ik ben gehecht aan deze plek. Als ik weg moet, neem ik het liefst mijn hele huis mee."





Fysiotherapeuten uit duizenden

Voorlopig kan Anita dus thuis blijven wonen. Dankzij Lennart en de andere fysiotherapeuten van Aafje, zoals Eline, Harun en Amber. “Er zijn momenten geweest dat ik er helemaal doorheen zat. Maar hier in Revalidatie Maasstad weten ze je altijd weer te motiveren en het vertrouwen te geven dat je het kan. Zonder hen was ik nooit zover gekomen. Ze luisteren, begeleiden en motiveren. Ik zou ze echt allemaal een lintje willen geven.”

Eigen plan

Anita weet ook dat niet iedereen zou kunnen wat zij deed. “Er zijn mensen die wachten tot alles voor ze gedaan wordt. Zo ben ik niet. Ik regel mijn eigen zaken en trek mijn eigen plan. En op de revalidatielocatie zie je zoveel mensen met zware verhalen. Dat zet je ook aan het denken. Dan ben ik dankbaar voor wie ik ben en waar ik nu sta.”

Gouden zorg

Ze hoopt anderen dan ook te inspireren. “Blijf altijd in beweging en laat je nooit vertellen dat iets niet kan.” Maar Anita deelde haar verhaal vooral om de Aafje-medewerkers in het zonnetje te zetten. “Wat mij betreft mogen meer mensen weten hoe waardevol goede zorg is. Het wordt vaak als iets vanzelfsprekends gezien, maar dat is het zeker niet.”

Fysiotherapeut Lennart vertelt ...

De band tussen Anita en Lennart gaat verder dan oefeningen en apparaten. Anita: “Hij is ook een soort vertrouwenspersoon en mentale steun. Als mijn zoon bijvoorbeeld niet mee kan naar het ziekenhuis, gaat Lennart mee. Zo iemand is echt goud waard.”

Fysiotherapeut Lennart voegt daaraan toe: “Ik ken Anita al twaalf jaar. Na haar laatste operatie zat ze echt wel een beetje in zak en as. Maar ik zei: ‘we gaan dit samen doen’. Daarna ging ze er ook vol voor. Ik ben trots op haar doorzettingsvermogen en inzet. En ik kan ontzettend met haar lachen. Ze is een echte Rotterdamse: recht voor z’n raap. Daar houd ik wel van.”

**‘Ik ben trots op haar
doorzettingsvermogen
en inzet’**



Voorwoord Raad van Bestuur	p. 6
Molukse afdeling	p. 10
Bijzondere verhalen	p. 12
Puzzelen	p. 18
Huisje, boompje, beestje	p. 20
Dierbaar duo	p. 26
Allemaal Aafje acties	p. 31

Colofon

Aangenaam is een uitgave van Aafje en komt twee keer per jaar uit: in het voorjaar en najaar

Oplage: 34.000 exemplaren | **Editie:** najaar 2025

Hoofd- en eindredactie: Esther de Bie en Kim Wuyts (Aafje)

Tekst en redactie: Sandra Borger, Hans van der Maas (Fraas+Faam), Michèle Nahon, Verona Oudijk, Sanne Ringenier (Aafje)

Design: Aniek Koeslag (AK Brand Design)

Puzzels: Ruiter Puzzel

Fotografie: Esther de Bie, Andy Houtman, Mariëlle Jurvillier, Jorrit Lousberg, Michelle Muus, Joost van der Vleuten en onze partners, Canva

Druk: Paragon

Redactie-adres

Aafje Communicatie
Postbus 8604, 3009 AP Rotterdam
communicatie@aafje.nl / 088 8 233 233

© Aafje 2025. Alle rechten voorbehouden.

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar worden gemaakt, op welke wijze en in welke vorm dan ook, zonder schriftelijke toestemming van Aafje. Aafje sluit iedere aansprakelijkheid voor schade als gevolg van druk- en zetfouten uit.



'Leeftijd kent geen grenzen ...'

Het is al vaak benoemd: we zitten midden in een zorgtransitie. In een beweging die draait om 'zelf doen, tenzij ...'. Daarbij doorlopen we steeds weer dezelfde vragen. Wat is iemand aan te leren in zelfstandigheid? Waar kunnen (digitale) hulpmiddelen, mantelzorgers of vrijwilligers ondersteunen? En waar springen wij als zorgprofessionals bij, om ruimte te geven aan dat wat wél mogelijk is?

Door die ruimte ontstaan er verhalen die raken. Verhalen van ouderen die niet afwachten, maar in beweging blijven. Die hun talenten inzetten. En blijven leren en inspireren. De persoonlijke inkijkjes in het leven van mevrouw Ravenstijn, meneer Van 't Wout en mevrouw Van 't Zelfde verderop in deze Aangenaam laten zien dat leeftijd geen grenzen kent. En dat fijn oud worden geen uitzondering hoeft te zijn, maar gewoon een haalbare realiteit.

Ze laten ook zien dat we goed op weg zijn. Dat het loont om te denken in mogelijkheden in plaats van beperkingen. Dat meer regie over het eigen leven bijdraagt aan een betekenisvolle 'oude dag'. Niet eentje 'achter de geraniums', maar eentje van 'het eigen pad'. Vol eigen keuzes en op eigen tempo. Zolang het kan. En er kan vaak meer dan we denken ...



Guy Buck

Voorzitter Raad van Bestuur Aafje

Voor nu heel veel leesplezier.

Meer inspirerende verhalen lezen?

Dat kan in het boek *Grijs Goud: een ode aan ouderen die zelf de touwtjes in handen houden*. En het wordt nog leuker. Want u kunt kans maken op een gratis exemplaar. Stuur vóór 31 december 2025 een e-mail naar communicatie@aafje.nl en vertel ons welke bijzondere dingen u nog zelf doet.



Wij zijn



Aafje

Zorg nodig hebben heeft impact. Bij Aafje begrijpen we dat. Daarom doen we er alles aan om onze zorg zo persoonlijk, duidelijk en vertrouwd mogelijk te maken. Zodat u zo veel mogelijk uzelf kunt zijn en kunt blijven doen wat u belangrijk vindt.

Zorg bij u thuis

Wilt u thuis blijven wonen met de juiste ondersteuning? Dat kan met Aafjes wijkverpleging. We bieden persoonlijke verzorging, verpleging overdag of 's nachts, specialistische zorg en hulp in het huishouden. U kunt ook kiezen voor personenalarmering, voor een gerust gevoel.

Wonen bij Aafje

In onze woonlocaties in Rotterdam, Ridderkerk en Capelle aan den IJssel voelt u zich vast thuis. De sfeer is er warm, gezellig en vertrouwd. We bieden verschillende vormen van wonen: van verzorging en verpleging tot kortdurende zorg en specialistische zorg voor mensen met geheugenproblemen.

Revalideren en behandelen

Na een operatie, ongeluk of ziekte wilt u zo snel mogelijk weer de oude zijn. Aafje helpt u hierbij. U kunt thuis revalideren met bijvoorbeeld een fysiotherapeut of een andere specialist.

Lukt dit niet? Dan kunt u naar een van onze drie revalidatielocaties of naar een speciale revalidatieafdeling in een verpleeghuis. Hier werkt u stap voor stap aan uw herstel. Samen met ons team van specialisten, zoals een fysiotherapeut, ergotherapeut en psycholoog. Terug naar huis gaan, staat altijd op één.

Dagbesteding en ontmoeting

Een fijne daginvulling en sociaal contact maken het leven leuker. Op onze ontmoetingspleinen staat de koffie altijd klaar en zijn er volop gezellige activiteiten. Heeft u persoonlijke doelen? Bijvoorbeeld zelfstandiger of gezonder worden? Op onze dagbestedingslocaties kunt u hieraan werken met onze begeleiders.

Allemaal Aafje

Als lid van Allemaal Aafje profiteert u van aantrekkelijke voordelen en kortingen. Denk aan zorgadvies en hulp aan huis. Daarnaast organiseren we leuke activiteiten, dagtochten en vakanties. Kortom: een platform vol gezelligheid en handige services.

Meer weten?

Wilt u meer weten over onze diensten? Kijk op aafje.nl. Of neem contact op met onze klantenservice via 088 8 233 233.

aafje.nl
Klantenservice:
088 8 233 233



WORD OOK SUPERHELD ...

Bij Aafje zijn zo'n 1.000 superhelden actief. Namelijk: onze vrijwilligers! Jongeren, studenten, werkenden, gepensioneerden. Iedereen draagt een steentje bij. Elk op hun eigen manier. Sommigen wekelijks, als een favoriete serie. Anderen flexibel, als een elastiekje. Wilt u ook iets doen voor een van onze cliënten? Dat kan.

Voorbeelden van vrijwilligerswerk:

- Een praatje maken of een kop koffie drinken (en stiekem zelf ook genieten van hilarische anekdotes).
- Wandelen of fietsen op de duo-fiets (en ondertussen lekker kletsen).
- Meegaan naar of helpen bij een creatieve of sportieve activiteit (let op: u belandt in de strijd om de titel 'Klaverjaskampioen').
- Mee naar de kerk of andere groepsmomenten begeleiden (en zelf ook genieten van de mooie gesprekken).
- En nog veel meer ...

Stuk voor stuk kleine activiteiten die iets groots betekenen voor onze cliënten. En u? U krijgt er dankbaarheid, verbinding en waardering voor terug. Plus: één en al gezelligheid. Word ook superheld. Ga voor meer informatie en aanmelden naar aafje.nl/vrijwilligerswerk

GROEI IN DE DRECHTSTEDEN: WE REALISEREN NOG MEER PLUSFLATS

Sinds begin dit jaar zijn we, samen met de gemeente Dordrecht (ook namens de gemeenten Zwijndrecht en Hendrik-Ido-Ambacht), intensief bezig geweest met het opstellen van een subsidieaanvraag voor de realisatie van twaalf Plusflats in de Drechtsteden. Deze aanvraag is inmiddels toegekend door het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS), wat betekent dat we officieel van start kunnen gaan.

Aafje neemt hierin een dubbele rol op zich: we realiseren zelf vier van de twaalf flats, twee in Dordrecht en twee in Zwijndrecht, en zijn daarnaast verantwoordelijk voor de coördinatie van het overkoepelende project in de regio Drechtsteden.

Op dit moment zijn we druk bezig met de eerste verkenningen op locatie en het werven van nieuwe collega's.

De Plusflats in de Drechtsteden zijn qua opzet en inhoud gelijk aan de Thuisplusflats in Rotterdam, alleen de naam is anders. In Rotterdam is Aafje actief in acht Thuisplusflats en in de Drechtsteden straks in vier Plusflats.



VEILIG ONLINE: VIJF TIPS

De online wereld maakt ons leven makkelijker. Maar er zijn ook risico's. Oplichters worden steeds slimmer en gebruiken bijvoorbeeld nepmails, valse websites en nieuwsberichten en zelfs AI om u te misleiden. Daarom is het belangrijk om goed op te letten en uzelf te beschermen. We geven vijf tips:

CONTROLEER ALTIJD DE AFZENDER

Krijgt u een e-mail, WhatsApp-berichtje of telefoontje waarin iemand om persoonlijke gegevens vraagt? Geef die nooit zomaar. Controleer altijd of het bericht echt is. Twijfelt u? Neem dan contact met de organisatie via een officieel telefoonnummer.

1

GEBRUIK NIET OVERAL HETZELFDE WACHTWOORD

Als u overal hetzelfde wachtwoord gebruikt, kan iemand toegang krijgen tot al uw accounts. Kies daarom voor verschillende, sterke wachtwoorden. Een wachtwoordzin, zoals IkBakAppeltaart2025! is makkelijk te onthouden én veiliger.

2

OPEN GEEN LINKJES OF BIJLAGEN VAN ONBEKENDEN

Krijgt u een bericht met een vreemde link of bijlage? Klik er niet op. Cybercriminelen gebruiken deze om virussen te verspreiden of om uw gegevens te stelen. Verwijder verdachte berichten daarom meteen.

3

WEES VOORZICHTIG MET NEPNIEUWS OF AI-BERICHTEN

Niet alles wat u online leest of ziet, is waar. Sommige berichten zijn nep of gemaakt met AI. Controleer informatie altijd bij betrouwbare nieuwsbronnen, zoals nos.nl of ad.nl.

4

GEEF NOOIT PERSOONLIJKE GEGEVENS VIA E-MAIL OF TELEFOON

Instanties zoals de overheid, banken of zorgorganisaties vragen nooit zomaar om uw BSN, wachtwoord of pincode. En al helemaal niet via e-mail of telefoon. Als u zo'n vraag krijgt, is de kans groot dat het nep is. Geef niets door en bespreek het met iemand die u vertrouwt.

5

MAAK VAN DE WINTER EEN GEZELLIGE TIJD

De donkere maanden komen er weer aan. Een periode waarin het extra fijn is om mensen om u heen te hebben. Aafje moedigt u dan ook aan om veel contact te zoeken, op pad te gaan en samen mooie momenten te beleven. Bijvoorbeeld met familie, vrienden of uw mantelzorger(s).

Nodig uw burens eens uit voor een kop koffie. Vraag uw mantelzorgers om de fotoboeken tevoorschijn te halen. Of schuif aan bij een activiteit op een van onze ontmoetingspleinen. Liever lekker een dagje op pad? Dat kan. Want ook in de winter organiseren we de leukste uitstapjes voor leden én niet-leden van Allemaal Aafje. Kijk op allemaalaafje.nl voor een overzicht.

Doet u mee? Want samen is het toch net wat warmer en gezelliger.



Een vertrouwde dag

Handgemaakte Indonesische schilderijen aan de muur, de geur van verse spekkoek in de lucht en medewerkers die Papiaments, Maleis en Nederlands spreken. In verpleeghuis Aafje Roo van Capelle, midden in een Molukse wijk in Capelle aan den IJssel, wonen ouderen met een migratieachtergrond op een afdeling die in de basis Moluks/Indisch gespecialiseerd is. Omringd door herkenning, warmte en cultuur.

Het gevoel van thuis

"Mensen met dementie grijpen vaak terug op het verleden. Ze zingen liedjes in hun moedertaal en vinden houvast in tradities", vertelt Rachel Bergen, de teammanager van de afdeling. "Wie het grootste deel van zijn leven in een andere cultuur heeft doorgebracht, voelt zich vaak niet thuis in een standaard Nederlands verpleeghuis."

Geen nasi uit een zakje

Eten speelt voor veel bewoners een belangrijke rol, dus de liefde voor koken wordt dan ook serieus genomen. "Een Conimex-zakje komt er hier echt niet in. En zodra de pannen op het vuur staan, tilt er altijd wel iemand deksel op. Even roeren en kijken wat de pot schaft."

Ingepakte koffer

Een opvallend detail: in bijna elke kamer staat een ingepakte koffer klaar. "Daarin zie je de geschiedenis van de Molukkers", legt Rachel uit. "Lange tijd dachten zij ooit terug te keren naar hun land. Die koffer stond klaar voor het geval dat."

Vertrouwde gesprekken

In de woonkamer komen de bewoners bij elkaar. Er wordt gepraat en gelachen. Soms in de taal uit het geboorteland, soms in het Nederlands. Of in een mix van beide. Maar altijd met iets lekkers, zoals



een stuk spekkoeck. Aan de muren hangen foto's en schilderijen van Indonesische landschappen, wat voor herkenning zorgt. Het voelt hier vertrouwd: bewoners begrijpen elkaar en delen herinneringen.

Volop bezoek

Rachel ziet dat familie heel vaak langskomt op deze afdeling. "Het mantelzorgen gaat eigenlijk gewoon door als hun dierbare in ons verpleeghuis woont. Eén vrouw komt bijvoorbeeld meerdere keren per dag om haar man te douchen. Dat is gebruikelijk in hun cultuur en wij hebben er geen tijd voor."

Culturen combineren

Die betrokkenheid is mooi, maar brengt soms ook uitdagingen met zich mee. Zeker in de laatste levensfase is het soms lastig om de verschillende verwachtingen en culturen te combineren. "Surinaamse families brengen bij een overlijden allemaal eten mee. In de Nederlandse cultuur

vinden we dat soms ongepast. In overleg proberen we dan een fijne situatie te creëren, voor iedereen."

Spanning en roddels

De multiculturele setting zorgt dus soms voor spanning. "De ene bewoner klaagt dat het eten te pittig is, terwijl de ander om sambal vraagt", lacht Rachel. "En er wordt ook geroddeld in eigen taal. Soms zeg ik: 'Ik versta heus wel wat u zegt', waarna een bewoner meteen betraapt opkijkt."

Verbondenheid

Toch is er vooral veel verbondenheid. "Dementie zorgt er ook voor dat ruzies vaak van korte duur zijn: vergeven én vergeten. Zo kunnen bewoners flink woorden hebben, maar een paar uur later weer vrolijk arm in arm rondlopen."

Dit artikel van Vaas de Wit verscheen eerder op de website van regionale omroep Rijnmond.



Zij zijn goed bezig!



Heeft u zelf
ook een inspirerend
verhaal te vertellen?

Stuur een e-mail naar
communicatie@aafje.nl

Steeds meer ouderen laten zien dat je ook na je 80e nog vol in het leven kunt staan. Ze nemen zelf de regie, maken keuzes die bij hén passen en vullen hun dagen met betekenisvolle activiteiten. Van de buurtbingo en klushulp tot de leesclub en patatavond.

In deze editie van Bijzondere verhalen laten mevrouw Van 't Zelfde, meneer Van 't Wout en mevrouw Ravenstijn zien dat ze nog steeds 'goed bezig' zijn.



**‘Vroeger
hield ik alles
voor me, nu durf
ik te praten’**

Mevrouw Van 't Zelfde

Corrie van 't Zelfde (88) uit Ridderkerk heeft een bijzonder leven achter de rug. Ze werd geboren in Rijsoord en groeide op met haar moeder en zussen. Toen Corrie drie jaar was, werd haar vader weggevoerd tijdens de oorlog en kwam nooit meer terug. Je zou er een roman over kunnen schrijven: van jonge liefde, werken bij een Franse familie, tot moeilijke momenten en weer opkrabbelen.

De deur staat altijd open

Dat opkrabbelen deed ze met steun van haar vijf kinderen. Corrie is een echt familiemens. “De hele zaak komt regelmatig over de vloer. Ook de kleinkinderen. De deur staat hier altijd open. Net als bij mijn moeder vroeger. Maar ze hebben ook allemaal een eigen sleutel.” Ze wijst naar de foto die gemaakt is op haar verjaardag. “We hadden het pannenkoekhuisje afgehuurd. Dat zat helemaal vol. Ja, dat zijn mooie momenten.”

Dagbesteding en muziek

Elke dinsdag en vrijdag is Corrie ‘aan de overkant’ te vinden voor de dagbesteding in Aafje Reyerheem. Bingo, creatieve activiteiten, een spelletje: ze doet met alles enthousiast mee. “Laatst zong ik ineens een oud liedje helemaal mee. Dat nummer kwam uit mijn tenen. Iedereen zat stil te luisteren en aan het eind kreeg ik gewoon applaus.” Muziek speelt sowieso een grote rol in haar leven. “Liever een cd’tje dan het nieuws op tv. Dat kan ik niet kijken.”

Een luisterend oor

Het meezingmoment heeft Corrie te danken aan haar Individueel Ondersteuner Thuis (IOT). Haar rots in de branding die toevallig ook Corrie heet. De twee hebben een speciale band. “De eerste keer dat ze kwam, dacht ik: ‘ik hoop dat ze nog een keer terugkomt’. En dat deed ze. Ze komt elke week een uur langs.” En Corrie? Die praat nu veel makkelijker over haar gevoelens. “Vroeger hield ik alles voor me. Nu durf ik te praten. Ik voel me vrij bij Corrie. En ik weet dat wat ik vertel tussen ons blijft.”

Grote steun

IOT’er Corrie helpt ook met praktische zaken, zoals het ordenen van de post. Maar ze is vooral een grote sociale steun. Aan mensen die twijfelen of ze hulp willen van Aafje zou Corrie dan ook willen zeggen: “Gewoon doen. Je hoeft niet alles alleen te dragen. Ik had het veel eerder moeten doen. Ik voel me vrij sinds Corrie haar komst. Ik hoop niet dat ze ooit wegblijft. Ze mag op vakantie, maar niet te lang!”



Meneer Bep van 't Wout

Handen uit de mouwen. Bep van 't Wout (86), bewoner van Aafje Koningshof, doet het zijn hele leven al. Eerst op vrachtschepen waar Bep zich van 14-jarig ketelbinkie opwerkte tot matroos. Op zee voelde hij zich thuis en als het zou kunnen, ging hij vandaag weer aan boord. Maar sinds zijn geheugen hem in de steek laat, zit hij in het kippenhok, zoals Bep zijn huidige woonplek weleens noemt.

Hard werken

Wat doe ik hier, vraagt Bep zich regelmatig af. "Ik wil de zee op, de vrijheid voelen. Samen met de jongens maandenlang over de wereld varen, hard werken en bij aankomst de kroeg in. Mooi was dat. Nu zit ik hier en daar ben ik niet zo blij mee."

Bezig blijven

Bep wil bezig blijven. "Ik wil niet als een dood paard achter het raam zitten. Iedereen weet dat ze me kunnen bellen om te helpen. Niets is te gek." Bep neemt dat overigens vrij letterlijk. Zijn lijst met klussen leverde hem inmiddels de titel 'assistent van welzijn' op. Hij glundert als die naam valt.

Bakkie met de mannen

Bep ("vandaag even geen meneer Van 't Wout") begint iedere dag om 10.00 uur met een bak koffie en een shaggie. Daarna neemt hij de dag door. Elke dinsdag zit hij bij de mannenclub. "Lekker samen

een bakkie drinken, filmpje kijken, muziek luisteren en ouwehoeren."

Eigen naambadge

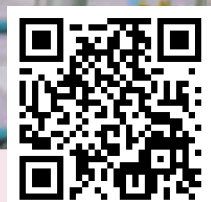
Bij het sjoelen en de pas opgerichte tuinclub doet hij enthousiast mee. "En als ik ergens niet aan wil meedoen, zet ik de stoelen klaar, schuif tafels weg, haal bewoners op of ga met ze wandelen. Ik wil gewoon géén duf vogeltje zijn. Kijk, ik heb zelfs mijn eigen naambadge als assistent."

Nuttig blijven

Plotseling loopt Bep de tuin in, "het werk gaat gewoon door", roept hij. "Paden vegen, bloembakken water geven en onkruid wieden. Hard werken, bezig zijn en nuttig blijven." Helaas niet meer op zee, maar wel in de Koningshof. Laat dat maar aan assistent Bep van 't Wout over.



Scan de code en
bekijk het filmpje







‘Vervelen?
Ik zou niet
weten hoe
dat moet’

Mevrouw Ravenstijn

Mevrouw Ravenstijn uit Ridderkerk is 93. Ze is nog gezond. En haar twee nieuwe heupen brengen haar waar ze heen wil. In haar appartement op de vierde etage doet ze zelf de was, ze strijkt, kookt en doet boodschappen. Kruiswoordraadsels, legpuzzels, beetje tv, Radio 5. En heel veel haken. Thuis en in Aafje Reyerheem. “Ik zeg: kom op, ga erop uit.”

Haken en buurtcirkel

Haken is haar favoriete hobby. Eens per week wandelt ze naar Aafje Reyerheem om samen met anderen te haken. En ze doet er mee aan de buurtcirkel: een initiatief waarbij wijkbewoners elkaar ondersteunen bij de dagelijkse dingen.

Actief blijven

Mevrouw Ravenstijn begint met een tip: “Je moet het allemaal zelf doen. Er is niemand die zomaar aanbelt en je naar activiteiten brengt. Maar blijf actief! Ik verveel me nooit. Ik zou niet weten hoe dat moet. Alles wat ik wil, kan ik nog. En ik vermaak mezelf prima. Ook als de kinderen (twee), kleinkinderen (zes) en achterkleinkinderen (tien) er niet zijn.”

Stukje wandelen

Ze gaat bijvoorbeeld met de rollator weg, een stukje wandelen in het winkelcentrum. “Er zit altijd wel iemand op een bankje met wie ik een gezellig praatje maak. Kan me niet schelen met wie. Of ik neem de buurtbus, dan ben ik zo een paar uur bezig. Heerlijk.”

Fijn balkon

Haar knusse balkon is een van de favoriete plekken van mevrouw Ravenstijn. “Het is klein, maar voor mij groot genoeg. Vanuit mijn stoel zie ik het leven beneden. Soms zwaait er iemand omhoog. Dan zwaai ik maar terug, ook al heb ik geen idee wie het is, haha.”

Leven is leuk

Wat is het geheim van haar nog zo actieve leven? “Geen idee. Mijn moeder was heel dement en twee zussen van me ook. Onlangs overleed mijn zus van 96. Ik ga gewoon maar door. Het leven is toch veel te leuk!”

Helemaal thuis

Hiervoor woonde mevrouw Ravenstijn 46 jaar in een eengezinswoning in Ridderkerk. Haar man overleed 25 jaar geleden. Ze wijst naar zijn foto. “Acht jaar terug zeiden mijn zoons: ‘we hebben een mooi appartement voor je gevonden aan het Vlietplein.’ Die verhuisperiode zorgde voor stress, maar eenmaal omringd door mijn spullen voelde ik me snel helemaal thuis.”

Puzzelplezier

Alle puzzels zijn gemaakt door **ruiterpuzzel.nl**. De oplossingen vindt u op pagina 35.

vul hier de uitkomst in

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

1=T 2=W 3=E 4=Z 5=I 6=R 7=A 8=N 9=O

Sudoku

Vul de cijfers 1 t/m 9 in. Elk cijfer mag maar één keer in elke rij, elke kolom en elke zone ingevuld worden. Vervang de gevonden cijfers in de gekleurde hokjes door de opgegeven letters en zet deze op de oplossingsbalk in het hokje met hetzelfde cijfer, zo vindt u de oplossing.

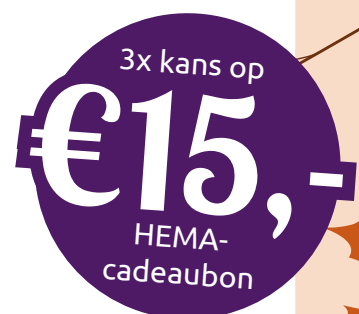
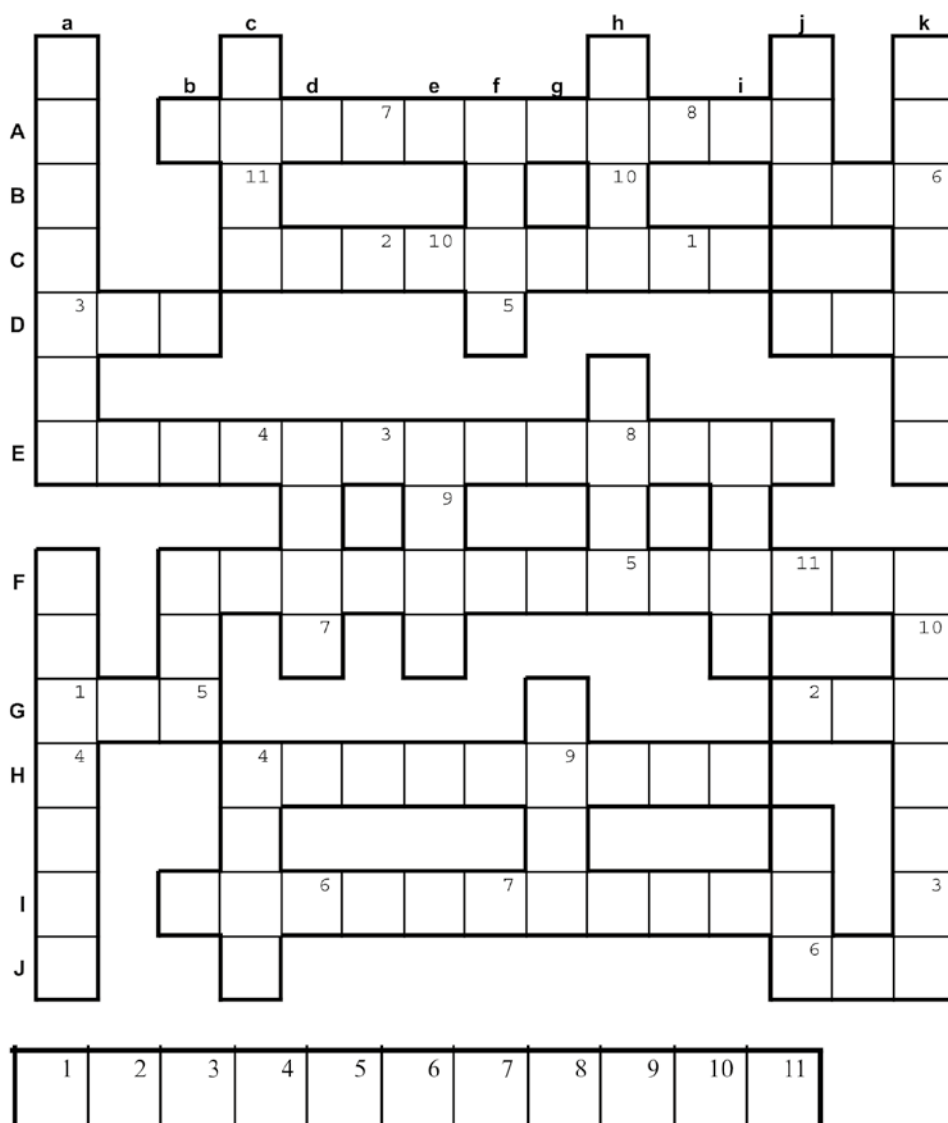
Filippine

	A	6						3		
B			5					1		
	C			6					4	
	D	7								2
		E		8		3				
F		6		2						
		G				2				4
	H		3				8			
I		5				7				
	J	7	5							
		K				4			4	
		L					5			1
M		5						7		
	N		6				1			
		O		1		4				

In de hokjes met eenzelfde cijfer komt dezelfde letter. Lees de oplossing in de gekleurde kolom.

- A. Vorderen
- B. Soort neerslag
- C. Hevig waaien
- D. Vervoermiddel
- E. Nevelig
- F. Gewassen binnenhalen
- G. Weerlichten
- H. Humeur
- I. bescherming tegen regen
- J. Schoeisel
- K. Stortregenen
- L. Boomvrucht
- M. Zwammen met een vruchtlichaam
- N. Drank
- O. Kledingstuk

Cryptogram



Stuur de oplossing vóór
1 januari 2026 naar
communicatie@aafje.nl

De woorden in deze puzzel zijn cryptisch omschreven. Om de puzzel gemakkelijker te maken is eenzelfde cijfer in meerdere hokjes gezet, daar komt dus dezelfde letter. Vul die letter ook in de oplossingsbalk in, zo ontstaat daar de oplossing.

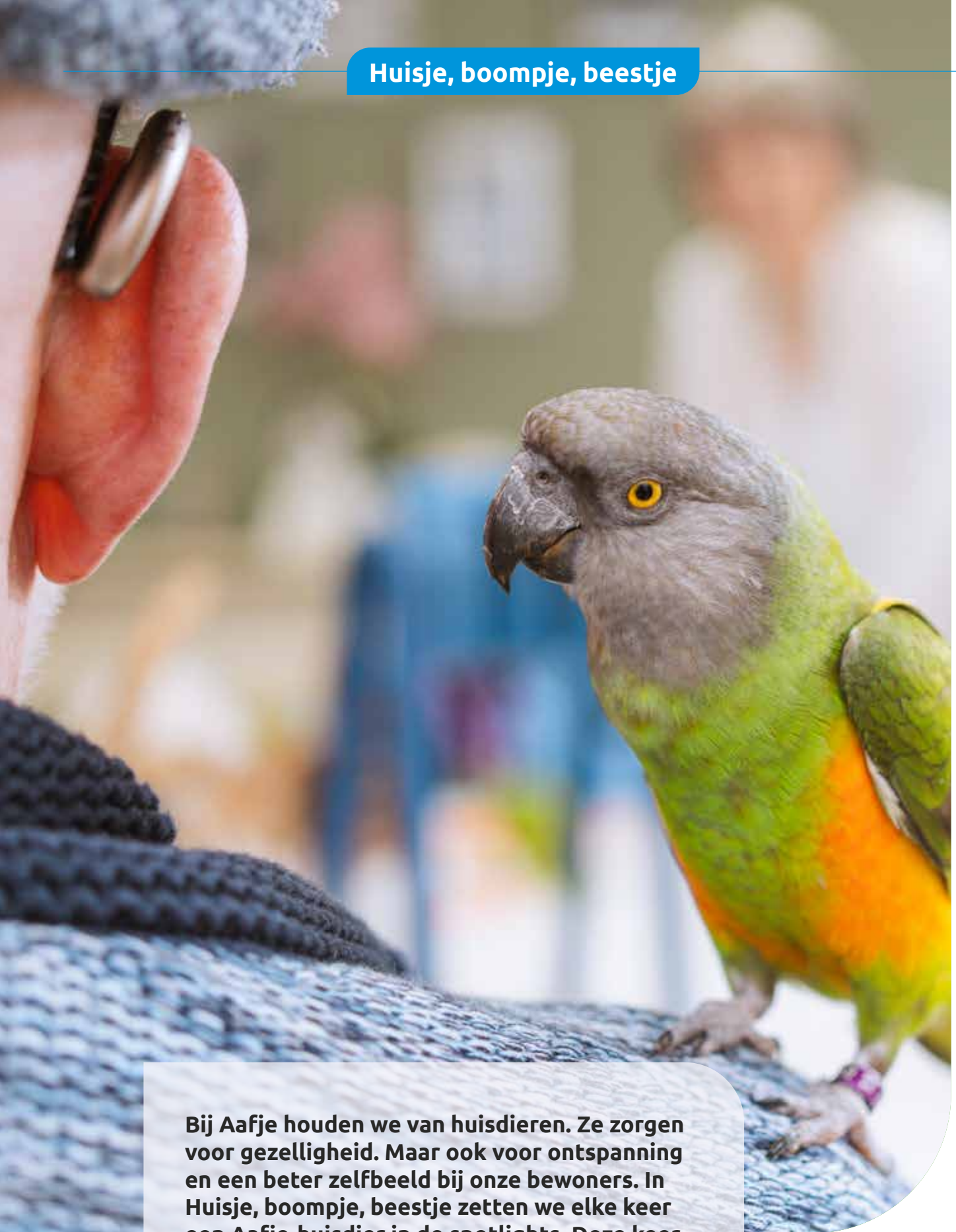
Horizontaal

A. Het voorstellen van een aanbieding. **B.** Angstige bol. **C.** Je knipt er tekort mee. **D.** Er zit grond in de verf. Geen toetje in het weiland. **E.** Heel ervaren alle vorst getrotseerd. **F.** Kleed je hiermee tegen de vorst. **G.** Een gewillige mat. Hé 'n kip. **H.** Over het wiel overgeven. **I.** Duik als een vis. **J.** Niets maar dan ook niets is er voor haar te horen.

Verticaal

a. Een kanjer van een neus. Een stap omhoog. **b.** Ik nodig je uit om er wat uit te drinken. **c.** Een ster in de grond. Cirkelvormig is de bol. **d.** Domme vogel. **e.** Afscheiding als aansluiting. **f.** Geef 'n benaming aan 'm. **g.** Pik de landpunt in. **h.** Laat 't niet van je brood eten. Boom met 'n voorgeslacht. **i.** Rond het strijdperk. **j.** Bel in een koeienmaag. Is 't hierna steeds weer je eigen persoontje? **k.** Een dier met neusvocht. Een wapen voor de Ier.

Huisje, boompje, beestje



Bij Aafje houden we van huisdieren. Ze zorgen voor gezelligheid. Maar ook voor ontspanning en een beter zelfbeeld bij onze bewoners. In Huisje, boompje, beestje zetten we elke keer een Aafje-huisdier in de spotlights. Deze keer is het net even anders. Want Hug4Joy bezoekt de bewoners van Aafje Endeldijk.

Dierenvrienden brengen plezier in Aafje Endeldijk

Bijzonder effect

Met speciaal getrainde therapiedieren bezoekt Hug4Joy al meer dan tien jaar, maximaal één uur per dag, zorgorganisaties. Oprichter Samantha van der Schuit nam ooit een nestje konijnen mee naar een familielid in een verpleeghuis. Een vrouw die al lange tijd niet meer praatte, begon te stralen en woorden uit te spreken met de dieren op schoot. Dat moment veranderde alles.

Dierenliefde op tafel

Dit effect was ook duidelijk zichtbaar bij het bezoek aan Aafje Endeldijk. Samantha en haar vrijwilligers hadden konijnen Fudge, Amalia en Wall-e bij zich. En honden, cavia's, een papegaai en zelfs een wandelend blad. De bewoners genoten volop van alle dierenliefde op tafel.



Stralende bewoners

Mevrouw Merrelaar (93) was bijna ontroerd toen ze het pluizige konijn Wall-e in haar armen mocht houden. En ook meneer Bouman (94) straalde van oor tot oor. "Ze zijn er nu, dus moet je er gewoon extra van genieten", riep hij enthousiast. Niet alleen de bewoners en dieren waren ontspannen, ook de medewerkers van Aafje leken op hun gemak. En overal klonken verhalen over huisdieren van vroeger.

Tijd om te gaan

Toen de helft van het bezoek om was, vertrok de beestenboel naar de volgende afdeling. Om daar andere bewoners het overgebleven halfuur blij te maken met de kracht van een dierenknuffel.

Scan de qr code voor
nog meer dierenliefde



Winterse flammkuchen met spruitjes

Moeilijkheidsgraad: Gemiddeld | Duur: 30 minuten | Aantal personen: 2 à 3 personen

Wat heeft u nodig?

- 1 rol vers flammkuchendeeg
- 200 gram crème fraîche
- 150 gram kalkoenreepjes
- 1 rode ui
- 250 gram cranberries
- 150 ml water
- 350 gram spruitjes
- halve citroen
- 200 gram brie
- 3 eetlepels honing
- peper

Gerei

- Oven

Hoe maakt u het?

1. Begin met de cranberrycompote (liever niet zelf maken? Kant-en-klaar kopen kan ook. Ga dan door naar stap 2). Doe de honing in een pannetje en voeg hier 150 milliliter water en de cranberries aan toe.
2. Laat dit ongeveer 10 minuutjes sudderen. De cranberries springen kapot. Knijp dan de halve citroen erover uit en roer het mengsel goed door elkaar. Haal de pan van het vuur.
3. Bak de kalkoenreepjes gaar in een pan.
4. Verwarm de oven voor op 220°C.
5. Snijd de spruiten in dunne reepjes. Kook deze in een pan voor 3 tot 5 minuten.
6. Snijd de rode ui in halve ringen.
7. Rol het deeg uit op een bakplaat (laat het deeg op het bakpapier zitten).
8. Smeer de crème fraîche over het deeg.
9. Snijd de brie in plakjes en verdeel over het deeg.
10. Verdeel de uien, kalkoenreepjes en spruitjes over het deeg.
11. Doe de flammkuchen 12 tot 15 minuten in de oven.
12. Top het af met de cranberrycompote en een beetje peper.

Eet smakelijk!





Een thuis dat met u meegroeit

Tussen thuis en verpleeghuis

De wens om zo lang mogelijk zelfstandig te wonen in uw eigen, vertrouwde omgeving is iets wat wij bij Aafje heel goed begrijpen. Gelukkig is er met wijkverpleging veel mogelijk. Maar wat als uw behoeften veranderen?

Veel mensen denken dat de enige volgende stap een verpleeghuis is. Dat is gelukkig niet zo. Tussen volledig zelfstandig wonen en intensieve verpleeghuiszorg bestaan veel mogelijkheden. Altijd persoonlijk en op maat. Om u de ondersteuning te bieden die bij u past.

Extra ondersteuning, gewoon bij u thuis

Merkt u dat u meer nodig heeft dan standaardzorg? Maar wilt u absoluut niet verhuizen? Dat hoeft ook niet. Want we bieden zorghuiszorg ook bij u thuis aan. Met een Volledig Pakket Thuis (VPT) stellen we een persoonlijk pakket samen, van zorg, begeleiding en huishoudelijke hulp. U houdt de regie. En wat u nog zelf kunt, blijft u zelf doen. Wij vullen aan wat nodig is, met de juiste ondersteuning. Zodat u in uw vertrouwde omgeving kunt blijven wonen.

Wonen met een steuntje in de rug

Soms redt u zich nog prima, maar heeft u misschien gewoon behoefte aan een beetje social contact en een veilig gevoel. In een aantal locaties in Rotterdam, Dordrecht en Zwijndrecht bieden we daarom meer dan alleen zorg. Hier vindt u levendigheid, gezelligheid én kunt u meedoen aan leuke activiteiten. Ook heeft u een vast contactpersoon. Een ideale woonvorm voor iedereen die nog zelfstandig wil wonen, maar met de zekerheid van hulp en gezelligheid in uw eigen flat.

Zelfstandig wonen, met zorg altijd dichtbij

Zelfstandig thuis wonen gaat niet meer, maar het verpleeghuis is nog een stap te ver? Dan bieden onze woonvormen met zorg dichtbij uitkomst. Hier woont u in uw eigen appartement. In een gebouw waar dag en nacht een vast zorgteam aanwezig is. Ook is er elke dag van alles te doen. Hier geniet u volop. In een veilige en sociale omgeving, maar wél zelfstandig.

Ook voor wie intensieve zorg nodig heeft bij dementie, zijn er kleinschalige, huiselijke woonvormen. Hier woont u in een eigen appartement waar 24 uur per dag een vast team van zorgmedewerkers voor u klaarstaat.

Het vertrouwde verzorgingshuis bestaat nog

In de media wordt vaak gezegd dat het traditionele verzorgingshuis niet meer bestaat. Dat is niet helemaal waar. Bij Aafje geloven we dat deze woonvorm voor veel mensen nog steeds een uitstekende en veilige oplossing is. Daarom hebben wij in Rotterdam en Ridderkerk nog altijd locaties waar we 'wonen met zorg' bieden op de manier die u kent van een verzorgingshuis: een fijne eigen plek, met alle zorg, diensten en activiteiten in de buurt.



Laat u informeren

De stap van uw huidige woning naar een nieuwe fase hoeft u niet alleen te zetten. Er is vaak meer mogelijk dan u denkt. Wilt u weten welke oplossing het beste bij uw persoonlijke situatie past? Of wilt u hulp bij het aanvragen van een indicatie bij het CAK? Neem dan gerust contact op met een van onze klantadviseurs. Dit kan via onze 088 8 233 233. Zij denken graag met u mee.

*‘Als ik zelf veel doe, blijft er
wat extra tijd over voor
de sociale kant’*



Monique Aerts (53)



Meneer Drayton (77)



In de rubriek Dierbaar Duo vertellen twee mensen over hun bijzondere connectie. Deze keer delen meneer Drayton en huishoudelijk medewerker Monique Aerts hun verhaal.

Monique Aerts (53) werkt al bijna 25 jaar bij Aafje als huishoudelijk medewerker. Sinds een paar jaar doet ze dat ook in Zephyr: de Plusflat in Dordrecht. Ze nam het stokje over van haar dochter die eerst bij meneer Drayton werkte.

"Ik ken meneer Drayton al van vroeger, uit Krispijn. Mijn broertje speelde altijd met zijn zoon. Ik vind het ook nog steeds heel bijzonder dat we elkaar hier weer tegenkwamen. Ons contact voelt heel vertrouwd. Meneer helpt ook altijd mee in het huishouden: stofzuigen, dweilen of het vuilnis buiten zetten. Soms is het meeste zelfs al gedaan vóór ik er ben.

Toen zijn vrouw net overleden was, kreeg ik ineens geen berichtjes meer. Normaal stuurt hij elke ochtend 'goedemorgen'. Toen het stil bleef, voelde dat niet goed. Zijn kinderen kon ik niet bereiken, dus nam ik contact op met een collega van Aafje. Zij heeft de politie gebeld en die trof meneer verzwakt aan in bed. Hij lag daar al drie dagen. Gelukkig waren we net op tijd. Dat zegt wel iets over onze band: ik let gewoon op hem."

Meneer Drayton (77) woont al jaren in Zephyr, samen met zijn twee chihuahua's Lucky en Snowy. Zijn vrouw overleed twee jaar geleden. Sindsdien vindt hij het leven minder leuk, maar Monique brengt gezelligheid.

"Toen Monique voor het eerst kwam, voelde het meteen goed. Mijn hondjes blaften eerst wel naar haar. Maar Monique was niet bang en zei 'laat ze maar los'. Nu komen ze gelijk naar haar toe en zijn ze blij. Gelukkig maar, want Monique is belangrijk voor me. Toen ik een paar dagen niets van me liet horen, heeft ze meteen iemand gewaarschuwd. Daar ben ik haar nog steeds dankbaar voor.

Ik kan gewoon op haar rekenen, en mijn kinderen ook. Monique houdt me in de gaten, zonder dat het voelt alsof ze me controleert. Als ze er niet is, mis ik haar. Want ze brengt leven in huis. We praten, drinken koffie, lachen. Ik help haar graag met het werk. Want ik zeg altijd: ze is niet voor niets een 'hulp'. En als ik zelf veel doe, blijft er wat extra tijd over voor de sociale kant."



SPECIALISTISCH REVALIDEREN: SAMEN OP WEG NAAR HERSTEL

Een operatie, ongeluk of ziekte kan uw leven ineens veranderen. Soms is het zelfs nodig om te revalideren. Met als doel: aansterken, herstellen en zo snel mogelijk weer naar huis. Dat kan bij Aafje op drie locaties: Aafje Revalidatie Franciscus, Aafje Revalidatie Maasstad en Aafje Revalidatie Transmitt. Op elke locatie kunt u terecht voor specialistische herstellzorg. Met een intensief, specialistisch én persoonlijk programma werkt u op eigen tempo aan uw revalidatiedoelen. In een veilige omgeving waarin u weer vertrouwen krijgt in uw eigen lichaam. En samen met behandelaren op wie u kunt bouwen.

We bieden verschillende vormen van revalidatie aan: amputatie-, CVA-, hart-, long-, reuma-, trauma- en oncologische revalidatie. Aafje Transmitt is gespecialiseerd in neurologische revalidatie. En Aafje Maasstad heeft ook nog een Acute Zorgafdeling (AZA), voor kortdurende opvang direct na een ziekenhuisopname. Welke zorg u ook nodig heeft, bij Aafje werken we samen aan uw herstel. Stap voor stap. En met aandacht.

EERSTE DEEL AAFJE MEERWEIDE BIJNA KLAAR INTERESSE OM HIER TE WONEN?

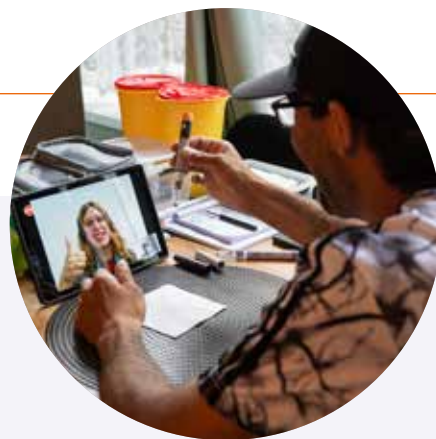
In Rotterdam IJsselmonde krijgt het nieuwe Aafje Meerweide steeds meer vorm. De verbouwing is in volle gang en het eerste nieuwe gedeelte, het zuidgebouw, is begin 2026 klaar. Hier komen moderne, comfortabele appartementen voor bewoners die verpleging nodig hebben.

Vanaf maart verhuizen de eerste bewoners naar hun nieuwe woning. En goed nieuws: er zijn op dit moment ook nog appartementen beschikbaar voor nieuwe bewoners! Daarom is nu ook een wachtlijst geopend voor geïnteresseerden.

Bent u benieuwd hoe het nieuwe Meerweide er straks uit ziet? U kunt op onze website alvast een virtueel kijkje nemen in de modelwoning. Bekijk de woning via: aafje.nl/op-weg-naar-het-nieuwe-meerweide

Bent u geïnteresseerd? Neem dan contact op met een van onze klantadviseurs via 088 8 233 233 of vul het contactformulier in op de website.





BEELDZORG: VERTROUWDE HULP IN NIEUWE VORM

Wist u dat Aafje sinds kort beeldzorg aanbiedt in de wijkverpleging? Via een beveiligde videoverbinding krijgen cliënten zorg op afstand, gewoon thuis op de bank.

Beeldzorg wordt ingezet bij bijvoorbeeld:

- Toezien en controle bij het innemen van de juiste medicatie.
- Begeleiden bij het spuiten van insuline of uitvoeren van stoma zorg.
- Aanleren van handelingen, zoals oogdruppelen en aantrekken van steunkousen.

Hiermee voorkomen we onnodige ziekenhuisopnames, krijgen cliënten nog meer eigen regie en zelfstandigheid en ontlasten we mantelzorgers.

‘Beeldzorg kan op zichzelf ingezet worden, of in combinatie met fysieke zorgmomenten’

Op afstand, maar toch dichtbij

Aafje verpleegkundige Lisa vertelt: “In het begin was het even wennen. Maar al snel zagen we kansen. Samen met collega’s bekeken we welke cliënten geschikt waren voor deze zorg. Zo kwam meneer Ranes in beeld. Hij stond open voor beeldbellen, en het werkte meteen heel goed. We zijn op afstand, maar de zorg blijft persoonlijk en dichtbij.

Meer weten?

Wilt u meer weten over beeldzorg? Neem contact op met het beeldzorgteam via 085 208 6463. Of kijk op aafje.nl/beeldzorg

DE ONMISBARE HULP VAN MANTELZORGERS: EEN TOPTEAM IN AAFJE DE TWEE BRUGGEN

We zien elke dag hoe waardevol de samenwerking is tussen Aafje-medewerkers en naasten van cliënten. Mantelzorger mevrouw Stekelenburg en verzorgende Gareth Wensink zijn een mooi voorbeeld. Zij zijn een hecht team en zorgen met veel liefde voor de man van mevrouw Stekelenburg in Aafje verpleeghuis De Twee Bruggen.

Mevrouw Stekelenburg vindt het heel belangrijk dat de band tussen partners blijft bestaan. Ook als een van tweeën in een zorgorganisatie woont. Ze bezoekt haar man dan ook elke dag, en ondersteunt Gareth bij de persoonlijke verzorging. Ze legt kleding klaar en helpt bij het eten en naar het toilet gaan. Haar motto? “Als je iets met liefde doet, dan doe je het graag.” Door haar hulp heeft Gareth meer tijd over voor andere bewoners. De twee hebben veel plezier en delen zelfs hun liefde voor zingen.

Gareth benadrukt de onmisbare rol van mantelzorgers, en wil hen geruststellen: “Alles is bespreekbaar. Alle hulp, hoe klein ook, maakt een groot verschil.”



‘Het zijn de kleine momenten die mij raken’

Carla Kuperus over haar werk op de klantenservice

Als je al bijna 25 jaar bij een organisatie werkt, maak je best veel mee. Carla Kuperus begon ooit als verzorgende bij Aafje. Elke dag tussen de mensen, zorgen, een praatje. Ze hield van het werk. Maar toen haar lichaam protesteerde, moest ze op zoek naar iets anders. Zo belandde Carla, met enige tegenzin, achter de computer op de klantenservice.

“Ik dacht: ‘Dit is niets voor mij’. En ik moest in het begin ook heel erg wennen. Maar uiteindelijk zat ik ernaast met die gedachte. Ook op deze plek kan ik er nog elke dag voor mensen zijn. Ouderen die de weg kwijt zijn in het zorgaanbod. Kinderen die hun vader of moeder een fijne plek willen geven. Een echtgenoot die informeert naar dagbesteding voor zijn vrouw. Elke vraag is anders.

Mijn ervaring in de zorg helpt me enorm. Ik weet hoe het er in de praktijk aan toegaat. Dat moet ik soms ook uitleggen, dat ik niet zomaar elke zorgvraag kan aannemen. De regels zijn veranderd, systemen zijn strenger. Soms moet je ‘nee’ verkopen en dat is best lastig. Zeker als je aan de andere kant van de lijn iemand hebt die het allemaal even niet meer weet. Maar ik probeer altijd eerlijk te zijn en iemand zo goed mogelijk verder te helpen.

Naast alle inhoudelijke vragen, zijn we bij de klantenservice ook verantwoordelijk voor de infobox. Hier komen vragen binnen via de website. Bijvoorbeeld van studenten met een stage- of afstudeervraag.

Of van mensen die willen solliciteren of vrijwilliger willen worden. En we plannen de afspraken in voor de diëtisten en andere specialisten. We mogen veel verschillende dingen doen.

Toch zijn het vaak de kleine momenten die me raken. Laatst had ik Jopie aan de telefoon. Een mevrouw van 89. Nadat ik haar vraag beantwoord had, zei ze: ‘Hoe heet u eigenlijk? Ik heet Jopie en dat vind ik toch zo’n vreselijke naam’. Ik zei dat ik het juist prachtig vond. Toen eindigde ze het gesprek met: ‘U heeft mijn dag mooier gemaakt’. Je merkt dat ouderen soms niemand meer hebben. Dan zijn wij het enige contact. Dat vind ik het fijn dat ik echt even de tijd kan nemen. Luisteren. En begrip tonen.

Ik zit hier nu veertien jaar en ik ben blij dat ik deze stap destijds heb gezet. Het was geen vrijwillige keuze, maar het blijkt wel de goede te zijn. Ik heb het hier ontzettend naar mijn zin.”

‘Een beetje aandacht kan voor iemand een wereld van verschil maken’





Allemaal Aafje acties

WIST U DAT U ALS LID VAN ALLEMAAL AAFJE TOEGANG HEEFT TOT HEEL VEEL LEUKE EXTRA'S EN VOORDELEN? GA BIJVOORBEELD EENS MEE MET ONZE UITJES. BESPAAR OP HULPMIDDELEN. OF PROFITEER VAN KORTING OP VERSCHILLENDE VERZEKERINGEN.



Word lid
voor maar
€21,50
per jaar!

via
allemaalaafje.nl/lid-worden





KORTING OP LEKKERE SEIZOENSMAALTIDEN

Kunt u niet (altijd) zelf koken? Maar wilt u wel lekker en gezond eten? Apetito bezorgt vriesverse maaltijden bij u thuis. De bezorger zet deze netjes in uw vriezer, zoals u het fijn vindt. En heeft u hulp nodig bij het bestellen? Ook dat wordt geregeld.

- Proefaanbieding: 7 seizoensmaaltijden voor maar € 42,43 in plaats van € 60,65.
- Deze actie is geldig tot en met 31 december 2025 (apetito.nl/actievoorwaarden-seizoensdoos).
- Bestel via apetito-shop.nl, 088 2012 123 of info@apetito.nl met de actiecode **101AAFJE10S25**.

VOORDELIGE HOORZORG THUIS

Bespaar nu op hoorzorg thuis met Oogvoororen.nl. Met € 50,- korting op hoortoestellen zonder vergoeding en 10% korting op bijbehorende accessoires én onderhoud. Ook krijgt u een gratis schoonmaakset bij een hoortoestel. Maar het mooiste van alles? De audicien komt gewoon bij u thuis voor een gehoortest en persoonlijk advies.

- Krijg korting op een hoortoestel zonder vergoeding, accessoires en onderhoud + een gratis schoonmaakset.
- Gehoortest bij u thuis.
- Deze actie is altijd geldig.
- Bel naar 085 4863 743 of Oogvoororen.nl/aafje voor het maken van een afspraak.



tot wel
30%
korting

LANGER THUIS WEKEN BIJ VEGRO

Zelfstandig thuis blijven wonen is niet voor iedereen vanzelfsprekend. Maar met de juiste hulpmiddelen is er meer mogelijk dan u denkt. De deskundige Vegro-medewerkers staan voor u klaar om samen naar een passend hulpmiddel te zoeken, zodat u comfortabel en veilig thuis kunt blijven wonen.

Van 13 oktober t/m 30 november 2025 profiteert u van 15% korting op sta-opstoelen en 20% korting op binnenrollators. Of profiteer van onze Thuisstoppers en ontvang tot 30% korting. Tijdens de Langer thuis weken bieden we een snelle levering én gratis advies aan huis. Na een persoonlijk adviesgesprek ontvangt u 10% korting op producten van Vegro, Fitform, Otolift en Deron.

Meer weten? Bezoek een van onze winkels of ga naar vegro.nl/acties/langerthuis voor alle acties. Wees er snel bij, want op = op!





JAARABONNEMENT VOOR DE EUROMAST

Met de Euroscoop van de Euromast stijgt u tot wel 185 meter boven Rotterdam. Daar wacht een bijzonder 360°-uitzicht over de haven, skyline en omgeving van de stad. De nieuwe experience 'The Rise of Rotterdam' maakt uw bezoek extra bijzonder.

- Krijg 20% korting op een los ticket (inclusief experience) of 30% korting op een jaarabonnement.
- Deze actie is geldig tot en met 31 december 2026.
- Bestel via euromast.nl met de actiecode EUROMASTAAFJE of ALLEMAALAAFJE.

BESPAAR TOT € 360,- OP UW ENERGIEREKENING

Minder betalen voor energie? Dat kan! Allemaal Aafje biedt allemaal mooie acties aan via UnitedConsumers. Overstappen is makkelijk en snel geregeld.

- Bespaar tot wel € 360,- bij een 3-jarig contract of tot € 225,- bij een 1-jarig contract.
- Deze actie is geldig tot en met 31 december 2025.
- Bereken uw nieuwe maandbedrag op allemaalaafje.nl/energie.

tot wel
20%
korting op uw
premie



TOT WEL 20% KORTING ÉN € 50,- EXTRA OP UW AUTOVERZEKERING

Nog een mooie actie van UnitedConsumers. U kunt nu tijdelijk extra veel besparen op uw autoverzekering. Zo gaat u veilig én voordelig de weg op.

Uniek voor leden: krijg tot wel 20% korting op uw premie + nog eens € 50,- extra. Overstappen is binnen 2 minuten geregeld. Deze actie is geldig tot en met 31 december 2025.

Meer weten?

Ga naar allemaalaafje.nl/ledenvoordeel

ALLEMAAL AAFJE: PROGRAMMA 2026

Allemaal Aafje-leden krijgen nu ook 10% korting op dagtochten. Zoals een bezoek aan museum Beeld & Geluid of Pantropica. Het complete nieuwe programma van Allemaal Aafje staat in de eerste week van januari 2026 op onze website. Wilt u niets missen en altijd als eerste op de hoogte zijn van nieuwe uitjes, acties en meer? Schrijf u dan in voor onze nieuwsbrief via allemaalaafje.nl



NOSTALGIE MET 70 JAAR TV EN RONDRIT OMGEVING HILVERSUM

Woensdag 12 november 2025

Ervaar op 12 november 70 jaar televisiegeschiedenis tijdens deze bijzondere dagtocht naar museum Beeld & Geluid in Hilversum. Geniet na het bezoek van een mooie rondrit door de omgeving en beleef een dag vol herkenning en verrassing.

- Als Allemaal Aafje-lid betaalt u € 67,50 in plaats van € 75,- (niet-ledenprijs).

Meer weten?

Ga naar allemaalaafje.nl > Programma



VIER KERST BIJ INTRATUIN DUIVEN

Donderdag 27 november 2025

Kom op 27 november alvast in de kerststemming: beleef de magie van kerst bij Intratuin in Duiven. Laat u betoveren door sfeervolle lichtjes, schitterende decoraties en volop winterse inspiratie.

- Als Allemaal Aafje-lid betaalt u € 40,50 in plaats van € 45,- (niet-ledenprijs).

Meer weten?

Ga naar allemaalaafje.nl > Programma



KERST EN KAARSJESAVOND BIJ PANTROPICA

Dinsdag 9 december 2025

Kerst in Pantropica (voorheen Orchideeënhoeve) op 9 december. Bewonder kleurrijke bloemen, sfeervolle kerstversiering en bijzondere dieren in een tropische omgeving. 's Middags krijgt u een winterse stampot als lunch. En begin van de avond wandelen we samen de magische lichtjesroute tijdens kaarsjesavond.

- Als Allemaal Aafje-lid betaalt u € 90,- in plaats van € 100,- (niet-ledenprijs).

Meer weten?

Ga naar allemaalaafje.nl > Programma

Puzzeloplossing

Sudoku

2	3	1	7	8	9	6	4	5
4	8	7	2	5	6	1	9	3
6	5	9	1	3	4	7	2	8
9	6	5	3	7	2	8	1	4
3	7	8	4	9	1	5	6	2
1	4	2	5	6	8	9	3	7
8	2	6	9	4	7	3	5	1
7	1	3	6	2	5	4	8	9
5	9	4	8	1	3	2	7	6

WINTERZON

Filippine

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

HERFSTIMPRESSIE



Scan de code voor
meer informatie



Bij Aafje gaat uw verhaal verder

U wilt uw leven leiden op een manier die bij u past. Het liefst in uw eigen omgeving. Mogelijk heeft u hierbij anderen nodig. Zoals uw familie, uw naasten en professionals van Aafje. Want bij Aafje zorgen wij samen.

Aafje is een zorgorganisatie waar u terecht kunt voor activiteiten in de wijk, dagbesteding, hulp bij het huishouden, wijkverpleging, revalidatiezorg of voor zorg in een verpleeghuis. U vindt Aafje in Rotterdam, Capelle aan den IJssel, Barendrecht, Ridderkerk, Dordrecht, Zwijndrecht, Hendrik-Ido-Ambacht en Albrandswaard. Voor hulp in het huishouden kunt u ook terecht in: Alblasserdam, Papendrecht, Sliedrecht, Vlaardingen, Schiedam en Maassluis.

Aafje

 /wijzijvanaafje

 /werkenbijaafje.nl

 /wijzijvanaafje