

Veilig in huis en op straat

Wat kunt u er zelf aan doen?

Pag. 3-5

Cursussen en activiteiten

Nieuwe seizoen

Pag. 8-9

Wat vindt u van deze krant?

Vul de enquête in

Pag. 11

Vrijwilligerswerk

Een overzicht van de vacatures van het vrijwilligerspunt

Pag. 14

U heeft alarm gemaakt. Wat kan ik voor u doen?

Woej biedt zelfstandig wonende ouderen alarmering aan huis. "Dit geeft mensen een veilig gevoel", vertelt Woej medewerker Maureen Engels. Zij sluit al jaren alarmsystemen aan bij mensen thuis.

in de meeste gevallen zijn het de leden van het alarmteam van WZH. Zij komen binnen een half uur langs om te kijken wat er precies aan de hand is. Gelukkig valt het meestal mee. Vaak gaat het om valpartijen en komt men met de schrik vrij."



Met vanaf links Cor van Boheemen, Maureen Engels en Rob van der Plas

"Zeker mensen die alleen wonen of ziek zijn, vinden het prettig om te weten dat er iemand komt, als ze vallen of onwel worden. Zo'n alarm biedt dan uitkomst. Het bestaat uit een kastje dat we aansluiten op het telefoonnet en op het lichtnet. Met behulp van een zendertje dat je om je hals kunt dragen, kun je snel en gemakkelijk alarm slaan. Als je op de alarmknop drukt, krijg je binnen enkele seconden contact met de meldkamer van onze alarmcentrale. De centralist vraagt dan wat er aan de hand is. Als iemand geen antwoord geeft, wordt er direct hulp ingeschakeld. Dit kunnen de burens zijn of familieleden die een sleutel van het huis hebben. Maar

Maureen wordt in haar werk ondersteund door Rob van der Plas en Cor van Bohemen. Beiden vrijwilliger bij Woej. Samen installeerden ze de afgelopen jaren zo'n kleine 200 alarmapparaten van Tunstall. "Je moet er wel een beetje technische kennis voor hebben, maar het is heel leuk werk. Klanten reageren dan ook vaak verbaasd als ik het alarm kom aansluiten. Goh, ik verwachtte eigenlijk een man, maar u bent heel handig."

Een alarm van Woej kost € 11,- per maand bij hulpopvolging door bekenden en € 16,25 per maand bij professionele hulpopvolging. De aansluiting kost eenmalig € 50,-. Meer informatie tel: 320 28 00.

Zomerschool / Zomergevoel zeer geslaagd

Nadat burgemeester van der Sluijs op 15 juli de spoorboom officieel had geopend ging het zomerprogramma van Woej op wereldreis. Binnen twee weken tijd bezochten de deelnemers diverse exotische landen. Turkije, Indonesië, China, Marokko, Polen en natuurlijk kwam men weer terug op eigen bodem. De deelnemers hebben genoten van dans, muziek, film, lekker eten en mooie verhalen. In Leidschendam maakte men ook excursies, onder meer naar de Westlandse Druif. We kijken met veel plezier terug op een fijne tijd. Gaat u volgend jaar ook mee?



Burgemeester van der Sluijs met Poolse dansgroep

Vrijdagmiddag soosmiddag in de Groene Loper

Met ingang vanaf vrijdag 19 september is er voortaan elke vrijdagmiddag een gezellige soos in de Groene Loper, aan de van Royenstraat 2 in Voorburg. Iedereen is welkom.

Meer informatie op pagina 16.

Themaweek voor senioren over veiligheid

In oktober organiseert Woej samen met vele andere organisaties een interessante week rondom het thema veiligheid. Tijdens de week komt u van alles te weten over valpreventie, zelfverdediging, veilig computeren, veilig deelnemen aan het verkeer, babbeltrots, veilig wonen, hulpmiddelen, verstandig medicijngebruik en meer.

U leest meer over dit onderwerp en het programma van onze themaweek op pagina's 3 en 5. Wij hopen van harte dat u meedoet aan de week. Bijna alle activiteiten zijn gratis.

En verder

Nieuws van Woej	pag. 6
Advertenties Senioren Netwerk	pag. 7
Ontmoetingsmiddag Senioren Netwerk	pag. 7
Woej start Burenhulp	pag. 7
Veilig wonen in Duivenvoorde	pag. 11
Nieuws	pag. 13
Test uw rijvaardigheid	pag. 13
Nieuws van de Seniorenraad	pag. 15
Gezond en lekker recept	pag. 15
Handige telefoonnummers	pag. 16

Zorg nodig? Florence!

Heeft u zorg nodig? Florence helpt u graag bij het zoeken naar de juiste zorg. Wij regelen voor u thuiszorg, dagverzorging, gezellige activiteiten, revalidatie of een tijdelijk verblijf in een woonzorgcentrum of verpleeghuis. Met deskundige medewerkers dichtbij ontvangt u de zorg waar en wanneer u deze nodig heeft.

Thuiszorg

Thuis voelt u zich vaak het prettigst. Florence biedt intensieve begeleiding, thuiszorgspecialisten, persoonlijke verzorging, verpleging en ondersteunende begeleiding. Onze gekwalificeerde zorgverleners werken in dezelfde wijk waar u woont en kennen de buurt en voorzieningen. Hulp is dus altijd dichtbij!

Dagverzorging

Wilt u één of meerdere dagdelen in een groep een gezellige dag doorbrengen, bijvoorbeeld omdat u door ziekte niet altijd uit de voeten kan of behoefte heeft aan contact met andere mensen? Bij de dagverzorging kunt u meedoen aan activiteiten op het gebied van muziek en creatief bezig zijn. Dagverzorging met indicatie is gratis, inclusief warme maaltijd en vervoer.

Revalidatie in het verpleeghuis

Na opname in het ziekenhuis kan soms behoefte zijn aan intensieve revalidatie of extra zorg, waardoor u nog niet naar huis kunt. Een aantal verpleeghuizen van Florence heeft een gespecialiseerde afdeling waar mensen intensief worden verzorgd na bijvoorbeeld een operatie. Wij werken hiervoor samen met diverse ziekenhuizen.

Wonen en zorg

In elk zorgcentrum van Florence kunt u beschermd wonen met zonodig zorg. Wilt u meer informatie, loopt u dan gerust binnen bij één van de zorgcentra bij u in de buurt. Ook kunt u een afspraak maken met een cliëntondersteuner bij één van onze Zorgwinkels.

Diëtisten, fysiotherapie, ergotherapie en logopedie

Florence biedt de mogelijkheid aan wijkbewoners om de deskundigheid van ergotherapeuten, fysiotherapeuten, diëtisten en logopedisten van het verpleeghuis in te roepen. Het hangt van uw zorgverzekeraar en de polis af of de behandeling volledig, deels of niet vergoed wordt.

Alarmering van Florence

Om ervoor te zorgen dat u zolang mogelijk in uw eigen woonomgeving kunt blijven wonen, biedt Florence u zonodig gedurende 24 uur per dag oproepbare hulp aan. Wat is prettiger dan het idee dat u vanuit huis zorg in kunt schakelen als dat nodig is?

Activiteiten en maaltijden

Naast zorg bieden de locaties van Florence ook gezellige (culturele) activiteiten, zoals live muziek, bingo en creatieve middagen. Aan deze activiteiten kunt u gratis of tegen een kleine betaling deelnemen. Tevens is het op veel locaties mogelijk om voor een gering bedrag mee te eten. Informeert u gerust naar de mogelijkheden.

Consultatiebureau voor senioren en Geheugensteunpunt

Florence is in Voorburg en Den Haag met een consultatiebureau voor senioren gestart. Dit bureau is gericht op het bevorderen van de gezondheid en het welzijn van 60-plussers. Daarnaast bevindt zich in de Zorgwinkel Voorburg het Geheugensteunpunt, waar u met al uw vragen over de achteruitgang van het geheugen terecht kunt.

Meer informatie over het consultatiebureau voor senioren en het Geheugensteunpunt krijgt u via telefoonnummer 070 - 41 31 000



Florence is altijd dichtbij!

Zorgwinkel Voorburg
Koningin Julianalaan 40-41
2274 JL Voorburg
070 - 754 57 10

Servicepunt Leidsenhage
Weigelia 10
2262 AB Leidschendam
070 - 754 36 10

 **zorg met respect**
Florence

Meer informatie?
Bel 070 - 41 31 000 of kijk op
www.florence-zorg.nl

ThemawEEK voor senioren over veiligheid

Veiligheid is een onderwerp dat erg leeft in onze samenleving. Helaas niet altijd in positieve zin. Veel ouderen voelen zich onveilig. Ze zijn bang om slachtoffer te worden. In het verkeer, op straat of als ze geld willen pinnen.

Gelukkig blijkt het niet zo moeilijk om uw veiligheid en zelfvertrouwen te vergroten. Er zijn vele handige tips, hulpmiddelen en weetjes waarmee u zowel veiliger in huis als op straat bent. In deze Seniorenkrant geven we u alvast enkele tips.

Verder nodigen we u van harte uit om deel te nemen aan onze gezellige en informatieve themawEEK over Veiligheid. We bieden u samen met vele andere organisaties in oktober een interessant programma. Tijdens deze week komt u van alles te weten over valpreventie, zelfverdediging, veilig computeren, veilig deelnemen aan het verkeer, babbeltucs, veilig wonen, hulpmiddelen, verstandig medicijngebruik en meer. Alle activiteiten – behalve de Broemdag op 17 oktober – zijn gratis.

Meer weten? Bel 300 47 43.



Combinatiegebruik van alcohol en medicijnen bij ouderen

Bij de apotheek krijgt mevrouw De Boer van 82 jaar te horen dat zij heel voorzichtig moet zijn met alcohol terwijl zij slaap- en kalmeringsmiddelen gebruikt. Waarom is dat eigenlijk?

Ouderen gebruiken door hun leeftijd meer medicijnen dan welke andere leeftijdsgroep dan ook. Er zijn veel verschillende soorten medicijnen; het is dan ook onmogelijk om hier alle relaties tussen alcohol en deze medicijnen te vermelden. Wel zijn er een aantal algemene zaken van belang.

Pas op voor overdosering

Medicijnen en alcohol worden beiden door de lever afgebroken; de lever moet dus twee keer zo hard werken bij combinatiegebruik. Omdat de lever minder goed gaat werken als je ouder wordt, blijft je lichaam langer onder invloed. Niet alle afbraakproducten zullen het lichaam verlaten. Daardoor kan overdosering ontstaan: een nieuwe dosis nemen terwijl het lichaam nog onder invloed is. Dit kan onaangename effecten als hoofdpijn, misselijkheid en hartkloppingen teweegbrengen.

Alcohol kan het effect van medicijnen op verschillende manieren beïnvloeden. De werking van het medicijn kan versterkt

worden door alcohol maar het medicijn kan de werking van alcohol ook versterken. Alcohol kan het effect van het medicijn ook opheffen of onvoorspelbare gedragingen opwekken, zoals vallen. De effecten zijn duidelijk te zien bij de combinatie van alcohol met bepaalde antidepressiva. Bij slaap- en kalmeringsmiddelen versterkt alcohol het verdovende effect van de slaappil, wat zeer gevaarlijk kan zijn. De hartslag wordt gedempt en de ademhaling verdooft waardoor iemand kan overlijden aan deze combinatie.

Slaap- en kalmeringsmiddelen vormen een aparte categorie medicijnen. Ze worden door veel mensen gebruikt vanwege het dempende effect. De middelen nemen spanningen weg, iets waar met name (oudere) vrouwen gevoelig voor blijken te zijn. Nadelig effect van de middelen is dat de klachten waar ze ooit voor ingenomen zijn, terugkeren bij langdurig gebruik. De spanning neemt toe waardoor de dosis ook weer opgehoogd wordt. Na twee weken is het lichaam al gewend aan de middelen, wat deze medicijnen behoorlijk verslavend maakt. Artsen zijn overigens niet altijd goed op de hoogte van het feit dat gewenning al na 2 weken optreedt.

Samengevat kan de combinatie van alcohol met medicijnen gevaarlijk zijn, zelfs al bij een kleine dosis alcohol (1 à 2 glazen). Wanneer u medicijnen slikt en eveneens alcohol gebruikt, lees dan nauwkeurig de bijsluiter over alcoholgebruik. Soms wordt op de gele sticker vermeld of u wel of geen alcohol mag gebruiken. In geval van twijfel, neem contact op met de huisarts of apotheker.

Voor meer informatie en bronnen: Parnassia Preventie, Annemiek Hulleman, 070-3918191 of e/mail: a.hulleman@parnassiabavogroep.nl



Programma ThemawEEK Veiligheid

Dinsdag 7 oktober: Chauffeurs frissen hun verkeerskennis op

Vandaag doen 60 chauffeurs van de Vervoersdienst van Woej mee aan de Broemtest. Zij testen hun ogen, oren, reactiesnelheid, kennis van de verkeerstheorie en doen een proefrit.

Woensdag 8 oktober: Leuke informatiemarkt met korte workshops

Van 13.30 tot 16.30 uur is er in de Groene Loper, aan de van Royenstraat 2 in Voorburg, een gezellige en interessante informatiemarkt met diverse workshops.

U krijgt deze middag tijdens de informatiemarkt een persoonlijk en deskundig advies en kunt deelnemen aan boeiende workshops.

We openen om 13.30 uur met een kopje koffie en iets lekkers. Om 14.00 starten de workshops. U heeft keuze uit:

- Test uw verkeerskennis door Veilig Verkeer Nederland
- Vragenuurtje veilig internetten door Centa
- Voorlichting van de politie over babbeltucs, tasjesroof, inbraakpreventie
- Voorlichting van Savalle Apotheek over medicijngebruik
- Orentest van Beter Horen
- Demonstraties van de brandweer

Het programma was bij het maken van deze krant nog niet helemaal bekend. Op de informatiemarkt treft u (onder voorbehoud) Vegro Zorgwinkel, met rollatorcheck en -baan; Schilperoort; IJzerwaren en sloten, Rode Kruis met eerste hulp informatie; Parnassia; Valpoli; Savalle apotheek; Woej met Tunstall alarmeringsapparaten en de gemeente Leidschendam-Voorburg

Donderdag 9 oktober: Workshop Valpreventie

Ron Burger is fysiotherapeut en geeft

een speciale workshop valpreventie. De training bestaat uit informatie, Tai Chi oefeningen en een speciale valtraining. Uit onderzoek blijkt dat mensen die Tai Chi beoefenen minder risico hebben op vallen. De Tai Chi vergroot namelijk de balans en de stabiliteit tijdens het lopen. De speciale val oefeningen zijn er op gericht om veilig te leren vallen op dikke matten. Veel mensen zijn bang om te vallen en het oefenen hiermee kan het zelfvertrouwen vergroten.

De workshop is van 08.30 tot 09.45 en van 10.15 tot 11.30 uur. In sporthal Essesteijn aan de Elzendreef 18 in Voorburg. Geef u tijdig op! Tel 300 47 43.

Vrijdag 10 oktober: Workshop Zelfverdediging

Wilt u weerbaarder worden en hier zelf actief mee aan de slag gaan? Doe mee met onze workshop zelfverdediging. Leer technieken waardoor u zich mentaal en fysiek veiliger voelt. De workshop is speciaal voor senioren en gaat uit het NOK-down systeem. Dit is een Kung Fu systeem dat ongeveer 300 jaar geleden door een vrouw is ontwikkeld. Deze manier van zelfverdediging staat bekend om haar effectiviteit en de relatief simpel aan te leren technieken.

De nadruk ligt op het veranderen van de mentaliteit van de cursist. Natuurlijk wordt geprobeerd een fysieke confrontatie te vermijden, maar in het geval dit niet mogelijk is, dan beschikt de cursist over een arsenaal technieken om de tegenstander uit balans te brengen.

De workshop is van 14.30 tot 15.45 en van 16.15 tot 17.30 uur. In sporthal Essesteijn aan de Elzendreef 18 in Voorburg. Geef u tijdig op! Tel 300 47 43.

Vrijdag 17 oktober: Test uw verkeerskennis

Zie pagina 13 voor informatie en aanmeldbon.

Haal Glasbergen in huis



U wilt zich veilig voelen. Door op een scherm te zien wie er bij u aanbelt. Of door er zeker van te zijn dat er hulp komt als u de noodknop van uw medaillon indrukt. Maar ook door met één schakelaar alle elektrische apparaten – zoals uw kookplaat en strijkijzer – uit te zetten.

U wilt zich comfortabel voelen. Door uw hele woning met één druk op de knop in 'slaapstand' te brengen. In combinatie met sociale alarmering kan zelfs een welzijns- of activiteitsmeting worden gerealiseerd. En voor nachtelijk toiletbezoek kan automatisch een looppad worden verlicht.

Glasbergen Elektrotechniek levert en installeert al jarenlang systemen in woningen die het comfort en het gevoel van veiligheid van mensen verhogen. Maatgericht, toegespitst op de wensen van de bewoner.

Neem contact met ons op

Glasbergen Elektrotechniek,
Oder 3 - 5, 2491 DD Den Haag,
tel.: (070) 320 13 00, fax: (070) 320 31 49,
e-mail: info@glasbergen.nl, www.glasbergen.nl.

Glasbergen

maakt het waar

- elektrotechniek
- inbraak- en brandbeveiliging
- comfortsystemen
- zorgsystemen
- deurvideo en intercom
- verlichting



GLASBERGEN
ELEKTROTECHNIEK

VERTROUWD MAATWERK IN ELEKTROTECHNIEK EN COMMUNICATIE

Begint u aan een nieuwe levensfase?



Heeft u belangstelling voor levensverhalen?

Hecht u aan het bewust maken van eigen keuzes?

JA?

Bureau De Finale organiseert cursussen en workshops die helpen de toekomst beter in beeld te brengen.

Bel voor informatie of een folder naar 06-13733940 of 071-5730679.

Of bezoek onze website www.definale.nl

Bezinnen, kiezen, afronden... en verder!



Tunstall Telecare en Telehealth systemen zijn onmisbaar bij het behoud van onafhankelijkheid van ouderen en mensen met langdurige zorg, ongeacht hun leefomgeving. Wij stellen hen in staat gezondheid en welzijn te managen.

De belangrijkste applicatiegebieden zijn Veilig en Comfortabel Wonen, Toegankelijkheid, Mobiele veiligheid, Dementie, Vallen, ADL Index en Telehealth.

Tunstall B.V. - Oslo 28 - 2993 LD Barendrecht
T 0180 696 696 - E info@tunstall.nl
www.tunstall.nl

Thuis in telecare



Thuis in Telecare **Tunstall**

WoonInvest

investeert in wonen en bouwt voor **mensen en organisaties!**



WoonInvest is een woningcorporatie met woningbezit in Leidschendam-Voorburg en Den Haag.

WoonInvest wil de volkshuisvester zijn van Leidschendam-Voorburg met hart voor haar huurders. WoonInvest investeert in nieuwbouw en duurzame, bijzondere renovaties in een prettige woonomgeving. Bouwen, bouwen, bouwen voor mensen en organisaties, dat is het motto van WoonInvest.



Het gevaar ligt niet op straat

Ouderen, en dan met name oudere vrouwen, voelen zich kwetsbaar. Ze zijn bang voor criminaliteit, met als gevolg dat ze 's avonds maar thuis blijven en niet gemakkelijk alleen op pad gaan.

Hun angst staat echter haaks op de cijfers van de veiligheidsmonitor. Hieruit blijkt dat ouderen veel minder vaak slachtoffer van criminaliteit zijn dan bv. jongeren. In werkelijkheid is slechts 0,95% van de 70-jarigen slachtoffer van lichamelijk geweld. (Ter vergelijking: bij de 14-49 jarigen bedraagt dit 3,67%).

Voor ouderen ligt het gevaar niet zo zeer op straat, maar vooral binnenshuis. Het huis is lang niet altijd zo'n veilig thuis als we denken. De meeste ongelukken en valpartijen (ruim een derde) gebeuren op het eigen woonadres. Waarbij vooral veel valongelukken gebeuren op de vaste trap. Jaarlijks worden 140.000 senioren medisch behandeld voor de gevolgen van een val. Dit betekent dat iedere 4 minuten een senior zodanig ernstig valt dat een medische behandeling noodzakelijk is.

Juist in die eigen woning kunnen er heel wat preventieve maatregelen genomen worden die het leven in huis makkelijker, comfortabeler en vooral veiliger maken.

Kijk aan de hand van de onderstaande lijst eens in uw huis of er verbeterpunten te vinden zijn. Ziet u verbeterpunten? Doe er dan meteen wat aan of schakel bijvoorbeeld de klusdienst van Woej in om u te helpen.

- Alle ramen en schakelaars in huis zijn te bedienen zonder te bukken of op een trapje of stoel te staan
- De trap is niet glad, er liggen geen spullen op en er is minimaal één stevige leuning
- In de badkamer is op de vloer, in de douche en in het bad antislip aangebracht
- In huis zijn geen drempels of de kanten van de drempels zijn afgeschuind. Ook bij de voordeur en de balkondeur
- De gasapparaten (kachels, cv, keukengeiser, etc.) en afvoerkanaal (schoorsteen, ventilatiekanaal) worden jaarlijks gecontroleerd en schoongemaakt
- Het gasvlammetje van uw geiser brandt blauw, zodat er geen gevaar is op koolmonoxide vergiftiging
- Het huis is goed geventileerd, ook tijdens koude winters
- Alle snoeren in huis zijn netjes langs de plinten weggewerkt (en niet onder het tapijt!)
- Er zijn één of meer rookmelders geïnstalleerd en deze worden maandelijks getest
- U hebt een aardlekschakelaar in uw huis en deze wordt jaarlijks getest.

De meeste valpartijen in huis komen door losse kleedjes op gladde vloeren en doordat men wankelende stoelen en smalle banken gebruikt om op te klimmen om iets te pakken. Beide oorzaken zijn gemakkelijk weg te nemen: haal losse vloerkleden weg of voorzie ze van een antisliprug en maak gebruik van een stabiel huishoudtrapje in plaats van de antieke keukenstoel. Een draadloze telefoon zorgt dat u de telefoon altijd

mee kunt nemen en binnen handbereik hebt en niet kunt struikelen over de draden.

Een andere levensgevaarlijke plek in huis is de badkamer. Gladde, natte tegels en een te hoog bad zijn heupbrekers nummer één. Om uitglijden te voorkomen, kunt u verschillende maatregelen nemen. De vloeren kunnen minder glad gemaakt worden met een antislipcoating, antislipstickers of antislipstrips (verkrijgbaar bij doe-het-zelfzaken). Wanneer u de badkamer gaat verbouwen, dan kunt u ook antisliptegels (laten) plaatsen. De thuiszorgwinkel of doe-het-zelf zaken hebben een flink aantal producten die de badkamer of het toilet een stuk veiliger kunnen maken. Denkt u aan handgrepen, douchestoeltjes, een verhoogd toilet of een zittingverhoger.

Behalve in de huiskamer en in de badkamer gebeuren er veel ongelukken in het donker, met name bij het nachtelijk toiletbezoek. Een lampje op uw nachtkastje, dat u vanuit uw bed aan kunt doen, zorgt ervoor dat u niet in het donker door uw slaapkamer hoeft te lopen.

Ondanks alle maatregelen die u hebt genomen om uw huis veiliger te maken, kan er op een gegeven moment een situatie ontstaan dat u zich niet meer helemaal zeker voelt wanneer u alleen thuis bent. Een sociaal alarmeringssysteem is dan een uitkomst. Ook hierin kan Woej uw ondersteunen. Leest u hiervoor het artikel op pagina 1.

Bronnen:

www.veiligheid.nl
www.veiligheidswijzer.nl

Het valteam van Florence



Foto: Hans van Oostrum

Vallen kan ernstige gevolgen hebben. Breuken van de heup, pols of schouder en de gevolgen hiervan kunnen vooral bij zeer oude ouderen, levensbedreigend zijn.

Er vallen dagelijks mensen om verscheidene redenen, zoals slecht zicht, een onveilige woonomgeving of onvoldoende spierkracht.

Vanwege het grote aantal vallen, de gevolgen voor de ouderen, de gevolgen voor het verzorgende personeel en de hoge medische kosten is het belangrijk om vallen

zoveel mogelijk te voorkomen. Daarvoor zijn er bij Florence valteams opgericht. Een valteam kan met verschillende deskundigen goed in kaart brengen waar de mogelijke oorzaken van het vallen liggen en vaker vallen voorkomen.

Bent u de afgelopen periode één of meerdere keren gevallen?

Heeft u meer moeite met lopen?

Heeft u de neiging tot vallen?

Bent u bang om te vallen?

Heeft u bovenstaande vragen één of meerdere keren met ja kunnen beantwoorden, dan kunt u zich aanmelden bij het valteam in Florence verpleeghuis Westhoff in Rijswijk of verpleeghuis Mariahoeve in Den Haag. Het valteam geeft u advies om vallen in de toekomst zoveel mogelijk te voorkomen. Het aanmelden kan via uw huisarts of direct bij het valteam. Het valteam is gratis te bezoeken en het onderzoek zal een ochtend of middag in beslag nemen.

Een voorbeeld:

Mevrouw R. is 81 jaar en woont zelfstandig in een portiekwoning met trap. Zij is via het ziekenhuis aangemeld bij het valteam. Mevrouw R. is éénmaal op straat gevallen, en heeft hierbij een bovenbeenbreuk opgelopen. Sindsdien is mevrouw R. erg bang om te vallen. Na de aanmelding zijn er bij de huisarts medische gegevens van mevrouw opgevraagd. Zodra deze gegevens binnen zijn, wordt mevrouw bij het valteam ingepland.

De ergotherapeut maakt als eerste een afspraak met mevrouw om op huisbezoek te gaan en adviezen te geven voor veiligheid in en om de woning. Vervolgens komt mevrouw

naar verpleeghuis Westhoff voor de valpoli-ochtend.

De verpleegkundige stelt mevrouw tijdens de intake wat algemene vragen over het lopen en vallen. Ook wordt er een agentest afgenomen. Na dit vraaggesprek doet de verpleeghuisarts een medisch onderzoek. Als laatste gaat mevrouw naar de fysiotherapeut die een balans- en spierkrachttest doet en adviezen geeft over schoeisel en loophulpmiddelen.

Voor mevrouw R. zijn de onderzoeken dan voorbij en de leden van het valteam zullen tijdens een overleg het advies vormen. Het advies wordt binnen drie weken naar mevrouw en de huisarts opgestuurd. Na ongeveer drie maanden wordt mevrouw opgebeld. Samen met de medewerker van het valteam wordt het advies nog eens doorgenomen en worden eventuele vragen beantwoord.

Voor meer informatie: Daniëlle Westerveld, 070 – 307 14 28 of het Cliënt Contact Centrum van Florence, 070 – 41 31 000.

Nieuwe cursussen in WDC Noord

Gitaarles

Hebt u nog een oude gitaar op zolder liggen? Of wilde u altijd al eens gitaarlessen nemen, maar het kwam er nooit van? Dan is nu uw kans. Bij voldoende belangstelling kunt u vanaf 10 september gitaarlessen voor beginners volgen in WDC Noord.

De basiscursus omvat 6 lessen van 1 uur inclusief kopje koffie. Kosten € 10, per les.

De lessen zijn op woensdagmorgen van 10.00 tot 11.00 uur.

Na de basiscursus kunt u vervolglussen volgen. Deze starten 20 oktober.

Versterk uw gezondheid met Chi Neng Qigong

Met deze Oosterse bewegingsleer werkt u effectief aan uw geestelijke en lichamelijke gezondheid.

De oefeningen zijn gericht op doorstroming van energie en de ontwikkeling van innerlijke kracht. Ze leiden tot een verbeterde concentratie en vermindering van stress.

De basiscursus start op maandagavond 8 september van 20.00 uur tot 21.30 uur en bestaat uit 6 lessen van 1,5 uur inclusief kopje kruidenthee. Kosten € 7,- per les.

Na de basiscursus kunt u vervolglussen volgen. Deze kosten € 5,- per les en zijn op

vrijdagavond van 19.00 uur tot 20.00 uur. Start 24 oktober.

Stoelyoga

Atie Griffioen geeft al jaren yogalessen aan senioren in Leidschendam. Echter deze lessen zijn niet zo toegankelijk voor

mensen die er moeite mee hebben om op een mat op de vloer te gaan liggen. Daarom start ze in het nieuwe seizoen met een speciale cursus Stoelyoga. U leert met behulp van eenvoudige oefeningen in uw stoel prettig ontspannen en uw lichaam in balans te brengen.

De lessen zijn op dinsdagmiddag in de bibliotheek van WDC Noord. Er kunnen maximaal 6 personen per groep deelnemen. Kosten € 5,- per keer.

Meer informatie?

Wijk en Dienstencentrum Duivenvoorde

Duivenvoorde 262

2261 AN Leidschendam

Telefoon 3209203
Ineke Kloosterman

Voor alle nieuwe activiteiten geldt, dat de cursussen doorgaan bij voldoende belangstelling.

Weer Bingo in de Oranjestraat

Trouwe bezoekers weten het al lang. Sinds 13 augustus is er weer Bingo in de Oranjestraat, aan de Oranje Nassastraat 1 in Voorburg. Na lange tijd van ziekte is de vaste vrijwilliger mevrouw Marja van der Staay gelukkig weer helemaal opgeknapt. Zij zal voortaan elke tweede woensdag van de maand een gezellige Bingo voor u verzorgen.

Kosten € 3,50 inclusief een lekker kopje koffie of thee. Komt u ook?

Nieuwe cursussen in de Groene Loper

In het nieuwe seizoen heeft WDC de Groene Loper verschillende nieuwe cursussen op het programma. U kunt deelnemen aan: *(adres, zie pag. 9)*

Chi Kung

Deze oude Oosterse bewegingsvorm brengt u beter in balans en helpt u ontspannen. Vanaf 5 september is er elke week les op vrijdagochtend van 10 tot 11.30 uur. Voor meer informatie kunt u bellen met de docente, mevrouw Koendering, tel: 387 20 53.

Digitale fotografie

In deze twee wekelijkse cursus leert u om (beter) te fotograferen met uw digitale camera. Dat mag een compactcamera zijn, maar ook een spiegelreflex. Daarnaast leert u enkele basishandelingen voor digitale fotografie op de computer.

De cursus start op maandag 29 september van 20.00 tot 22.30 uur. Kosten € 50,-. Neem uw camera en de gebruiksaanwijzing van de camera mee.



Handwerken

Vanaf 12 september kunt u op vrijdagmiddag van 13 tot 17

uur (leren) handwerken. De docente kan u vele interessante technieken leren uit o.a. Turkije en Albanië. Meedoen met eigen materiaal is gratis, bij gebruik van ons materiaal kost het € 8,- per maand.

Kalligrafie

Met deze oude schrijfkunst kunnen zeer veel creatieve kunstwerkjes gemaakt worden. U leert de beginselen van de kalligrafie van een ervaren docente en oefent met verschillende inktsoorten en technieken.

De cursus (15 lessen) wordt gegeven op vrijdagmiddag van 14.00 tot 15.30 uur en start op 12 september. De kosten bedragen € 50,- inclusief materiaal.

Kennismaken met de computer

In deze computercursus leert u de grondbeginselen van het werken met de computer. Deze cursus beslaat 8 lessen en wordt vanaf 8 september wekelijks gegeven op maandag van 9.00 tot 10.30 uur. Kosten 105,-

Wegwijs op internet

Twee professionele coaches begeleiden u bij uw eerste stappen op de computer en/of internet. Deze cursus beslaat 15 lessen van 3 uur en is door de intensieve begeleiding geschikt voor mensen met weinig tot geen ervaring of misschien wat 'computerangst'.

De cursus start op dinsdag 4 november om 9.15 uur. De kosten bedragen in totaal € 110,-

Leren ontspannen

Een ervaren docente leert u ontspannings- en ademhalingsoefeningen die u helpen beter in balans te komen. U leert beter omgaan met de dagelijkse beslommingen doordat u leert uw lichaam te gebruiken bij het 'actief ontspannen'.

De cursus bestaat uit 10 lessen en wordt gegeven op donderdagochtend van 10.00 tot 11.30 uur. De eerste les is op 11 september. De kosten zijn € 23,-

Maak uw eigen sieraden

Van 6 oktober t/m 3 november kunt u op maandagavond van 19.30 tot 21.00 meedoen aan een cursus sieraden maken. U leert verschillende technieken en maakt elke les een ander sieraad. De kosten bedragen € 75,- inclusief materiaal.

Startersbridge bij bridgeclub Kom. Kom Maer

Voor iedereen, die graag wil leren briden, organiseert bridgeclub Kom...Kom Maer van 18 september tot en met 4 december een startcursus bridge. Op donderdagavond, onder leiding van een officiële bridgedocent leert u in 12 lessen de grondbeginselen van het briden en spelen. De introductie begint om 19.30 uur en na een half uur wordt er aangepast gespeeld in een eigen beginnerslijn.

De kosten bedragen € 96,-. Hiervoor krijgt u de lessen, het instructiemateriaal en een voorlopig lidmaatschap van onze club.

Inflichtingen kunt u krijgen bij:

Ekko Smith, tel 387 47 05 of Peter van Egmond, tel. 387 07 93

Cursus kunstgeschiedenis



Vanaf 9 september 2008 tussen 10.00 tot 11.30 uur start kunsthistorica Anne Marie Boorsma met een nieuwe cursus kunstgeschiedenis. Het thema is ditmaal "De mens centraal, 1800-heden." Besproken worden: (zelf) portretten, groepsportretten, naakten en kinderportretten. Daarnaast is er aandacht voor beeldende kunstenaars die de mens hebben verbeeld in relatie tot liefde, dood, religie, oorlog en maatschappij. Aan bod komen o.a. de volgende kunststromingen: Romantiek, Realisme, Impressionisme, Symbolisme, Expressionisme, Surrealisme, Cobra, Pop Art en Nieuwe Wilden.

De cursus bestaat uit 12 lessen wordt gegeven op dinsdagochtend Kosten € 105,- Aanmelden/informatie: 070-382 21 30. kijk op www.annemarieboorsma.nl

Ontmoetingsmiddag Senioren Netwerk op 28 november

Het Senioren Netwerk van Woej brengt ouderen in Leidschendam-Voorburg bij elkaar met dezelfde hobby's en interesses. Het helpt bij het vinden van een maatje of een vriend(in). Op 29 augustus hield het Netwerk voor het eerst een open ontmoetingsmiddag voor leden en niet-leden. Dit bleek een succes. Er waren ruim 50 geïnteresseerden, die zich opgaven voor ons programma dat bestond uit bloemschikken, koersbal, wijn proeven, en andere activiteiten waarbij je op een prettige manier kennis kunt maken met elkaar.

Voor vrijdag 28 november van 14.00 tot 16.30 uur hebben wij eenzelfde middag gepland. Leden en niet-leden zijn welkom. De leden – die ook advertenties plaatsen in onze rubriek 'Maatje gezocht' – betalen voor de middag € 5,-, de niet-leden € 7,-. Het ouderennetwerk zorgt voor een leuk programma.

Geef u voor maandag 17 november op bij Maureen Engels, tel: 320 28 00. Voor vervoer kan gezorgd worden. De middag is in de Schuutejager, Scheepswerf 18 in Leidschendam.



Bloemschikken in de Schuutejager

Woej start met burenhulp

De ouderenadviseurs van Woej geven niet alleen informatie & advies. Zij proberen ook zoveel mogelijk mee te denken en ondersteuning te regelen. Bijvoorbeeld als u op zoek bent naar een klusjesman, oppashulp of maatje.

Het valt ons de laatste tijd op dat we steeds meer vragen krijgen als: 'Weet u iemand die een keer met me mee kan naar de dokter?' of 'Kent u iemand die voor mij een keer de boodschappen kan doen?'. Daarom starten we dit najaar met het project Burenhulp.

Burenhulp is hulp van vrijwilligers bij kleine klusjes en hand- en spandiensten. Denk aan af en toe een boodschapje doen voor een zieke, een keertje mee naar het ziekenhuis, de kapper of het winkelcentrum. En alle andere klusjes waar ouderen vanwege de leeftijd of ziekte hulp of begeleiding bij nodig hebben. De nadruk ligt op incidentele hulp.

Meer informatie? Ook als u af en toe beschikbaar bent voor een ander en vrijwilliger wilt worden. Bel de Senioren Bellijn, tel: 300 47 43. Deze is alle werkdagen geopend van 09.00 tot 11.00 uur.

Koffiegesprekken in Duivenvoorde

Medewerkers van de gemeente Leidschendam-Voorburg, Florence, Stichting Duivenvoorde en Stichting Welzijn Oud en Jong (Woej) gaan in oktober bij een aantal bewoners van de wijk Duivenvoorde op de koffie om te praten over welke diensten en voorzieningen op het gebied van wonen, welzijn en zorg zij nog nodig hebben.

Binnenkort benaderen de medewerkers een aantal bewoners in de wijk Duivenvoorde per brief of telefonisch om te vragen of de medewerkers een uurtje bij hen op de koffie mogen komen om van gedachten te wisselen. Tijdens zo'n koffiegesprek krijgt een bewoner ruim de gelegenheid om te praten over zijn of haar wensen wat betreft het wonen in de wijk. Het gesprek kan bijvoorbeeld gaan over toegankelijkheid van de woning of woonomgeving of over behoefte aan voorzieningen zoals winkels of openbaar vervoer.

Wijkprogramma

Alle wensen, ideeën en suggesties worden meegenomen bij het opstellen van een zogeheten wijkprogramma voor Duivenvoorde. Het programma richt zich op de toegankelijkheid van woningen, woonomgeving en openbare gebouwen en op voorzieningen zoals winkels, openbaar vervoer, huisarts en apotheek. Op deze manier krijgen de organisaties die in de wijk werken een helder beeld van de punten waarop zij de woningen en de buurt de komende jaren nog beter kunnen laten aansluiten op de wensen van de bewoners.

De koffiegesprekken vinden plaats in het kader van het programma Woonservicezones. Meer informatie vindt u op www.wonenwelzijnzorg.nl



Senioren Netwerk

Maatje gezocht .!

Denkt u ook wel eens: 'Ik zou graag een fijne wandeling maken ... een leuke film zien een borreltje drinken ... een terrasje pakken ... naar een concert gaan ... een museum bezoeken. Maar liever niet alleen!' Word lid van het Senioren Netwerk! Hieronder de advertenties van enkele leden van het Senioren Netwerk. Wilt u reageren? Stuur een brief o.v.v. het advertentienummer, naar Woej, t.a.v. Maureen Engels, Scheepswerf 18, 2265 BE te Leidschendam. Zij stuurt uw brief door.

Wilt u ook lid worden en een oproep plaatsen in de krant? Bel voor meer informatie, tel: 320 28 00.

L 01

Actieve weduwe wenst haar vriendenkring uit te breiden. Zoekt dames en/of heren tot ±78 jaar voor vakanties en om eventueel in het weekend te bridgen.

L 03

Vrouw 78 jaar wil graag kennismaken met een heer of vrouw van dezelfde leeftijd om samen te trainen, uit te gaan, koffie drinken, of naar de bios te gaan. Niet rokend.

V 04

Dame 80+ zoekt een gezellige vriendin om samen uitstapjes of vakanties te maken in Nederland. Ook shoppen en op een terras zitten is mijn voorkeur, van een gezellig etentje hou ik ook.

V 05

Vrouw, brede belangstelling, zoekt niet rokend gezelschap om samen ergens koffie te drinken, terrasje, musea, concerten, winkelen, markten en met de NS kaart op stap, weekend stedentrips, etc, enz, u.s.w.

L 06

Graag zou ik iemand willen ontmoeten (liefst dame of anders heer) voor nadere kennismaking o.a. ter begeleiding naar dokter (specialist) en als het wat beter met mij gaat naar een uitje. Bv. Lessen kunstgeschiedenis, muziek, toneel of zomaar gaan wandelen en ergens iets te drinken. Ik heb zelf jaren privé lessen gehad alsmede kunstgeschiedenis. Jong ben ik niet meer (82 jaar) loop wat moeilijk de laatste tijd (rollater).

L 07

Een zeer vitale dame van boven de 70 wil in contact komen met een gezonde en vitale man, ook boven de 70, die interesse heeft voor klassieke muziek, klassieke films, geschiedenis, talen en de computer.

D 08

Dame 70+ brede interesses in bezit van auto + trein abonnement zoekt vriendin, Rookt maar houdt rekening met andere.

L 10

Vrouw 64 jaar. Woont kort in Leidschendam. Zoekt nieuwe vrienden, zowel mannelijk als vrouwelijk. Sta haast voor alles open. Gewoon gezellige dingen ondernemen of eens een drankje drinken bij elkaar, misschien samen op vakantie. Liefs wel tussen de 60 en 70 jaar, zodat we ook een beetje uit de zelfde tijd komen, wat ook weer gesprekstof heeft. Kijk uit naar reacties.

V11

Wie heeft zin om met mij (vrouw van 80 jaar) te tekenen en schilderen? bv. Imaal in de 14 dagen. Ik heb veel aquarellen gemaakt, maar ben nu bezig met acrylverf.

V12

Vrouw van 70 jaar zoekt man of vrouw met auto om 1 keer per week te gaan zwemmen. Gezellig samen boodschappen doen, of een strand wandeling maken. Niet rokend.

L 13

Alleenstaande vrouw van 73 jaar zoek een maatje, man of vrouw. Vindt het gezelliger om met z'n tweeën iets te ondernemen. Houd van winkelen, dagje uit of koffie drinken op een terras. Bezit geen auto en rookt niet.

Programma overzicht wijk en dienstcentra

Maandag

- 09.00 – 12.00 Sjoelen
- 09.30 – 11.30 Tekenen en schilderen
- 09.30 – 12.30 Italiaanse les
- 13.30 – 15.00 Schaakles 55+
- 13.30 – 15.30 Creaclub reumavereniging 1e + 3e week
- 18.00 – 19.30 Qigong
- 19.30 – 20.30 Franse les (om de week)

Dinsdag

- 10.00 – 11.30 Zangkoor Dientoria
- 10.00 – 12.00 Edelsmeden
- 13.00 – 16.00 Zangkoor Inikoor
- 13.30 – 15.30 Edelsmeden
- 18.00 – 19.30 Qigong
- 19.30 – 21.30 Ikebana (om de week)

Woensdag

- 09.00 – 17.00 Pedicure op afspraak
- 10.00 – 12.00 Handwerken v/h Rode Kruis
- 13.30 – 16.00 BINGO op 2de v/d maand
- 18.00 – 19.30 Qigong
- 19.30 – 22.00 Engels (even week)
- 19.30 – 22.00 Spaans (oneven week)

Donderdag

- 09.00 – 12.00 Damesbiljart
- 09.15 – 11.15 Gymnastiek 55+ (2 lessen)
- 09.30 – 12.30 Italiaanse les
- 13.00 – 15.30 Nordic Walking
- 13.30 – 14.45 Yoga
- 19.00 – 22.00 Klaverjassen (om de week)
- 20.00 – 22.00 Buikdansen

Vrijdag

- 09.00 – 12.00 Koersbal
- 09.30 – 12.30 Italiaanse les
- 13.00 – 16.00 Jeu des boules
- 13.00 – 15.30 Creaclub reumavereniging

Kapper en pedicure op afspraak, elke dag vrij biljarten



Oranjehoek

Meer informatie?

Wijk- en dienstencentrum Oranjehoek
Oranje Nassaustraat 1
2271 SJ Voorburg
Tel. 386 31 13

Maandag

- 09.15 – 10.30 Yoga
- 10.45 – 12.00 Yoga
- 10.00 – 12.00 Internetcafé met begeleiding (op afspraak)
- 14.00 – 16.00 Tekenen / Schilderen

Dinsdag

- 09.15 – 10.15 Yoga
- 10.30 – 11.30 Yoga
- 11.45 – 12.45 Yoga
- 10.00 – 12.00 Sjoelen
- 13.30 – 16.00 Bridgeclub Schuitemager

Woensdag

- 09.30 – 13.00 Fietsclub de Schuitemagers (om de week)
- 10.00 – 12.00 Spreekuur ouderadviseur
- 14.00 – 16.00 Tekenen / Schilderen
- 13.00 – 16.30 Sociëteit de Sluis

Donderdag

- 09.30 – 13.00 Fietsclub de Schuitemagers (om de week)
- 13.30 – 16.00 Bridgeclub V&L
- 13.00 – 15.00 Computercursus
- 13.00 – 16.00 Internetcafé met begeleiding (op afspraak)
- 19.30 – 23.00 Bridgeclub Veur

Vrijdag

- 09.00 – 09.30 Ouderengymnastiek
- 10.00 – 12.00 Ouderen Zangkoor
- 13.30 – 15.00 Tekenen en schilderen
- 14.00 – 16.00 Koersbal
- 15.00 – 17.00 Tekenen / Schilderen

Zondag 2de en 4de v.d. maand

Bingo

Dagelijks

- 09.00 – 17.00 Biljarten / Klaverjassen / vrije inloop
- 09.00 - 16.00 Internetcafé

Extra activiteiten

Vrijdag 12 dec

- 14.15 – 16.00 Meesters Kerstliedjes



Schuitemager

Meer informatie?

Wijk- en dienstencentrum de Schuitemager
Scheepswerf 18, 2265 BE Leidschendam
Tel: 070 320 28 00

Programma overzicht wijk en dienstcentra

Maandag

- 09.15 – 12.00 Cursus Engels
- 09.30 – 10.00 Trombosedienst
- 13.45 – 14.30 Ouderengymnastiek
- 14.00 – 16.00 Creatief knutselen
- 14.45 – 15.30 Ouderengymnastiek
- 20.00 – 21.30 Nieuw: Chi Neng Qigong *

Dinsdag

- 09.00 – 12.00 Internetcafé
- 09.30 – 11.30 Koersbal
- 09.30 – 11.30 Naaicursus
- 10.00 – 12.00 Open spreekuur Parnassia
- 13.00 – 17.00 Biljartclub DSS
- 13.30 – 16.30 Internetcafé met begeleiding (op afspraak)
- 13.30 – 14.45 Nieuw: Stoelyoga*
- 14.00 – 16.30 Vrij kaarten / spelletjes
- 19.00 – 22.00 Act. Com. Duivenvoorde – sjoelen of bingo

Woensdag

- 08.00 – 12.00 Herenkapper
- 10.00 – 11.30 Volksdansen
- 12.00 – 17.00 Dameskapper
- 13.30 – 17.00 Bridgeclub Duivenvoorde
- 19.00 – 24.00 Andreas Bridgeclub

Donderdag

- 08.00 – 17.00 Dameskapper
- 09.30 – 11.30 Schilderen
- 09.45 – 10.45 Woord-, gebed- en communieviering
- 10.00 – 16.00 Pedicure, elke 1ste v/d maand
- 13.00 – 17.00 Biljartclub DDS
- 14.00 – 16.30 Jokers
- 19.30 – 16.30 Act. Com. Duivenvoorde – klaverjassen (2 x p/m)

Vrijdag

- 08.00 – 17.00 Dameskapper
- 09.30 – 10.00 Trombosedienst
- 10.00 – 11.30 Bibliotheek
- 10.00 – 15.00 Sociëteit voor gehandicapten, 2de en 4de v/d maand
- 14.00 – 16.00 Pedicure, elke 3de v/d maand
- 14.00 – 16.30 Roze Plus bijeenkomsten, m.i.v. 3 oktober, elke 1ste v.d. maand

Zaterdag

- 13.00 – 16.30 Sociëteit Veur

Zondag

- 10.30 – 12.30 Koffie-uurtje
- 14.00 – 16.30 Klassieke muziekmiddag (1 x p/m)

Senioren eettafel

Van maandag t/m donderdag van 12.00 tot 13.30 uur. De maaltijden kosten tussen € 4,75 en 7,10 inclusief toetje en kopje koffie.

Soep € 0,50

Vrij biljarten alle werkdagen van 09.00 tot 17.00 uur, behalve dinsdag en donderdag, dan slechts tot 13.00 uur

* Bij voldoende belangstelling

Meer informatie?
Wijk- en dienstencentrum Noord
Duivenvoorde 262 in Leidschendam
Tel: 320 92 03



Noord

Maandag

- 09:00 – 12:15 Kennismaken met computers* (van 08-09 t/m 27-10)
- 13.30 – 15.00 Werelddans
- 18.30 – 24.00 Bridgeclub Kom ... Kom Maer
- 19:30 – 21:00 Sieraden maken* (van 06-10 t/m 03-11)
- 20:00 – 22:30 Digitale fotografie (van 29-10 t/m 05-01 om de week)

Dinsdag

- 09:30 – 11:30 Nederlandse les
- 10.00 – 11.30 Kunstgeschiedenis (van 09-09 t/m 25-11)
- 12.30 – 17.00 Bridgeclub Kom ... Kom Maer
- 19:45 – 21:00 Yoga
- 20.00 – 22.30 Modelbouwtreinclub

Woensdag

- 09.00 – 12.00 Advies & Informatiepunt
- 09.30 – 10.30 Vrouwengym
- 14.00 – 15.30 Kinderbingo (3de v/d maand)
- 15.00 – 16.00 Spreekuur wijkagent
- 19.30 – 23.00 BINGO (3de v/d maand)

Donderdag

- 10:00 – 11:30 Leren ontspannen* (van 11-09 t/m 20-11)
- 18.30 – 23.00 Bridgeclub Kom ...Kom Maer
- 19.30 – 23.00 Klaverjassen

Vrijdag

- 09.00 – 09.30 Trombosedienst
- 09.00 – 12.00 Advies & Informatiepunt
- 09.00 – 11.00 Square dance
- 10:00 – 11:30 Chi Kung
- 13:00 – 16:00 Handwerken
- 13.00 – 17.00 Indiische soos, elke 1ste vrijdag
- 13.30 – 16.30 Seniorensoos Evergreen, elke 2de en 3de vrijdag
- 13.30 – 16.30 Filmmiddag voor senioren, elke laatste vrijdag
- 14:00 – 15:30 Kalligrafie* (van 12-09 t/m 19-12)
- 19.30 – 22.00 Tekenen en schilderen

* Alle activiteiten zijn nieuw, en gaan alleen door bij voldoende belangstelling.

Meer informatie?
Wijk- en dienstencentrum Groene Loper
Van Royenstraat 2 (vlakbij Spinozalaan)
2273 VD Voorburg
Tel± 300 47 47



de Groene loper

Advertenties...

Het is 10 jaar geleden dat de BoedelZorgDrager werd opgericht!

Ruim 950 woningen hebben wij ONTRUIMD

Ruim 350 keer hebben wij senioren VERHUISD

Ruim 550 keer hebben wij bij een VEILINGHUIS BEMIDDELD

Ruim 675 keer hebben wij de boeken naar een ANTIQUARIAAT gebracht

Ruim 950 keer hebben wij een MAKELAAR of WONINGBOUW OPZICHTER tevreden gesteld

Maar ons ervaren team gaat onvermoeid door en wij rekenen -ook in de toekomst- op een prettige samenwerking met U!

Vraag vrijblijvend inlichtingen of een brochure
Mevr. K. Jirka Tel. 035 538 66 66
www.boedelzorgdrager.nl



Betrouwbare zorg met respect gegeven

Alle zorg op AWBZ, PGB of particuliere basis
7 dagen per week 24 uur bereikbaar
Inschrijving is gratis

tel: 071-57 280 28
www.profzorg.nl
info@profzorg.nl



Vestigingen: Voorburg, Houten, Voorschoten
Bezoekadres: Leidseweg 163, 2253AC Voorschoten

SSB.

Stichting Senioren Belangen

Secretaris Mevr. Bep Giesbers
Laan van N.O.Einde 97
2274 EB Voorburg
E-mail: aegiesbers@casema.nl



Stichting **Platform Gehandicapten**
Leidschendam - Voorburg

Stichting Platform Gehandicapten is een belangenbehartiger voor chronisch zieken en mensen met een lichamelijke of zintuiglijke handicap

Word donateur of vrijwilliger

Hoe meer u ons steunt, hoe meer wij kunnen bereiken!

Secretariaat
Mw. C.J. den Hoed
Zijdesingel 12
2261 BZ Leidschendam
Telefoon 327 64 00
E-mail cjdenhoed@versatel.nl



Essepad 6
2272 JS Voorburg
070 3877454
www.dekkershoeve.nl

lets te vieren?
Doe het in de Dekker's Hoeve!

Voor al uw:
Recepties
Borrels
High tea
Buffetten
Feesten

Dé Specialist. Op het gebied van wonen en slapen



Vind úw stijl in
ónze showroom

Droom weg bij ruim 600 m²
vol inspirerende woonideeën en
daverende collecties van
vele topmerken!

SCHUIJT
WONEN & SLAPEN

Damlaan 76, Leidschendam
Tel.: 070-320 14 00
info@schuijt.nl
www.schuijt.nl

Veilig wonen kan al 40 jaar in Duivenvoorde

In oktober 2008 bestaat de Stichting Duivenvoorde 40 jaar. Deze kleinschalige woonstichting heeft zo'n 450 woningen voor ouderen in Leidschendam, waarvan er zich ca. 350 in het woonoord Duivenvoorde bevinden. Christine Kramer is de coördinator van Stichting Duivenvoorde. Zij vertelt over het grote belang van veiligheid voor de bewoners van 'haar' stichting.

Christine: "Veiligheid is heel belangrijk voor ouderen. Het gaat niet alleen om voorzieningen, het gaat er ook om dat je ervan op aan kunt dat er waar nodig hulp geboden wordt. Stichting Duivenvoorde werkt daarom onder meer nauw samen met Woej en Florence. Jaren terug hebben we met z'n drieën een informatiepunt opgericht. Dat is nu overgegaan in het wijkservicecentrum.

Mag ik mijzelf even voor stellen, ik ben Karin van der Mee, verpleegkundige van Florence werkzaam in de wijk Duivenvoorde.

Per 1 oktober op elke maandag van 14.00-16.00 uur houd ik in Wijkservicecentrum Duivenvoorde spreekuur voor uw vragen, verpleegkundig advies maar ook op welzijnsgebied kan ik u misschien van dienst zijn. Voor rechtstreekse vragen kunt u bellen naar: 0623317188

Duivenvoorde 422
2261 AS Leidschendam
070 3018784



Ieder jaar organiseren we themadagen voor de bewoners. De ene keer is het puur informatief, de andere keer is het ludiek. Bijvoorbeeld toen Sinterklaas met zijn pieten langs kwam. De zak met cadeautjes was gestolen. Gelukkig had onze wijkagent de zak gevonden en van het een kwam het ander waardoor het thema veiligheid ter sprake kwam.

Op andere momenten hebben allerlei instellingen zich ook gepresenteerd. Van thuiszorginstelling tot en met de winkelier met gehoorapparaten en de politie. Omdat in Duivenvoorde veel bewoners elkaar kennen, is de opkomst vaak groot. Het is niet alleen informatief, men vindt het ook gezellig.

Afgelopen februari stond de bijeenkomst in het teken van bewegen. Ook nu was er weer veel animo. Omdat de gemiddelde leeftijd in Duivenvoorde boven de 76 ligt, is niet iedereen even lenig. Maar dat hoeft ook niet. We hadden heel bekwaam sportinstructeurs. De deelnemers werden onderverdeeld in verschillende groepen. Zelfs zittend op een stoel werd er nog geoefend. Ook was er een groep die aan Nordic walking deed en er werd gegolf. De reacties van de bewoners waren bijzonder positief.

Veiligheid is welhaast een permanent thema bij ons. Het speelt bij de fysieke omgeving. Graag wil ik een paar voorbeelden noemen. Toen de liften vervangen moesten worden omdat er ook brancards in moeten kunnen worden gereden (en dat is toch wel eens nodig) zijn er noodliften geplaatst. Er zijn scholieren ingeschakeld die de ouderen hielpen met het bedienen en bij het in- en uitstappen van de noodlift. De noodliften waren namelijk buiten het gebouw geplaatst wat voor sommige bewoners beangstigend was. Ook zijn de galerijen opgehoogd, zodat mensen niet meer over een hoge drempel hoeven te stappen. Duivenvoorde was er jaren geleden als een van

de eerste bij om het politiekeurmerk aan te vragen. Het hang- en sluitwerk is bekeken. Alle woningen hebben een certificaat gekregen.

Natuurlijk is het ook belangrijk hoe bewoners reageren. Daarom vragen we altijd aan de bewoners niet zo maar iemand binnen te laten, wanneer er beneden wordt gebeld. Zo kan worden voorkomen dat er ongenode gasten op de galerij komen.

Ten slotte hebben we als stichting regelmatig overleg met de politie. De politie is goed zichtbaar aanwezig op Duivenvoorde. Daar gaat zeker een preventieve werking van uit. Het stelt mensen gerust. Vanaf september a.s. houden de wijkagenten van Duivenvoorde en Prinsenvoorde elke eerste woensdag van de maand spreekuur in het wijkservicecentrum Duivenvoorde van 13.45 en 14.30 uur.

In woonoorden waar ouderen wonen is er natuurlijk sprake van een grote sociale controle. Er is altijd wel iemand, die signaleert wanneer er iets niet in de haak is. Dat is volgens mij een belangrijke voorwaarde voor de veiligheid in de buurt. Mensen kennen elkaar en houden elkaar in de positieve zin van het woord een beetje in de gaten.



Lezers enquête

Eind 2007 verscheen de eerste Woej Seniorenkrant. Sindsdien heeft de redactie veel positieve reacties ontvangen. Wij willen de krant zo optimaal mogelijk afstemmen op uw vragen en wensen. Daarvoor hebben we uw mening en advies nodig. Zou u daarom zo vriendelijk willen zijn onderstaande enquête in te vullen. Het is slechts enkele minuten werk. Wij danken u hartelijk voor uw medewerking! De redactie

Leesbaarheid:

1. De kleuren van de krant vind ik
* goed / niet goed

2. De lettergrootte vind ik
* te klein / goed / te groot

3. De schrijfstijl vind ik
* prettig / voldoende / onprettig

Suggesties: _____

Vormgeving:

4. Wat vindt u van de foto's:
* goed / niet goed

5. Hoe vindt u de indeling van de krant?
* goed / niet goed

6. Wat vindt u van het formaat van de krant?
* te groot / goed / te klein

Suggesties: _____

Thema's

De kranten hebben elke keer een speciaal thema. Tot nu toe waren dit ontmoeten, boekenweek, beweging en veiligheid.

7. Hoe vindt u de thema's?
* goed / niet goed

8. Welke thema's zou u in een volgende krant willen zien? _____

Suggesties: _____

Informatie

U vindt diverse korte berichten en artikelen in de krant.

9. Hoe informatief vindt u de krant?
* goed / voldoende / weinig

10. Over welke onderwerpen blijft u graag op de hoogte?
* Activiteiten / zorg & welzijn / wonen / regelingen / uittips / lokaal nieuws

Reactie

Er zijn diverse rubrieken waarop u kunt reageren. Zoals het Senioren Netwerk, het prikbord, vacatures voor vrijwilligerswerk en een puzzel. Hoe waardeert u dit?

* prettig / geen mening / overbodig

11. Zou u zelf een oproep of bericht in de krant willen plaatsen?

* Ja / misschien in de toekomst / nee

Verschijnen

12. De krant verschijnt 4 x per jaar. Wat vindt u van de frequentie:

* te weinig / goed / te vaak

13. Hoe tevreden bent u over de bezorging?

* Heel tevreden / niet tevreden

14. Wanneer u de krant zou mogen waarderen met een rapportcijfer, welk cijfer zou u de krant dan geven? _____

15. Heeft u nog andere opmerkingen?

Wilt u de ingevulde enquête opsturen aan:

Redactie Seniorenkrant
Antwoordnummer 10188
2260 WB Leidschendam

*Doorhalen wat niet van toepassing is



Stichting Duivenvoorde

Zelfstandig wonen met zekerheid!
Op een gegeven moment wordt het huis te groot, de trap teveel, het onderhoud wordt te zwaar voor u of u bent toe aan een andere omgeving. Als u alleen of met z'n tweeën bent, 55-plus en redelijk zelfstandig kunt wonen, dan biedt de Stichting Duivenvoorde u drie aantrekkelijk gelegen appartementencomplexen in de gemeente Leidschendam-Voorburg. Het betreft onze appartementencomplexen Duivenvoorde, Prinsenvoorde en Starrevoorde. Vanuit Locatie Duivenvoorde is het winkelcentrum Leidsenhage en ziekenhuis Antoniusshove met het openbaar vervoer goed te bereiken. Op deze locatie vindt u ook onze zorgwoningen, verswinkel Vreeburg en het dienstencentrum Noord. Locatie Prinsenvoorde bevindt zich tegenover het verpleeghuis Prinsenhof en de locatie Starrevoorde bevindt zich in de nabijheid van het winkelgebied Damcentrum.

Hoe kunt u in aanmerking komen voor een appartement?
Wij houden het simpel: u belt ons op: telefoon -3203736. U krijgt van onze woonconsulenten alle inlichtingen die u nodig heeft. Als u besluit dat u, nu of later, in aanmerking wilt komen voor een woning dan wordt u uitgenodigd op ons kantoor om zich als woningzoekende te laten inschrijven. Wij kunnen dan uw persoonlijke wensen en gegevens noteren. Voor een zorgwoning dient u in het bezit te zijn van een CIZ-indicatie. Hiermee kunt u eventueel met voorrang worden geholpen. Vervolgens houden wij u op de hoogte over de mogelijkheden en de termijn waarop wij u een woning kunnen aanbieden. De meeste appartementen hebben een huur waarop huurtoeslag kan worden verstrekt. Dat betekent dat ook mensen met een kleine beurs een appartement kunnen huren. Onze woonconsulenten kunnen u daar meer over vertellen en zullen u helpen bij het invullen van de benodigde formulieren.

Stichting Duivenvoorde
Duivenvoorde 388
2261 AS Leidschendam – Voorburg
tel: -320 37 36
fax: -301 40 19
e-mail: info@stichting-duivenvoorde.nl
web: www.stichting-duivenvoorde.nl

Hospice Voorburg Rijswijk

Zorg in de laatste levensfase.
Als verzorging thuis niet mogelijk is.
Als je verlangt naar intimiteit en kleinschaligheid.

Fonteynenburghlaan 7
2275 CX Voorburg
070-3404400
www.hospice-voorburg.nl

Mijn man is chronisch ziek
Mijn kind is verslaafd
Mijn vrouw is gehandicapt
Mijn moeder gaat achteruit

Waar kan ik terecht?



Steunpunt Mantelzorg

070 - 754 36 78
steunpunt.lv@mantelzorg_hrg.nl



bibliotheek
Leidschendam-Voorburg

Voor alle informatie naar:

locatie Leidschendam Fluitpolderplein 12 2262 ED Leidschendam tel. 070 3872626	locatie Stompwijk Zustersdijk 21 2266 EV Leidschendam tel. 071 5801132	locatie Voorburg Kon. Julianalaan 257 2273 JG Voorburg tel. 070 3872626
--	--	---

www.bibliotheeklv.nl



BRIDGECLUB LEIDSCHENHAGE

Bridgen doe je bij Bridgeclub Leidschenhage

Op onze zondagmiddagbridge kunt u vanaf zondag 5 okt. 2008 t/m zondag 19 april 2009 bij ons binnenlopen zonder lid te zijn.

Aanvang 13.30 uur. zaal Open 13.00 uur
De kosten zijn € 2.50 per persoon waarvoor u leuke prijzen kunt winnen.

De competitie start weer op 1 september a.s. alle dagen v.d. week zowel 's-middags als 's-avonds. resp. aanvang 13.30 uur en 20.00 uur.

Nieuw is dat we nu ook op de dinsdagmiddag bridgen.

Wij heten u hartelijk welkom bij bridgeclub. Leidschenhage, met ruim 900 leden de grootste bridgeclub van Nederland. Wij zijn aangesloten bij de Nederlandse Bridge Bond (NBB).

In onze gezellige bar is het na afloop en tussen de ronden door aangenaam vertoeven.

Nadere inlichtingen bij Anja Groenewege secretaris
tel. 070 - 3203269 of e-mail groenewege@planet.nl



POSTBUS 1145 2260 BC LEIDSCHENDAM,
BRIDGEHOME: DOBBELAAN 1
LEIDSCHENDAM, TEL. 070-3273437

BANKNUMMER: 36. 59. 33. 783
GIRO: PENNINGMEESTER 39.10.600
LEIDSCHENDAM

Stichting Bijdehand

biedt een uitgebreid pakket aan zorg en diensten voor ouderen. Van eenvoudige hulp en begeleiding bij dagelijkse activiteiten tot intensieve verzorging en ondersteuning bij ziekte.



Bel voor informatie of een brochure: tel 070 - 3963365
www.stichtingbijdehand.nl • info@stichtingbijdehand.nl



Wilt u meer bewegen en tegelijk leeftijdsgenoten ontmoeten?

Chr. Gymvereniging S.O.S. biedt diverse activiteiten rond de 55-plusser:

- GYM-FIT DAMES EN HEREN
- DANS-AEROBICS/STEPS
- VOLLEYBAL HEREN RECREATIEF
- AEROBICS/BODYSHAPE

Kom kennismaken tijdens de sportieve 55+ Instuif op 27 september in sporthal Essesteyn (12:00 – 15:00 uur). Gratis deelname aan alle sportactiviteiten.

Meer informatie: www.sos-voorburg.nl



Van de gemeente

Nieuw verkort telefoonnummer gemeente

De gemeente Leidschendam-Voorburg heeft een nieuw verkort telefoonnummer, tel: 14 070. Het Meld- en Informatiecentrum van de gemeente is elke werkdag telefonisch bereikbaar van 8.30 tot 17.00 uur en op vrijdag tot 16.00 uur voor advies en informatie, het doorgeven van meldingen en het maken van afspraken.

Het nieuwe telefoonnummer 14 070 is onderdeel van het landelijke netwerk van herkenbare, gelijkvormige telefoonnummers, speciaal voor de contactcentra van gemeenten, gevormd door 14 + netnummer.

Nieuwe regels minimabeleid

Op 1 augustus 2008 zijn er nieuwe beleidsregels voor bijzondere bijstand en minimabeleid. De bijzondere bijstand voor chronisch zieken en gehandicapten is met terugwerkende kracht in werking vanaf 1 januari 2008. De vergoeding is nu weer per persoon in plaats van per huishouden.

Deze beleidsregels zijn een uitwerking van de gemeentenota "Mee blijven doen".

De gemeente vindt dat iedereen mee moet kunnen doen in de samenleving. Ook mensen voor wie dat misschien wat moeilijker is, vanwege een laag inkomen. De gemeente biedt diverse regelingen die mensen met een minimuminkomen meer bestedingsruimte kunnen geven. Ook inwoners met AOW of een klein pensioen kunnen gebruik maken van deze regelingen. De medewerkers van de gemeente kunnen u vertellen wat er in uw situatie mogelijk is.

Kent u de Ooievaarspas?

Meedoen aan sport, cultuur en ontspanning kost geld. Met de



Ooievaarspas krijgt u een flinke korting op lidmaatschap en entreegeld. U kunt voor uzelf en uw partner een Ooievaarspas aanvragen; de pas is één jaar geldig. U kunt hem gebruiken in Den Haag, maar ook bij steeds meer verenigingen in Leidschendam-Voorburg.

Openbaar vervoer toegankelijker

De gemeente gaat het openbaar vervoer beter toegankelijk maken voor reizigers met een lichamelijke beperking. Door een flink aantal bushaltes in Leidschendam-Voorburg aan te passen wil de gemeente bevorderen dat minder valide reizigers meer zelfstandig gebruik kunnen maken van het openbaar vervoer.

De maatregelen zijn niet alleen nuttig voor mindervaliden, ze verbeteren het comfort voor alle reizigers. De perrons van de bushaltes worden zo aangepast, dat men zonder hoogteverschil kan in- en uitstappen. Verder worden de bushaltes voorzien van geleidelijnen voor slechtzienden en hellingbanen voor rolstoelen.

Eind 2007 is een start gemaakt met de aanpassing van bushaltes. Tot 2014 zullen alle ongeveer honderd bushaltes worden verhoogd. De aanpassingswerkzaamheden aan de bushaltes in Leidschendam-Voorburg kunnen grotendeels 'meeliften' met reeds geplande werkzaamheden. Dat beperkt de ongemakken voor reizigers.

SOS organiseert sportieve instuif voor 55-plussers

Zaterdag 27 september organiseert gymnastiekvereniging S.O.S. een sportieve instuif in sporthal Essesteijn, speciaal gericht op de 55-plusser.

Vanaf 12 uur kunnen bezoekers deelnemen aan verschillende sportactiviteiten. Zo staan o.a. MBVO (Meer Bewegen Voor Ouderen), Sport en Spel, en Dance/Aerobics op het programma. Elk uur (om 12.00 uur, 13.00 uur en 14.00 uur) worden gelijktijdig drie verschillende lessen gegeven van elk 45 minuten. De lessen staan onder de deskundige leiding. Iedereen kan vrij binnenlopen en meedoen. Deelname is gratis. Gymkleding is niet vereist. Zorg er wel voor dat u gemakkelijk zittende kleding draagt.

Vrijwilligers van S.O.S. zijn aanwezig om u de weg te wijzen en van informatie te voorzien.

SOS biedt aerobics/bodyshape, gym-fit, dans-aerobics/steps en volleybal-lessen aan, speciaal gericht op de groep 55-plussers. In de lessen staat bewegen uiteraard voorop, maar ook ontmoeting en gezelligheid staan in deze groepen hoog in het vaandel. Alle sportactiviteiten zijn afgestemd op de (fysieke) mogelijkheden en beperkingen van de leden, onder het motto "Iedereen moet mee kunnen doen". Het maakt niet uit of u in het verleden wel of niet hebt gesport. De lessen worden gegeven op verschillende locaties in Voorburg. Voor meer informatie, zie www.sos-voorburg.nl

Senioren-rijvaardigheidstraining

Op vrijdag 17 oktober 2008 vindt in Wijkcentrum Essesteijn in Voorburg een senioren rijvaardigheidstraining plaats. Ook wel Broemdag genoemd. Automobilisten van vijftig jaar en ouder kunnen onder deskundige begeleiding hun verkeerskennis en rijvaardigheid opfrissen. Meedoen aan de rijvaardigheidstraining is nuttig en leerzaam, voor iedereen die lang geleden zijn rijexamen deed. De training wordt georganiseerd door stadsgewest Haaglanden in samenwerking met Veilig Verkeer Nederland, er zijn geen consequenties voor het huidige rijbewijs.

Veel automobilisten die zo'n dertig jaar geleden hun rijbewijs hebben gehaald, zijn ervaren bestuurders die routinematig aan het verkeer deelnemen. Toch schuilt daarin een sluipend gevaar. Het verkeer verandert, het wordt almaar intensiever, kruispunten veranderen, er zijn verkeersregels bijgekomen. Daar komt nog bij dat het verkeer veel haastiger en jachtiger is geworden. Het zal duidelijk zijn dat het dan ook geen kwaad kan om van tijd tot tijd uw rijvaardigheid eens onder de loep te nemen.

Wie voor zichzelf eens wil nagaan hoe hij of zij ervoor staat, kan op deze dag onder begeleiding van een rij-instructeur een testrit maken. Deze geeft praktisch advies over punten waaraan u aandacht moet besteden. Ook kunt u in een workshop uw kennis over de nieuwe verkeersregels opfrissen. In de rijsimulator van VVN test u uw reactiesnelheid. Tot slot wordt u, in samenwerking met Hans Anders en Schoonenberg Hoorcomfort, een ogen- en gehoortest aangeboden.

Deelname is vrijwillig en het betreft geen examen!

De rijvaardigheidstraining wordt gehouden op 17 oktober 2008 in Wijkcentrum Essesteijn in Voorburg. De aanvangstijd is 10.00 uur (tot 13.00 uur) of 14.00 uur (tot 17.00 uur).

U kunt dus kiezen uit de ochtend of de middag.

De eigen bijdrage is € 15,- per persoon, ter plekke contant te voldoen.

Geïnteresseerden kunnen zich opgeven via e-mail:

yvonne.brouwer@12move.nl

of via onderstaande strook.

Inlooptend voor mantelzorgers

Vrijdag 19 september van 10.00 tot 11.30 uur is er een informele bijeenkomst voor mantelzorgers. Zorgt u voor een familielid of andere dierbare die chronisch ziek, gehandicapt of hulpbehoevend is? Dan bent u mantelzorger. Wilt u graag in contact komen met andere mantelzorgers. Of heeft u een specifieke vraag? U bent van harte welkom. U hoeft zich van tevoren niet aan te melden. De inlooptend wordt georganiseerd door het Steunpunt Mantelzorg

Leidschendam-Voorburg. En vindt iedere 3e vrijdagochtend van de maand plaats van 10.00 tot 11.30 uur in WDC de Groene Loper, van Royenstraat 2 te Voorburg. De volgende bijeenkomsten zijn: vrijdag 17 oktober, 21 november en 19 december.

Zoekt u informatie over mantelzorg of een luisterend oor? Neem dan contact op met het Regionaal Coördinatiepunt Mantelzorg Haagse Randgemeenten, tel. 070 754 36 78.



ik doe mee aan de Broemdag op 17 oktober in Essesteijn.

Naam: _____
Adres: _____
Postcode: _____
Plaats: _____
Geboortjaar: _____
Telefoonnr.: _____
e-mail: _____



S.v.p opsturen naar:
Papegaaiiaan 7, 2566 XP te Den Haag.
Na aanmelding volgt een bevestiging.

- Ik kom in de ochtend
 Ik kom in de middag

Ik kom met mijn eigen auto en betaal contant € 15,-



Een greep uit onze vacatures ...

ADMINISTRATIEF

Dierenbescherming Delfland zoekt voor Leidschendam-Voorburg een coördinator collecte.

In oktober, rond Dierendag, gaan de landelijke collectes weer van start en dit wordt op lokaal niveau aangestuurd door coördinatoren. In totaal duren de werkzaamheden ong. 3 maanden.

ADVIES

Het Rode Kruis, afd. Voorburg zoekt een coördinator vrijwilligersmanagement. Deze persoon moet een motiverende coach zijn, die kan werven, binden en boeien. De werkzaamheden omvatten het gehele vrijwilligersbeleid van het Rode Kruis, zoals: het voeren van gesprekken met vrijwilligers, begeleiden van en contact onderhouden met vrijwilligers. Ervaring is een pré

BESTUUR

Een scoutinggroep voor kinderen (6 t/m 12 jaar) met een lichamelijke beperking, zoekt een secretaris en een penningmeester. Lijkt het u leuk een van deze bestuursfuncties bij deze bijzondere organisatie te vervullen? Laat het ons weten!

COMMUNICATIE & PR

Voor de Nederlandse Kattenbescherming zoeken wij een standwerker (voor op evenementen en braderieën). Heeft u liefde voor katten en zou u willen helpen met promotionele activiteiten ten bate van de Kattenbescherming? Meld u dan aan!

GASTVROUW / -HEER

Wij zoeken rondleiders voor Molen de Vlieger en Houtzaagmolen De Salamander. Vindt u het leuk om uitleg aan mensen te geven over de geschiedenis en werking van de molen? Heeft u woensdag- en/of zaterdagmiddag tijd over? Bel ons dan!

Voor een wijk- en dienstencentrum in Voorburg worden barvrijwilligers gezocht. Het gaat hierbij om verschillende dagdelen per week. De barvrijwilliger is 'het gezicht' van het wijk- en dienstencentrum en ontvangt alle bezoekers, schenkt o.a. koffie/ thee en beheert een kleine kas.

KUNST & CULTUUR

Voor de Wereldwinkel in Leidsenhage en in de Herenstraat zoeken wij verkopers die het leuk vinden om de speciale producten te verkopen. Werktijden in overleg.

MAATSCHAPPELIJKE DIENSTVERLENING

Voor Steinmetz de Compaan zoeken wij wandelaars en fietsers die samen met een bewoner met verstandelijke beperking leuke wandelingen of fietstochten gaan maken!

Stichting Woej zoekt bezorgers voor de vierjaarlijkse Seniorenkrant. U kunt, indien mogelijk, in uw eigen wijk gaan bezorgen en u zal onderdeel uitmaken van een enthousiast team vrijwilligers. Werkzaamheden vinden ong. vier keer per jaar gedurende 1 dag plaats.

OUDEREN

Voor een cliënt van verzorgingshuis Rustoord zoeken we een zwemvrijwilliger, die iedere woensdagochtend de cliënt naar het zwembad begeleidt en gezelschap houdt tijdens het zwemmen. Helpen bij omkleden e.d. is niet nodig!

Verzorgingshuis Schoorwijk zoekt koffieschenkers voor de recreatiezaal op woensdagochtend. De tijden zijn van 09.45 uur tot 11.30 uur.

SPORT & RECREATIE

Voor reddingsbrigade Leidschendam zoeken we bewakingsleden. De bewakingen vinden plaats op Vlietland. Bewakingsleden werken altijd in teamverband en de verschillende taken worden zowel lopend, fietsen als varend gedaan!

VERVOER

Heeft u een eigen auto? Wij zoeken chauffeurs die het leuk vinden om mensen te vervoeren van en naar bijv. winkelcentrum, huisarts of ziekenhuis.

Info

Voor meer informatie kunt u kijken op www.vrijwilligerspunt.nl of contact opnemen met Inge Kroon of Coriene Beekes van het Vrijwilligerspunt, tel: 300 47 46, of mail info@vrijwilligerspunt.nl

Het Vrijwilligerspunt, is voor:

- Iedereen die als vrijwilliger aan de slag wil;
- Iedereen die als vrijwilliger werkt;
- Instellingen die met vrijwilligers werken of dat van plan zijn.

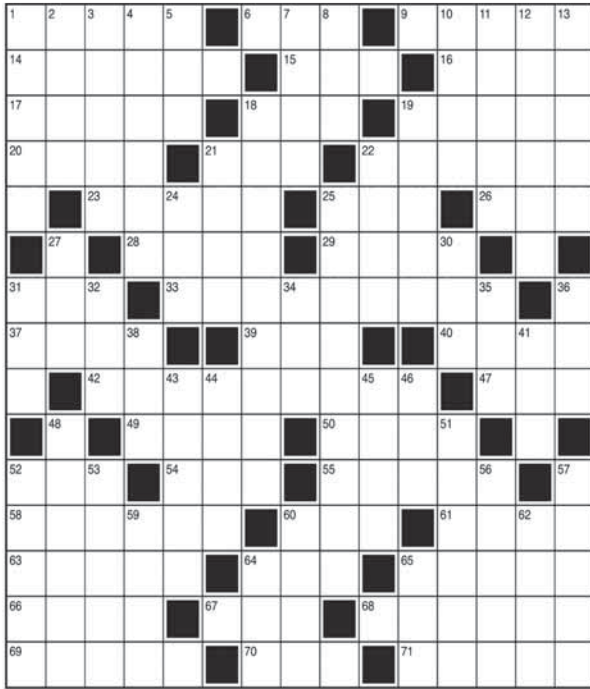
De dienstverlening bestaat uit:

- Werving & Bemiddeling, inschrijven, intake, vrijwilligersvacaturebank, etc.;
- Aanbod van cursussen en trainingen voor vrijwilligers en instellingen met vrijwilligers, kijk voor ons cursusaanbod op www.vrijwilligerspunt.nl
- Informatiepunt/Vraagbaak, o.a. met betrekking tot rechten, plichten, wet- en regelgeving, belangrijke ontwikkelingen en wijzigingen.

Alle vacatures staan op www.vrijwilligerspunt.nl, en zijn te vinden in de vacaturemappen die bij de bibliotheken en de gemeentehuizen staan. Natuurlijk kunt u ook bij ons langskomen in wijkcentrum De Groene Loper.

Vrijwilliger worden bij Woej?

tel: 301 17 30



Kruiswoordraadsel

Breng de letters uit de genummerde vakjes over naar de gelijkgenummerde vakjes van de oplossingsbalk. Daar verschijnt dan de oplossing.

HORIZONTAAL

1 rails 6 in buitengewone dienst 9 gesmolten massa in het binnenste der aarde 14 oorspronkelijke bewoner van Nieuw-Guinea 15 familielid 16 stuk 17 ongewoon 18 waagstuk 19 familielid 20 voorzetsel 21 bar 22 deel van een woord 23 kansspel 25 bedrag 26 ten-nistern 28 oorzaak 29 Russische geestelijke 31 grootmoeder 33 lavendelheide 37 lichaamsdeel van een dier 39 insect 40 rivier in Duitsland 42 het gedrag van een verkeersdeelnemer 47 pit, fut 49 vreemd 50 naastwonende 52 seconde 54 infinitief 55 kaartenboek 58 kooktoestel 60 het rechte pad (Chinees) 61 gedorstte halmen 63 dierentuin 64 vrouwelijk dier 65 kostbare stof 66 derhalve 67 het verharren 68 plotseling 69 rangtelwoord 70 paraplu (pop.) 71 rangtelwoord.

VERTICAAL

1 kagebint 2 vader 3 halfedelsteen 4 zee-roofdier 5 Rotterdamse Elektrische Tram 7 smal gewelf 8 herstelplaats van schepen 10 gewoonte 11 uit Gent afkomstig 12 onmiddellijk 13 oplettend 18 soort verf 19 sojaproduct 21 plaats in Engeland 22 zonder energie 24 open strook in een bos 25 weg met rails 27 Rijksmuseum van Oudheden (afk.) 30 plaats in Gelderland 31 oppervlakte 32 sociale voorziening 34 Rijksluchtvaartdienst 35 hoge berg 36 klap 38 voorzetsel 41 vrucht 43 bekend Romeins jurist 44 zwemvogel 45 transportmiddel 46 royaal 48 modderachtig vuil 51 vee van zuiver ras 52 graafwerktuig 53 snaarinstrument 56 flink en sterk 57 seinschrift 59 Engelse aanspreektitel 60 keukengerie 62 cilindrisch 64 uitroep ter aansporing 65 indicatief (afk.).

Doe mee en win!

Stuur uw oplossing voor 15 november in en u maakt kans op een leuke verrassing. Onder de goede inzendingen verloot Woej 5 prijzen.

Stuur uw antwoord naar

Woej, t.a.v. de redactie Seniorenkrant,
Van Royenstraat 2, 2273 VD Voorburg.

39 21 54 23 65 18

15 47

29 13 66



© DENKSPORT PUZZELBLADEN

Gezond en lekker recept

Vis eten is gezond. Vooral vette vis zoals zalm, forel, haring, sardientjes en makreel bevatten veel gezonde omega 3 vetten. Deze vetten zijn goed voor het hart en hebben een preventieve werking voor veel chronische ziektes.

Twee keer per week een visje op het menu is dan ook goed voor lijf en leden. Daarom dit keer een visrecept. Heeft u ook een lekker recept en wilt u dit delen met anderen. Neem contact op met de redactie, tel: 300 47 43 of mvdmolen@woej.nl

Zalmforelfilet en prei uit de oven

Voor 4 personen

Ingrediënten:

800 g zalmforelfilets
zout
1 eetl. (Dijon)mosterd
750 g aardappels (afkokers)
500 g prei
2 glazen droge witte wijn
zout en versgemalen peper
2 eetl. fijngehakte dille of peterselie

Bereiding:

Verwarm de oven voor op 190 °C. Controleer of er graten in de visfilets zijn achtergebleven. Bestrooi de filets met een beetje zout en peper en smeer ze in

met mosterd. Snijd de geschilde aardappels in blokjes. Snijd de schoongemaakte prei in dunne ringen.

Bedek de bodem van een vuurvaste ovenschaal met de helft van de preiringen. Leg de visfilets erbovenop. Dek toe met de overgebleven prei. Giet de witte wijn in de schaal. Dek de schaal af met aluminiumfolie. Kook de aardappels in ongeveer 15-20 minuten gaar. Plaats, terwijl de aardappels koken, de vis in de oven en laat deze in ongeveer 20 minuten gaar worden. De juiste gaartijd hangt af van de dikte van de filets. Giet het vocht uit de schaal in een kom. Gebruik een stamper om de afgegoten gare aardappels tot puree te stampen. Roer zoveel visvocht bij de puree totdat er een smeuge puree ontstaat. Breng de puree op smaak met zout, peper en nootmuskaat. Bestrooi de visschotel met dille of peterselie. Bron: Deen

Om ook in de toekomst vis te kunnen blijven vangen, moet er voldoende volwassen vis in de zee achterblijven die kan zorgen voor nieuwe aanwas. Kies daarom voor duurzame visvangst. Kijk in de Vis Wijzer op www.goedevis.nl voor actuele informatie. (is ook als boekje te koop)

Seniorenraad

De Seniorenraad Leidschendam-Voorburg in het afgelopen kwartaal

De Seniorenraad is vijf jaar geleden door B&W ingesteld. De Seniorenraad adviseert de gemeente over beleid dat met ouderen te maken heeft. Onlangs heeft de gemeente een vier jaren beleidsplan gemaakt over de Wet Maatschappelijke Ondersteuning (WMO).

Deze wet is bedoeld om iedereen mee te kunnen laten doen aan het gewone dagelijkse leven. Ook als u dat door een ziekte of gebrek niet kunt zonder hulp. De gemeente moet er voor zorgen dat u wel mee kunt doen. De benodigde hulp vraagt u aan bij het Zorgloket.

De Seniorenraad heeft extra opgelet of daar geld genoeg voor is. Het mag niet gebeuren dat bijvoorbeeld in november het geld voor het hele jaar al op is. Wethouder Rensen heeft beloofd dat de hulp altijd gegeven wordt. Als er geld tekort is, dan wordt dat ergens anders weg gehaald!

De Seniorenraad wil ook graag dat het ouderenbeleid eens op een rij wordt gezet. Nu staat dat op verschillende plekken in het gemeentebestuur. We willen er, in samenwerking met de ouderenbonden, voor zorgen dat er een integraal ouderenbeleid komt. We kunnen dan beter zien waar er in het beleid voor ouderen nog hiaten zijn in onze gemeente. De Seniorenraad praat ook mee over de nota veiligheid in de gemeente. Dat onderwerp vinden de meeste ouderen ook erg belangrijk.

De Seniorenraad heeft twee keer per jaar een gesprek met wethouder Beimers. Dat heeft bijvoorbeeld opgeleverd dat er nu in het Raadhuis van Leidschendam en in de gemeentekantoren een rolstoel klaarstaat. De rolstoel past in de lift naar de trouwzaal.

Misschien wordt de Seniorenraad over twee jaar opgeheven. De nieuw ingestelde Participatieraad overlapt het werkterrein van de Seniorenraad voor een deel. De komende twee jaar zal moeten blijken of de Seniorenraad misbaar is of niet.

Jos Polders, secretaris
070-3866470
poldersrensen@kpnplanet.nl

Handige telefoonnummers

Alarmlijn

112

Blokken Giro

058 212 60 00

Blokken Bank

0800 - 0313

CIZ (indicatie zorg)

0900 24 94 636

Dokters telefoon

346 96 69

Gemeente

14 070

Regiotaxicentrale

0900 9666

Senioren Bellijn (9-11 uur)

300 47 43

Steunpunt Mantelzorg

754 36 78

Sociaal Raadvrouw

300 47 47

Tafeltje-dek-je

386 31 13

Tandartsweekendtelefoon

311 03 05

Vervoersdienst Woej (9-11 uur)

• centrale Voorburg

317 56 34

• centrale Leidschendam

317 56 26

• Busvervoer / winkelbus

301 17 37

Vrijwilligerspunt

300 47 46

Wijkagent en politiebureau

0900 8844

Woej, algemeen nummer

301 17 30

WZH Zorglijn

452 67 67

Zorgwinkel Florence Leidsenhage

754 36 10

Zorgwinkel Florence Voorburg

754 57 10

Zorgloket Gemeente

300 90 00

14 070

Colofon

Woej Seniorenkrant is een kwartaaluitgave voor 55-plussers in Leidschendam-Voorburg.

De krant heeft een oplage van 13.000 en wordt dankzij de inzet van tientallen vrijwilligers gratis bij alle 65+ huishoudens thuisbezorgd. Verder vindt u deze krant in de wijkcentra van Woej, in de bibliotheek, de servicecentra van de gemeente, zorgwinkels, etc.

Eindredactie

Margreet van der Molen,

tel: 300 47 43, mvdmolen@woej.nl

(ook voor advertentievragen)

Met bijdragen van Woej medewerkers Huib Kwint, Jan-Bernard Oostwoud, Marjolijne van Zuijlen, Inge Kroon, Eveline van de Putte, Barbara Breedveld, Ineke Kloosterman en Maureen Engels en van Parnassia, gemeente, Steunpunt Mantelzorg, St. Duivenvoorde en de Seniorenraad.

Opmaak en vormgeving

Jerry Niemeijer

Drukwerk

De Groot Drukkerij bv.

Met dank aan

Fonds 1818

Het volgende nummer komt uit eind november en staat in het teken van zorgvrijwilligers.

Er op uit!

Een rubriek met leuke uittips in de regio. Heeft u een tip voor het volgende nummer? Mail mvdmolen@woej.nl Meer tips vindt u op www.cultuurpuntleidschendam-voorborg.nl

Open Monumentendag: Sporen

Op zaterdag 13 en zondag 14 september 2008

Plaats: Diverse locaties in Leidschendam-Voorburg

Sporen is een breed thema waarvan in elke gemeente in Nederland aanknopingspunten te vinden zijn, en die in elke gemeente zijn eigen vorm zal krijgen. Sporen zijn buiten, in het landschap te vinden, maar ook in steden en dorpen, in stratenplannen en in monumenten zelf. Alle bebouwing is een spoor ergens van, van een menselijk ingrijpen, van een herinnering aan wat ooit was. Met het thema Sporen zullen archeologie en bouwgeschiedenis een prominente rol spelen op de Open Monumentendag 2008.

Meer informatie: www.openmonumentendag.nl

Vlietdagen / Vloot over de Vliet

Van vrijdag 19 t/m zondag 21 september 2008

Plaats: Diverse locaties langs de Vliet door Leidschendam-Voorburg

Publieksevenement waarbij een grote vloot varende monumenten en historische schepen op de Vliet een vlootshow vormt. Meer informatie: www.vlietdagen.nl

Roze café in WDC Noord

ANBO Roze en Woej organiseren op vrijdag 3 oktober van 14.00 tot 16.30 uur een gezellig Roze café in WDC Noord. Een café speciaal voor ouderen met roze gevoelens. Veel oudere homo's en lesbiennes zijn opgegroeid in een tijd, dat uitkomen voor je geaardheid taboe was. En ondanks de openheid in onze huidige maatschappij vinden zij het vaak nog steeds moeilijk om voor hun gevoelens uit te komen. Het Roze café biedt hen de gelegenheid om nieuwe contacten te maken. 55-plussers uit de regio Haaglanden zijn van harte welkom.

Het thema van de openingsmiddag is een "Pink Tea". Uiteraard met tea, coffee, sandwiches, scones, quiches en sausage-rolles en livemuziek. Entree € 5,-. Meldt u aan op tel: 300 47 43.

Met dank aan Fonds 1818 en het samenwerkingsverband van Stichting R.C. Maagdenhuis, Stichting Brentano Steun des Ouderdoms en het Nationaal Fonds Ouderenhulp.



Vrijdag soosmiddag in de Groene Loper

Met ingang vanaf vrijdag 19 september is er elke vrijdagmiddag een gezellig soosprogramma in de Groene Loper, aan de van Royenstraat 2 in Voorburg. Iedereen is welkom. Het programma is als volgt:

- De Indische soos

Elke eerste vrijdag van de maand, met lekkere hapjes, live muziek en een loterij. De middag is van 13.00 tot 17.00 uur, entree € 5,-

- Seniorensoos Evergreen

Deze soos is er de 2de, 3de en afhankelijk van de lengte van de maand ook de 4de vrijdag. Hij duurt van 13.30 tot 16.30 uur en wordt verzorgd door onze twee gastvrouwen Netty en Margriet, die nieuwe gasten van harte welkom heten. Er is van alles te doen. De koersbalmat ligt klaar, u kunt sjoelen, rummicuppen of gewoon gezellig praten onder het genot van een kopje koffie. Aan het eind van de middag serveren wij een overheerlijke kop huisgemaakte soep. Entree € 2,50 (inclusief een kop koffie of thee met iets lekkers en soep.) Voor vervoer kan gezorgd worden.

- Filmmiddag

We sluiten de maand af met een gezellige filmmiddag. Voor 26 september staat de film 'The Bridges of Madison County' op het programma. Een prachtige film met en van Clint Eastwood en Meryl Streep. Hij is fotograaf en wereldreiziger, zij is een brave huisvrouw. Hun levens kabbelen rustig voort. Verwachtingen hebben ze al lang niet meer. Maar vier dagen na hun eerste ontmoeting zouden ze alles doen om hun nieuwe liefde niet te moeten verliezen. Een ontroerende film over liefhebben, keuzes maken en gevolgen dragen.

De middag begint op 13.30 uur met koffie of thee.

Om 14.00 uur start de film.

Entree € 2,50 inclusief koffie of thee.

