

ThuishotelNieuws

Najaar 2026



Begin het
jaar met
een dansje!

2 NIEUWE
SAMENWERKINGS-
PARTNERS

Recept voor
een heerlijk,
voedzaam ontbijt

Thuisbegeleiding
van Antonius





Thuisbegeleiding van Antonius

Soms loopt het dagelijks leven anders dan verwacht en is er (vaak tijdelijk) extra ondersteuning nodig. In zulke situaties staan de thuisbegeleiders van Antonius voor u klaar. Zij bieden begeleiding bij u thuis, in uw eigen vertrouwde omgeving, met als doel weer grip te krijgen op het leven.

Samen met de thuisbegeleider kijkt u waar ondersteuning nodig is en geeft u daar samen op een praktische manier invulling aan. Thuisbegeleiding werkt vanuit het principe van eigen kracht: wat u zelf kunt, blijft u ook zelf doen.

Thuisbegeleiding richt zich op:

- Het aanbrengen en vasthouden van structuur
- De organisatie van het huishouden
- Ondersteuning bij de administratie
- Opvoedingsondersteuning
- Ontlasten van de mantelzorger
- Versterken van eigen kracht en terug krijgen van eigen regie
- Vergroten van het sociaal netwerk

De thuisbegeleiders werken intensief samen met andere hulpverleners. Ze hanteren een systeemgerichte aanpak en stemmen de bezoeken af op úw wensen. Samen met u werken ze aan leer- en veranderingsprocessen, waarbij wordt gekeken naar mogelijkheden op sociaal, emotioneel en praktisch vlak. Daarbij versterken ze uw eigen kracht en zelfredzaamheid.

Aanvragen Thuisbegeleiding

U kunt thuisbegeleiding aanvragen via het sociaal wijkteam of gebiedsteam van uw gemeente. Dit team bespreekt samen met u of thuisbegeleiding passend is. Vervolgens regelen zij de verdere samenwerking met Thuisbegeleiding.

Vragen?

Heeft u vragen over Thuisbegeleiding? Neem gerust contact op met de coördinator van Thuisbegeleiding van Antonius per telefoon (0515 – 46 13 60) of e-mail thuisbegeleiding@mijnantonius.nl. Of neem een kijkje op de website www.mijnantonius.nl/thuisbegeleiding

Thuishotel is erg blij samen te werken met de volgende partners!

DIENTST	PARTNERS
Alarmopvolging bij personen-alarmering	Thuiszorg van Antonius
Belastingservice	Hoekstra Budgetadvies
Bestratingsbedrijf	Tanja Túnoannimmer
Bruin-en witgoedreparatie en installatie, huisautomatisering	Expert Sneek
Computerhulp aan huis	IT Support Friesland
Culturele uitstapjes	Vier het leven
Financieel ontzorgd bij verpleeghuisopname	Zicht op Geld
Haal- en brengservice kunstgebit	Kunstgebit Friesland
Hulpmiddelen	De Welzijnwinkel
	Kersten Hulpmiddelen
	Maxvitaal
	Scotmobiel Friesland
Kapper aan huis	Diverse aanbieders
Klussendienst	Auke Jongsma
	Bouwbedrijf Bootsma
	Onderhoudsbedrijf Dijkstra
	Onze klusvrouw, Gonny
	Schildersbedrijf Dooper vof
	Van der Weij Installatie BV
	Wout Merkus
Korting schadeverzekering	De Friesland
	Univé
Korting zorgverzekering	De Friesland
	Univé
Maaltijdservice	Antonius Maaltijdservice
	apetito
	Poesz Maaltijd Gemak
Opruimcoach en professional organizer	Op 'e rit, opruimen en ordenen
Opticien aan huis	Thuisopticiens Friesland
Pasfoto aan huis	Foto Julius van Dijk
Pedicure aan huis	Diverse aanbieders
Personenalarmering	Diverse aanbieders
Preventiegesprek	Thuiszorg van Antonius
Pruikenservice	Frans Koopal
	Pruiken Thuiszorg Nederland
Rijbewijskeuring	RijbewijskeuringsArts.nl
Schoonmaakservice	Bryz Facility Company
Sport en vitaliteit	CrossVitaal
	House of Soulz
Tuinonderhoud	Onderhoudsbedrijf Dijkstra
	Frisia Groep
Uitvaartzorg	Romy van der Wiel
Verhuisservice	De Jong Verhuizingen
Was- en strijkservice	Velzen Textielreiniging

Activiteiten in uw bibliotheek

Suzanna Jansen over Project RUST

Meesterverteller Suzanna Jansen vertelt over hoe in de jaren vijftig en zestig talloze vrouwen uitvielen door 'overspannenheid'. Ze waren moe, hadden vage klachten en kregen vaak hetzelfde advies: rusten in een herstellingsoord. Maar wat gebeurde er in zo'n rusthuis? Wat was er met deze vrouwen aan de hand? En welke gevolgen had hun afwezigheid voor het gezin?

Datum: dinsdag 27 oktober 2026

Tijd: 19.30 - 21.30 uur

Locatie: Papageno Huis Fryslân, Lemmer

Kosten: Leden van de bibliotheek € 7,50
(niet-leden: € 10,00)

Bieb Café

Het Bieb Café is er voor iedereen die graag mensen ontmoet, even de deur uit wil of gewoon wil aanschuiven. Je hoeft je niet aan te melden en je hoeft geen lid te zijn van de Bibliotheek. Regelmatig is er iets extra's te doen, zoals een activiteit, gesprek of creatieve ochtend.

Woensdag 4 november: Lezing "Van Friesland naar Zuid-Portugal op de fiets" - Bibliotheek Joure

Woensdag 2 november: Willem de Roode speelt klassiekers uit de rock-'n-rollgeschiedenis - Bibliotheek Joure

Woensdag 4 november: "Al voor beginners" - Bibliotheek Joure

Woensdag 25 november: "Het vioolconcert van Tsjaikovski: een meesterwerk om de ontdekken" - Bibliotheek Sneek

Tijd: 10.30 - 12.00 uur **Kosten:** € 2,00 p.p.



'De groene huiskamer' Sneek

Een community van natuur- en tuinliefhebbers heeft 'de groene huiskamer' in de Bibliotheek in Sneek gecreëerd. De vrijwilligers komen hier iedere woensdag bij elkaar om samen te tuinieren en plannen te maken voor activiteiten rond de tuin.

Een halfuurtje voorafgaand aan de werkzaamheden wordt er altijd gezamenlijk koffiegedronken. Kom vooral eens kijken en maak een praatje. Mocht u goede ideeën hebben en motivatie om onze 'groene huiskamer' nog meer te laten opbloeien, schuif vooral eens aan. Mocht u niet iedere woensdag kunnen dan is dat ook geen probleem. We kunnen samen kijken wat past. Aanmelden kan via l.lemstra@bmf.nl.

Begin het jaar met een dansje!

Bij Thuishotel beginnen we het nieuwe jaar graag goed. Daarom nodigen wij u van harte uit voor een gezellige dansworkshop onder leiding van een ervaren dansleraar. Ontdek hoe leuk en laagdrempelig dansen kan zijn! U kunt alleen komen of samen. Ervaring of een danspartner heeft u niet nodig. Deze ochtend staat plezier voorop!

Datum en tijd: Dinsdag 12 januari 2027, 9.30 – 11.30 uur

Programma:

09.30 – 10.00 uur:	Inloop met koffie/thee
10.00 – 11.00 uur:	Dansen
11.00 – 11.30 uur:	Afsluiting

Locatie: Enjoy Sports (Alexanderstraat 2B, Sneek)

Kosten: Abonnees Thuishotel: € 5,00 (niet-abonnees € 7,50)

Let op: Voor deze workshop dient u zich aan te melden via de aanmeldbon verderop in deze editie of via de website van Thuishotel. Aanmelden kan tot **uiterlijk 29 december 2026**. Vanwege de ruimte is er een beperkt aantal plaatsen beschikbaar, dus wees er snel bij.

Het verschuldigde bedrag wordt 2 dagen vóór de workshop automatisch geïncasseerd. Nadat u zich heeft aangemeld, ontvangt u een week van te voren een bevestigingsbrief.



Thuishotel woordzoeker

Puzzelt u ook weer mee? De woorden staan horizontaal, verticaal en diagonaal verstopt. Zoek de woorden en streep ze door. De overgebleven letters vormen een zin.

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

ACTIVITEITEN
ANTONIUS
BIBLIOTHEEK
BLOEM
BOKSLES
CREATIEF
DAGTOCHT
DANSWORKSHOP
DEFRIESLAND
DIENSTVERLENERS
FOTOGRAAF AANHUIS
HERFST
KLUSSENDIENST

KORTING
MAALTIJDEN
PADDENSTOELEN
PASFOTO
THUISBEGELEIDING
UITJES
UNIVE
VEENSTRA
WINTERRECEPT
WORKSHOPS
ZEEPKEI
ZORGVERZEKERING

Let op: Stuur de oplossing **vóór 15 januari 2027** naar **thuishotel@mijnantonius.nl** o.v.v. 'oplossing puzzel' en maak kans op een VVV-cadeaukaart! Vergeet niet uw contactgegevens mee te sturen.

De winnaar krijgt persoonlijk bericht en wordt tevens bekendgemaakt via Facebook (www.facebook.com/thuishotel).



De overgebleven letters kunt u hieronder invullen.

Nieuwe partner: Op 'e rit, opruimen en ordenen

Thuishotel heeft een nieuwe partner en daar zijn wij erg blij mee: professional organizer Tea Rodenburg van Op 'e rit. Tea vertelt hieronder meer over haar dienst.

Als u meer rust, ruimte en overzicht in uw woning wilt, dan kan de praktische opruimhulp en professional organizing dienst van Op 'e rit u helpen. Graag kom ik bij u langs en sta ik u bij om uw woning met uw spullen op orde te maken. Zo krijgt u weer rust en ruimte in huis en hoofd.

Hoe werkt Op 'e rit

Ervaart u onrust in huis, heeft u teveel spullen of wilt of moet u verhuizen en kijkt u op tegen het opruimen? Dan kan Op 'e rit u helpen. Afhankelijk van uw persoonlijke situatie zal er in een aantal afspraken bij u thuis worden opgeruimd, gesorteerd en gereorganiseerd. U kunt een praktische aanpak met een positieve instelling van mij verwachten. U bepaalt welke spullen voor u

waardevol zijn en die u graag wilt behouden. De spullen die overbodig worden, zullen in onderling overleg worden weggebracht.



Tea Rodenburg

Opgeruimd leven

Uw (t)huis is de belangrijkste plek voor uzelf, hier bent u het meest. Als u gelukkig kunt zijn in uw eigen huis is dat niet alleen fijn, het is ook goed voor uw gezondheid. Een opgeruimd huis geeft een opgeruimd hoofd en daardoor een opgeruimd leven.

Als abonnee van Thuishotel krijgt u 10% korting op het standaard uurtarief.



Boksen voor iedereen

Bewegen, plezier en kracht in balans

Sinds 1996 is Mark Potma trainer bij Sportclub F en F The Inner Way in Sneek. Daar geeft hij met veel plezier lessen in karate, boksen, kickboksen en taiji. Daarnaast is hij sinds 2025 opgeleid tot trainer Parkinson Boksen en Ouderen Boksen.

“Het is prachtig om te zien hoeveel plezier en zelfvertrouwen mensen krijgen door te bewegen.”

Boksen traint het hele lichaam: kracht, lenigheid, uithoudingsvermogen, coördinatie en snelheid. En misschien wel het belangrijkste: het is ontzettend leuk! Iedereen kan meedoen, ongeacht leeftijd of conditie. De training wordt altijd veilig en naar eigen (lichamelijke) mogelijkheden gedaan.

Samen met Thuishotel kunt u ervaren of boksen iets voor u zou kunnen zijn. U leert de basis van het boksen; bewegen, verplaatsen en stoten vanuit de bokshouding. We oefenen de bokshouding, leren bewegen en verplaatsen en proberen verschillende stoten uit. Daarnaast doen we leuke coördinatioefeningen die voor iedereen geschikt zijn.

Mark én Thuishotel kijken ernaar uit om u te ontmoeten en er samen een gezellige en sportieve ochtend van te maken!

Datum: dinsdag 24 november

Tijd: 10.30 uur – 11.30 uur

(Inloop vanaf 10.15 uur)

Locatie: Sportclub F en F The Inner Way (Lange Veemarktstraat 3, Sneek)

Kosten:

Deze workshop is gratis en **exclusief toegankelijk voor Thuishotel-abonnees**.

Let op:

Aanmelden voor deze workshop doet u door de aanmeldbon verderop in deze editie in te sturen of via de website van Thuishotel. Dit kan tot **uiterlijk 6 november**. Nadat u zich heeft aangemeld, ontvangt u een week van tevoren een bevestigingsbrief.

Workshop vilten

Hennie Henstra uit Kollum nodigt u van harte uit voor een workshop vilten. Vilten is een wolbewerkings-techniek, waarbij met wolvezels, water, zeep en wrijving een stof ontstaat. De stof kan op veel manieren worden toegepast.

Sinds het behalen van haar certificaat vilten van de opleiding in Baard is Hennie begonnen met een eigen atelier. Hier verzorgt ze met veel plezier workshops. Voor Thuishotel komt ze graag naar Sneek.

Tijdens de workshop kan er worden gekozen voor het vilten van een **zeepkei** of een **bloem**.

Datum: Woensdag 25 november

Tijd: 14.00 – 16.30 uur

Locatie: Sneek

Kosten:

Abonnees Thuishotel: € 15,00 p.p.

Niet-abonnees: € 17,50 p.p.

De kosten zijn inclusief materialen, koffie/thee en wat lekkers.

Aanmelden:

U meldt zich aan voor deze workshop via de aanmeldbon verderop in deze editie of via de website van Thuishotel.

Aanmelden kan tot **uiterlijk woensdag 11 november 2026**. Nadat u zich heeft aangemeld, ontvangt u een week van tevoren een bevestigingsbrief. Hierin staat ook de exacte locatie vermeld.

Het verschuldigde bedrag wordt 2 dagen vóór de workshop automatisch geïncasseerd.



Zeepkei



Bloem

Historische klanken & Hollandse wateren

Dagtocht in samenwerking met Veenstra Reizen.

Vandaag brengt u een bezoek aan de stad Utrecht en vaart u over de prachtige Vecht. Bij aankomst in Maarssen gaan we aan boord van één van de rondvaartboten van Rederij Stichtse Vecht. We kronkelen door de historische dorpen in het veen- en weidegebied. Zo passeren we de vele buitenhuizen met prachtige tuinen en parken die rijke Amsterdammers in de Gouden Eeuw lieten bouwen, waaronder Slot Zuylen en Kasteel Nijenrode. Aan boord geniet u van een heerlijk stampotbuffet.

In de middag bezoeken we museum Speelklok, waar altijd muziek te horen is. Het is daarom leuk en interessant voor jong en oud. Er zijn zelfspelende muziekinstrumenten te zien en te horen. 'Zelfspelend' betekent dat de instrumenten uit zichzelf én live spelen.

Deze zelfspelende muziekinstrumenten zijn in er alle soorten en maten; van hele kleine speeldoozjes, automaten en speelklokken tot enorme carillonklokken, orchestrions, dans- en straatorgels. Tijdens de Muzikale Tour brengen de rondleiders de instrumenten tot leven door ze live te laten spelen, maar ook door het vertellen van de bijzondere klinkende verhalen die achter de zelfspelende instrumenten schuilgaan.



Programma woensdag 18 november:

08.20 - 10.15 uur Ophaalroute

12.15 - 13.45 uur Rondvaart over de Vecht incl. stampotbuffet met koffie/thee

14.30 - 16.30 uur Bezoek en rondleiding museum Speelklok

18.30 - 20.30 uur Verwachte terugkomst bij de opstapplaats

Ophaalroute:

Bolsward; Wokrestaurant /Tankstation **09.35 uur**

Sneek; NS-Station **09.50 uur**

Joure; busstation (naast McDonald's) **10.15 uur**

Prijs:

Abonnees Thuishotel: € 99,00 p.p.

Niet-abonnees: € 104,00 p.p.

Inclusief:

De kosten zijn inclusief de reis per touringcar, 1,5 uur durende rondvaart over de Vecht, stampotbuffet met koffie/thee, entree en rondleiding door museum Speelklok.

Reserveren:

Om te reserveren, belt u met Veenstra Reizen (0511 54 18 09). Houd uw abonneenummer van Thuishotel bij de hand.



Nieuwe dienst: Pasfoto van huis

Al langer is Foto Julius van Dijk een bekende van Thuishotel, maar sinds kort mogen we deze partij ook echt onze samenwerkingspartner noemen. Hier zijn wij uiteraard erg blij mee. Met de dienst Pasfoto aan huis hebben we hiermee een waardevolle toevoeging aan ons dienstenpakket.

Wanneer mensen om welke reden dan ook geen mogelijkheid hebben om pasfoto's voor officiële documenten te laten maken in een winkel, komt onze fotograaf Sjouke Hoeksema van **Foto Julius van Dijk** uit Sneek graag thuis of in het zieken- of verzorgingshuis. Met zijn jarenlange ervaring zorgt Sjouke dat de pasfoto's aan alle strenge eisen van de overheid voldoen.

"Ik neem mensen mee in het moment. Ik vertel ze wie ik ben, wat ik ga doen en benoem wat ik zie. In de loop van de

jaren heb ik aardig wat mensenkennis opgebouwd.

Als ik mensen op de pasfoto heb gezet zoals ze echt zijn, is mijn doel bereikt", zegt Sjouke.

Voor niet-abonnees en abonnees woonachtig buiten Sneek geldt dat de foto's, na bewerking, kunnen worden afgehaald in de winkel aan de Gedempte Poortezijlen 1a in Sneek. Voor abonnees van Thuishotel geldt: **gratis bezorging in Sneek.**

Banaan-Havermout mug cake

Recept voor een snel, eenvoudig en gezond ontbijt

Houdt u ook van een goed en gezond ontbijt? Graag delen wij een recept, waarmee u binnen een paar minuten een heerlijk warm ontbijt (of tussendoortje) maakt.

Deze zachte en voedzame 'mug' cake met rijpe banaan, havermout en blauwe bessen maakt u eenvoudig in een mok.

Ingrediënten voor 1 mug cake

- 1 kleine, rijpe banaan
- 1 ei
- 3-4 eetlepels havermout
- Klein handje (diepvries) blauwe bessen of ander fruit
- Eventueel een theelepel yoghurt of kwark om het smeüiger te maken

Bereiding

- Prak de banaan fijn
- Meng het ei en de havermout door de banaan
- Meng de blauwe bessen er als laatste door
- Doe het beslag in een mok of kom die geschikt is voor de magnetron
- Plaats de mok ongeveer 3 minuten in de magnetron op 650 watt.

Eet smakelijk!



Univé ondersteunt uw gezondheid



Al jaren is Univé onze partner. Thuishotel-abonnees ontvangen daarom 10% korting op een aanvullende zorgverzekering van Univé. Daarnaast krijgt u extra fysiotherapiebehandelingen en een verhoogd persoonlijk gezondheidsbudget.

Veel mensen willen zo lang mogelijk gezond en zelfstandig thuis blijven wonen. Een goede zorgverzekering helpt daarbij. Niet alleen wanneer er zorg nodig is, maar ook bij het voorkomen van klachten en het regelen van passende ondersteuning. Univé biedt daarom meer dan alleen een vergoeding van zorgkosten. Met verschillende vormen van hulp ondersteunen zij verzekerden bij gezondheid en veiligheid.

Extra ondersteuning bij uw zorgverzekering
Bij Univé kunt u onder andere gebruikmaken van:

- Preventiehulp
- Zorghulp
- Hulp aan Huis
- Vakantiehulp
- Cyberhulp

Persoonlijk advies

Wilt u weten welke zorgverzekering en aanvullende dekking bij uw situatie passen? En van welke voordelen u gebruik kunt maken als abonnee van Thuishotel? Kijk dan op www.unive.nl/zorg of scan de QR-code met de camera uw mobiele telefoon om een afspraak te maken met een adviseur. U bent ook van harte welkom in een van de winkels. De dichtstbijzijnde winkel vindt u op www.unive.nl/dichtbij/winkels.



univé

www.thuishotel.nl

0515 46 12 34

 **antonius**

Gewoon goed verzekerd via Thuishotel met het Vitaal Collectief

De Friesland

Fijn en gezond leven. Dát willen we allemaal. Zo lang mogelijk en op uw eigen manier. Samen met De Friesland draagt Thuishotel hieraan bij met het Vitaal Collectief. Zo profiteert u van een zorgverzekering die bij u past én van extra voordelen:

- **8% korting** op aanvullende verzekeringen, ook voor gezinsleden
- **50% korting** op een persoonlijke gezondheidscheck
- **Blijf mentaal fit** met online zelfhulpmodules voor uw mentale gezondheid
- **Sneller geholpen** dankzij Wachtlijstbemiddeling; gemiddeld kunt u 14 weken eerder terecht
- **Extra ondersteuning** via de Mantelzorglijn voor hulp en advies
- **Gewoon goed geregeld:** klanten waarderen De Friesland met een 8,7.

Of het nu gaat om uw gezondheid, mantelzorg of het vinden van passende zorg: u staat er niet alleen voor. De Friesland helpt u verder met persoonlijke ondersteuning en praktische oplossingen. Wilt u gebruikmaken van alle collectieve voordelen? Regel het eenvoudig online.

Vitaal Collectief: gewoon goed verzekerd via uw ledenvereniging. De Friesland. Gewoon voor elkaar.



AANMELDBON

VERTROUWELIJK

☐ Ik/wij meld(en) mij/ons* aan voor één of meerdere onderstaande activiteiten.

Aantal personen: 2^e en volgende persoon is wel/niet* abonnee van Thuishotel.

*doorhalen wat niet van toepassing is

Activiteit(en):

- | | | |
|---|---|----------------------------------|
| ☐ Workshop boksen, dinsdag 24 november 2026 | → | Keuze viltwerk: |
| ☐ Workshop vilten, woensdag 25 november 2026 | | ☐ Bloem |
| ☐ Workshop dansen, dinsdag 12 januari 2027 | | ☐ Zeepkei |

Naam: Voorletter(s): Man ☐ Vrouw ☐

Adres:

Postcode: Woonplaats:

E-mailadres: Telefoonnummer:

Abonnee-nummer Thuishotel pers.1:

IBAN rekeningnummer pers.1*: Datum:

☐ *Hierbij machtig ik Thuishotel tot een eenmalige afschrijving van de kosten van de gekozen activiteit(en).

LET OP: Nadat u zich heeft aangemeld, ontvangt u een week van tevoren een bevestigingsbrief. Hierin staat eventueel ook de exacte locatie vermeld. Wanneer u verhinderd bent, dient u zich af te melden. Alleen bij afmeldingen tot 2 dagen vóór de activiteit worden geen kosten in rekening gebracht.

De ingevulde bon kunt u sturen naar Thuishotel, Bolswarderbaan 1, 8601 ZK, Sneek.

Aanmelden kan ook per e-mail: thuishotel@mijnantonius.nl.

Vergeet dan niet uw gegevens mee te sturen.

Handtekening: