



Nieuwsbrief
Jaargang 2025
Nummer 3

Hoeverstaetus

Voorwoord

Wat hebben we een prachtige zomer, soms een beetje te warm, maar in de tuin van Hoeverstaete zijn genoeg koele plekjes.

De peer en appelboom is nog niet zo vol geweest als dit jaar, de appelboom hangt vol.

De dames uit de wijk uit de wijk rapen de appels op, om er iets lekkers van te maken.

Na zonsondergang lopen de egeltjes door de tuin te scharrelen, voor mij de eerste keer, maar vertederend om te zien. De samenwerking onder en met elkaar gaat ook lekker, een tafel buiten los en daarna afsluiten, of de kussen even naar binnen, of naar buiten te brengen en er wordt meegedacht.

Er komen regelmatig mensen van buitenaf een kijkje bij ons een kijkje nemen, die worden spontaan rondgeleid door onze bewoners en krijgen uitleg over het leven in onze Liv Inn.

Helaas ontvallen er ons ook dierbare bewoners, we zullen ze altijd in gedachte houden.

Marian Leegwater

Wist u?

Met ingang van deze editie introduceren we Wist u : een korte rubriek voor korte huishoudelijke mededelingen, praktische tips, reminders en andere relevante zaken die we onder de aandacht brengen. Geen grote verhalen, maar wel nuttige informatie die het leven in Hoeverstaete net even soepeler maken

Wist u

.... dat Marjan Hofmans elke 3e maandag van de maand op het Plein aanwezig is om u te helpen met allerlei vragen (administratief, poststukken en email)?

.... dat het weggeef-ruil kastje een groot succes is. Maar dat dit vooral leuk blijft als u er niet alleen iets uit pakt waar u blij van wordt, maar ook weer iets terug legt. U heeft vast nog wel iets leuks in uw kasten liggen waar een ander weer heel blij mee kan zijn.

.... dat de fietsenstallingen in de Zwaluw, Alkenhorst en de Vleugels alleen bestemd zijn voor bewoners van ons complex, én medewerkers van de zorgcirkel. Er wordt gewerkt aan uitbreiding van de capaciteit in het ronde gebouw tussen de Merel en de Résidence.

.... dat er een aantal mensen woensdag 9 juli weer een opfrustraining hebben gehad voor de hulp aan bewoners met het AED-apparaat welke buiten aan de gevel hangt?



.... dat er op 10 oktober om 10.30 uur weer een bijeenkomst voor nieuwe bewoners wordt georganiseerd in het Cultuurhuis. Dus bent u nog niet geweest dan kunt u deze datum al vast reserveren in uw agenda, een uitnodiging volgt binnenkort.

.... dat Robin ook alweer nieuwe Table-Top trainingen heeft gepland. Deze leuke informatieve training van een uurtje geeft u uitleg wat u móet en kúnt doen als er brand uitbreekt in een van onze gebouwen. Als u nog niet bent geweest krijgt u een uitnodiging van Robin, de huiscoördinator. Maar u kunt zich ook zelf even bij hem melden en u alvast opgeven.

.... dat de tuin die opgeknapt wordt naast de scootmobielruimte van De Vleugels, wel heel erg mooi aan het worden is, en dat de beplanting volledig door de makers zelf is betaald. Als u ook zoiets wilt realiseren kunt u ook een stukje tuin adopteren en er iets moois naar eigen inzicht van maken?

.... dat er hard is gewerkt door een aantal leden van de communicatiegroep aan een update van de informatiemap Hoeverstaete en dat nog niet iedereen zijn map heeft ingeleverd. Dit kunt u alsnog doen op de eerste etage in gebouw De Vleugels. U kunt hem daar op de grote tafel neerleggen. In de loop van de maand september zal het werk aan de map af zijn. Heeft u nog een map liggen dan kunt u deze neerleggen op de tafel op de 1ste etage van gebouw De Vleugels.

.... dat er tegenwoordig een schema hangt van alle overleggen die er zijn van de diverse groepen. De plaats van dit overzicht is op het informatiebord bij het cultuurhuis. Mocht u een van de groepen iets willen vragen/zeggen dat zijn daar de ambassadeurs daar de aangewezen persoon voor. De namen van de ambassadeurs vindt u de wolkjes.

.... dat een heleboel mensen blij zijn dat de meeuwenkuikens weer zijn uitgevlogen en de wijde wereld zijn ingetrokken. Binnenkort is er een afspraak met een medewerker van de gemeente om te kijken of er volgens jaar misschien iets aan de overlast kan worden gedaan.

.... dat iedereen weer zin heeft dat enkele bekende activiteiten weer gaan beginnen in onze gemeenschap. En als u zelf een leuk idee heeft voor een evenement zich altijd kunt melden bij Robin om te kijken of dit idee valt te realiseren?

.... dat het de bedoeling is dat dit najaar de gemeente gaat beginnen met de verbetering van de wallekant en het groen langs gebouw Merel/Zwaluw en de Hoevervaart.

.... dat het spreekuur van de huiscoördinator Robin iedere maandag tussen 11.00 en 12.00 uur op het Plein is en u daarnaast Robin telefonisch kunt bereiken op 06-14189974 (SMS of Whatsapp kan ook).

.... dat er binnen in de afzuigkap in uw keuken, boven de roosters, een filter zit, deze zuiveren de lucht, vangen vet en viezigheid op, ter voorkoming van brand is het noodzakelijk deze regelmatig (indien aanwezig) te reinigen (dus net als de roosters) of te vervangen.

Nieuws uit de diverse groepen Liv Inn Alkmaar Hoeverstaete

Entreegroep

De entreegroep heeft regelmatig bijeenkomsten in het Cultuurhuis met belangstellende voor Liv Inn Hoeverstaete Alkmaar, tijdens deze bijeenkomsten wordt er veel informatie gegeven over onze woon- en leefgemeenschap en over de woningen, indien mogelijk wordt er ook een woning bezichtigd.

Na deze bijeenkomsten komen de betreffende belangstellende of de wachtlijst te staan, zodra er dan een woning vrij komt wordt de eerstvolgende van de wachtlijst benaderd om een woning officieel te bezichtigen.

Dit is een continu proces waar de entreegroep zich mee bezig houdt. Daarnaast verzorgen de bewoners die in de entreegroep zitten ook regelmatig rondleiding aan geïnteresseerde mensen, bij een rondleiding word altijd verwezen naar van der Linden makelaardij, waar mensen zich kunnen inschrijven als belangstellende.

Tuingroep

De tuingroep is de afgelopen maanden bezig geweest met het onderhouden en verbeteren van diversen stukken grond in de tuin rondom de gebouwen van Hoeverstaete.

Naast dat de tuingroep werkzaamheden verrichten zijn er ook een aantal bewoners die een stukje grond op eigen kosten verfraaien en zelf onderhouden, deze bewoners hebben dit stukje van de tuin geadopteerd. Als er andere bewoners zijn die dit ook zouden willen, kunnen ze contact opnemen met huiscoördinator Robin Avis.



wat een fantastische chinese avond



Wat hebben we genoten tijdens onze allereerste Chinese avond! Voor het eerst konden we een mooie deal sluiten met restaurant Kokusai, waardoor iedereen kon smullen van een heerlijke maaltijd: bami, nasi, babi pangang, fou yong hai en loempia's – en sommigen konden zelfs twee keer opscheppen!

Het toetje was een extra traktatie, mede mogelijk gemaakt door ons eigen fooienpotje én een bijdrage van Erwin, die bovendien de verrukkelijke spekkoeke wist te regelen. Dank daarvoor!

Onze gastdames zagen er prachtig uit in Chinese kledij en de tafels waren stijlvol aangekleed in sfeer. Een speciaal compliment aan Tiny en Marijke van het bloementeam, die de zwarte vaasjes prachtig vulden met rode en witte bloemen. Wat een mooi voorbeeld van samenwerking!

We hebben door de jaren heen al veel thema's mogen beleven, maar misschien hebben jullie nog leuke ideeën? Laat het ons weten – wie weet wordt jouw idee de volgende themamaaltijd!



Liefs team eten en ontmoeten

Maandagavond, een moment voor sociale verbinding

Vanaf oktober starten wij een nieuw “project” in de Liv Inn.

Elke 1^e en 3^e maandag van de maand serveren wij samen met de vrijwilligers van de Hoeverstaete een heerlijke maaltijd voor U. Deze maaltijd wordt in de Leefkeuken en het Hart van de Liv Inn om 18.00 uur opgediend (inloop vanaf 17.00 uur).

De avond begint met een lekker warm broodje met kruidenboter, daarna volgt het hoofdgerecht en een lekker toetje. Uiteraard kunt U ook terecht voor een lekker drankje.

Wat is nou “nieuw” aan deze avond? U kunt zelf meebepalen, WAT wij gaan koken. De 1^e avond wordt een verrassingsmenu. Tijdens deze avond ontvangt U een kaartje, waarop U kunt aangeven, wat U graag een keer op het menu zou willen zien. Dat kan uw lievelingsgerecht zijn, of misschien iets wat U al heel lang niet meer heeft gegeten.

Ook proberen wij rekening houden met speciale wensen. Staat er iets op het menu dat U niet lust, maar wilt U toch gezellig mee eten? Geef dit dan bij de reservering aan. Wellicht kunnen wij dan iets anders voor U regelen.

Uiteindelijk gunnen wij iedereen een gezellige avond met lekker eten en drinken. Dit is het voornaamste doel.

Het aangeboden menu wordt op tijd bekend gemaakt. U kunt dan inschrijven op de avond. De kosten voor het diner zijn € 10.- per persoon.



Zaterdag & Frietjes: De Klassieke combinatie

Daarom gaan wij elke 1^e zaterdag van de maand van 12.00 – 13.00 uur patatjes bakken in het Hart en de Leefkeuken. Daarbij een lekkere kroket of kaassoufflé, met of zonder appelcompote.... De dag kan niet meer stuk.

Graag van tevoren opgeven bij Bob Biesheuvel . Dan kunnen wij rekening houden met uw komst. Indien gewenst kunt u de lekker snack ook meenemen naar uw appartement.

De kosten voor het dagmenu inclusief toetje zijn € 9.- .

Afhalen:	Portie patat met mayo of ketchup	€ 3,75
	Rundvleeskroket met mosterd	€ 3,50
	Kaassoufflé	€ 3,50

Heeft U nog vragen? Bel dan gerust met Uschi van het Buffettenpaleis 06-53531940. Voor suggesties staan wij ook altijd open. Wij horen graag van U.



Lege woningen

Regelmatig bereikt mij de vraag waarom woningen van Hoeverstaete soms zo lang niet bewoond worden. Dit is een misverstand, het zit zo: als een vertrekkende bewoner de woning verlaat, moet de woning eerst leeggehaald worden, hier mogen de mensen die het huis moeten leegmaken net zo veel tijd voor nemen als zij willen.

Soms kan dit 1,5 tot 2 maanden duren, de vorige bewoner woont er dan niet, maar de huur wordt gewoon doorbetaald.

Het principe van Habion/Van der inden is dat de woningen aansluitend worden verhuurd. Dit betekent dat de nieuwe bewoner dezelfde dag nog de sleutel ontvangt als dat de vorige bewoner de sleutel hebben ingeleverd en vanaf dat moment ook huur gaan betalen. Echter kan het soms weer 1,5 tot 2 maanden duren voordat de nieuwe bewoner daadwerkelijk komt wonen binnen Hoeverstaete. Dit omdat er vaak geschilderd/behangen, de vloer moet worden gelegd, verhuisd moet worden etc.

Hierdoor lijkt de woning dus de beschreven 4 maanden leeg, maar is dus niet zo, de woning is deze maanden onbewoond, echter wordt er wel gewoon huur betaald voor deze maanden.

Huiscoördinator Robin Avis





Het bridgeseizoen begint bijna weer!

Woont u alweer een tijdje in Liv inn Hoeverstaete of bent u hier onlangs komen wonen?

Zoals u weet is er veel te doen en hoeft u zich hier niet te vervelen.

De Bridgeclub Ouderen West organiseert elke vrijdagmiddag van 13.45 – 18.00 uur een gezellige bridgemiddag van september t/m april en speelt dan in het Hart en cultuurhuis.

Het uitgangspunt is om een ontspannen middag te hebben met dit mooie spel en te genieten van het samenzijn.

Op dit moment hebben zo ongeveer 60 leden die elke week met veel plezier dit mooie spel spelen en er kunnen nog een paar leden bij!

Dus aarzel niet en kom eens langs om te zien of het wat voor u is.

Meer informatie nodig, bel me gerust even op: 06 11313544

Annemarie van Twuijver Merel, nr. 80

Agenda Liv inn gebruiken

In deze blauwe map die bij de Kiosk (ingang Cultuurhuis ligt) zit de agenda van de ruimten die beschikbaar zijn binnen Liv inn Alkmaar (Hoeverstaete).

De 4 beschikbare ruimtes kunnen door bewoners van Hoeverstaete gereserveerd worden om te gebruiken.

Als bewoner van Hoeverstaete kan een beschikbare ruimte gereserveerd worden door in de agenda uw naam en appartement nummer te noteren, hiermee is de ruimte gereserveerd op het gekozen moment.

Niet-bewoners van Hoeverstaete dienen een reservering af te stemmen met Robin Avis, huiscoördinator.

Neem voor structurele activiteiten eerst even contact op met Robin Avis, huiscoördinator.

Zijn er faciliteiten nodig zoals extra mensen voor bediening of specifieke hapjes etc., dan graag ook even contact opnemen met Robin Avis, huiscoördinator. Zodat dit georganiseerd kan worden.



**RUIMTE
RESERVEREN**



Muziek is belangrijk in het leven van Jaap van der Wouden

ALKMAAR – Bijna vier jaar woont Jaap van der Wouden in Hoeverstaete. Op de zesde verdieping met een prachtig uitzicht op de omgeving. “Wij woonden in Friesland .Een vriendin wees ons op de mogelijkheid om in Alkmaar bij Hoeverstaete een appartement te huren en dat is gelukt. Wij zijn hier erg tevreden. En ik ben al ruim 3 jaar betrokken bij het Hoeverstaete koor De Happy Birds.”

Jaap van der Wouden, geboren en getogen in Amsterdam, kijkt terug op een mooie jeugd. Inmiddels is hij 75 jaar. “Ik voetbalde in Amsterdam bij ASVA. Tot en met de junioren en daarna ging mijn aandacht naar muziek. Ik kan me nog goed herinneren dat ik met mijn moeder op bezoek was bij een tante. Daar zag ik in de hoek van de kamer een gitaar staan. Ik mocht erop spelen. Ik vond dat zo gaaf. Ik was net 8 jaar. Maar alleen al het vasthouden van de gitaar vond ik geweldig, en op een dag liep ik met mijn moeder langs een muziekwinkel en kreeg ik een Spaanse gitaar. Ik was dolgelukkig en daarnaast kreeg ik ook nog gitaarles. Dat duurde een jaar en kon ik best al wat liedjes spelen.”

Joop van den Ende

Het gitaar spelen kreeg een mooi vervolg. Ik leerde op straat vriendjes kennen die allemaal gek waren op muziek. Ik was 14 jaar en de rest allemaal een jaar of vier ouder. We besloten om een bandje op te richten onder de naam Mokum Beat five en gingen iedere week keihard oefenen. We vonden een oefenruimte en speelde nummers van The Shadows, Rolling Stones en The Beatles en ons eerste optreden was bij de Marine.

We waren allemaal erg nerveus maar het optreden ging bijzonder goed. En op toevallige wijze kwamen we in contact met Joop van den Ende. Hij had een theaterbureau ‘Spotlights’ en hij trad zelf op als clown Tako.

Daarna gingen we samen met hem het land in en traden we op met artiesten die bij hem onder contract stonden zoals: Imca Marina, Ronnie Tober, Armand en de Selvera's. Een mooie periode dat helaas op mijn negentiende stopte. Alle andere bandleden gingen trouwen en kregen kinderen en stopten allemaal."

Zeilmakerij

Na zijn opleiding kreeg Jaap een baan op een atelier in Amsterdam. Samen met zijn vrouw kregen ze een woning in de Bijlmer. Later toen een deel van de Bijlmer erg verpauperde zijn we naar Friesland verhuisd waar ik een baan kreeg als bedrijfsleider op een grote zeilmakerij. Een mooi bedrijf dat grote opdrachten kreeg van de defensie, KLM en andere grote bedrijven. Maar we maakten ook zeilen voor boten en vrachtwagens. Jaap en zijn vrouw kregen twee kinderen en zijn heel gelukkig met twee kleinkinderen die in Heerhugowaard wonen. Via een vriend kwam ik in aanraking met een Shanty koor Rolling home en daar kwam nog zelfs een tweede koor bij. Daar gaf ik leiding aan en speelde zelf mee op mijn gitaar.

Happy Birds

Wij wilden naar de kant van Alkmaar verhuizen en dichterbij onze zoon, schoondochter en kleindochters te wonen. Wij kwamen uit bij Hoeverstaete, waar ik een paar maanden later een koor heb opgericht. Dat werd de 'Happy Birds' en dat is een groot succes geworden. We hebben 33 enthousiaste mensen, waaronder mijn vrouw, die iedere week komen oefenen. En dit jaar gaan we optreden in Zandvoort. Verder speel en zing ik in een rockband, en daarnaast treed ik nog op met Harm de Boer en vormen wij samen het duo 'For ever Young.'

Ruud de Waard



De Alkenhorst nieuwsbrief augustus

Lees hieronder onze nieuws items. Voor een overzicht van al onze activiteiten, bekijk onze online agenda.

Tot snel bij de Alkenhorst.

Voor zaalverhuur, reserveringen of andere vragen neem contact op met Floortje, Rick of Sandra, via info@dealkenhorst.nl / 072 303 0090 / 06-29313735



Tai Chi Tao

Vanaf maandag 1 september 19:00uur

Tai Chi Tao is een mengeling tussen Tai Chi en Qi Gong. Naast bewegen wordt er ook aandacht gegeven aan wat er binnen in het lichaam gebeurt. Tai Chi is goed voor lichaam en geest. Het helpt je lichaam en geest te ontspannen, kan je innerlijke rust ervaren, verbetert het lenigheid en balans en stimuleert de stroming van energie. Tai Chi Tao stimuleert de helende werking van het lichaam.

Weet je niet zeker of het wat voor je is, de proefles is gratis.

Aanmelden kan via info@taichiigor.nl of vul het formulier in op de site: <https://taichiigor.nl/gratis-proefles/>

Heb je vragen, op mijn site vind je meer informatie.
Bellen mag ook altijd op 06-36146344



Cursus zicht op herstel

Vanaf woensdag 3 september

De cursus Zicht op herstel is voor iedereen die in een herstelproces zit of heeft doorlopen. Je ontwikkelt zicht op hoe dat gaat of is gegaan en leert beter omgaan met eigen kwetsbaarheden en krachten. Je maakt kennis met de begrippen zelfregie en herstel en geeft betekenis aan je ervaringen.

De cursus is op woensdagochtend van 03-09 t/m 22-10-2025

Opgeven via De Hoofdzaak: <https://dehoofdzaak.org/activiteit/zicht-op-herstel/>



Yin yoga op vrijdag

Vanaf 5 september ook op vrijdag

Sport Vitaal verzorgt elke donderdag- en vrijdagochtend yogalessen bij ons in het Huis van de Wijk de Alkenhorst in Alkmaar. In de yogalessen wordt u fysiek uitgedaagd terwijl u werkt aan uw houding en word u meer flexibel. Yoga is voor iedereen geschikt. De yogales vormt een rustpunt in de dag!

Op vrijdagochtend om 9:15 en 10:30 uur

Gratis proefles is mogelijk

Voor meer informatie of aanmelden, neem contact op met Sport Vitaal via sportvitaal@alkmaarsport.nl of 06-28510517 (ma t/m do van 9:00-12:00)

● ● ● NEDERLANDS FRANS ENGELS GRIEKS ITALIAANS TURKS



Over ons

Ons team bestaat uit ervaren docenten die met veel enthousiasme en kennis van zaken les geven. Ons doel is om u op een plezierige en speelse wijze kennis te laten maken met de taal en de cultuur. Aan het eind van de cursus kunt u zich verstaanbaar maken in de gekozen vreemde taal. De cursussen vinden plaats in het 'Huis van de Wijk' de Alkenhorst te Alkmaar.



| **OPEN DAGEN**

Open dag Engelse les

Op zaterdag 6 september

Ons team bestaat uit ervaren docenten die met veel enthousiasme en kennis van zaken les geven. Ons doel is om u op een plezierige en speelse wijze kennis te laten maken met de taal en de cultuur. Aan het eind van de cursus kunt u zich verstaanbaar maken in de gekozen vreemde taal. De cursussen vinden plaats in het 'Huis van de Wijk' De Alkenhorst in Alkmaar.

Weekoverzicht activiteiten Hoeverstaete

Maandag	Well Yess Het Hart	09.30-10.30 uur 09.45-11.00 uur	Gym Koffiecorner
	Het Hart Buiten Het Hart	12.00 -13.00 uur 13.30 13.30 uur	Restaurant open Werken in de tuin Hobbyclub
Dinsdag	Het Hart	09.45-11.00 uur	Koffiecorner
	Het Hart Het Hart Het Hart	12.00 -13.00 uur 14.00 uur 16.00 uur	Restaurant open Spelletjesmiddag Borreluurtje
	Cultuurhuis	19.30 uur	Zanggroep
Woensdag	Het Hart	09.45-11.00 uur	Koffiecorner
	Het Hart Buiten	12.00 -13.00 uur 14.00 uur	Restaurant open Jeu de boules
	Het Hart en Cultuurhuis	Resto van Harte, vanaf 17.00 uur inloop	
Donderdag	Het Hart Binnentuin	09.45-11.00 uur 10.30- 12.30 uur	Koffiecorner Bloemenvrouw
	Het Hart Het Hart	12.00 -13.00 uur 14.00 uur	Restaurant open Klaverjassen
Vrijdag	Het Hart	09.45-11.00 uur	Koffiecorner
	Het Hart Het Hart en Cultuurhuis	12.00 -13.00 uur 14.00 -18.00 uur	Restaurant open Bridge
Zaterdag	Het Hart	09.45-11.00 uur	Koffiecorner
	Het Hart	12.00 -13.00 uur	Restaurant open
	Het Hart en Cultuurhuis	19.00 Bingo, zie data in de liften	
Zondag	Het Hart	09.45-11.00 uur	Koffiecorner
	Het Hart	12.00 -13.00 uur	Restaurant open
	Het Hart en Cultuurhuis	Muziekactiviteit, data zie overzicht in de liften	

Buiten de geplande activiteiten om zijn de ruimten en het terras voor bewoners met familie of vrienden te gebruiken om samen tegen betaling een kop koffie (uit de automaat) of een drankje (uit de koelkast) te nuttigen.

Heeft u nog ideeën voor een leuke activiteit of uitje? Geef het aan de huiscoördinator door en voel u vrij om het te organiseren. Natuurlijk ondersteunen wij u graag.