

Wonen

3-5

Oproepjes

7

25 jaar vervoersdienst

9

Vrijwilligerswerk

14

Wonen

Kangoeroewoning, mantelzorgwoning of een levensloopbestendig huis. Of je nu ergens tegen aanleunt of zelfstandig woont, het belangrijkste is dat je ergens thuisvoelt. De Duitse dichter Christian Morgenstern verwoordde het zo: 'Je voelt je thuis daar waar je wordt begrepen.'

Om elkaar te kunnen begrijpen moet je met elkaar in gesprek gaan. Binnen, met je huisgenoten en buiten met de burens. Dan merk je vanzelf dat de mensen die jonger zijn dan jezelf of van ver weg naar hier zijn gekomen, niet zo anders zijn dan dat het soms lijkt.

Mocht je er oog voor hebben, dan zie je dat er heel wat meer wezens in je huis en tuin wonen, dan dat je op het eerste gezicht denkt. De spin in hun web, de slakken in hun gestreepte huisjes en de vogels op hun nest. Ook zij voelen zich het beste thuis daar waar ze begrepen worden. Dan komen ze graag elke lente terug.

Bij genoeg tijd en ruimte is het leuk om gasten te ontvangen. Voor je het weet verandert je huis in een duiventil. Een zoete inval van lieve familieleden en vrienden.

Let maar op, de zomervakantie staat voor de deur.



Duiventil aan de Spinozalaan te Voorburg

In het zonnetje

Heeft u er ooit over nagedacht hoe deze krant bij u thuis komt?? Een heel leger vrijwilligers zit urenlang adresstickers te plakken en gaat dan zwaar beladen op stap. Zo krijgen duizenden en duizenden de mensen de krant in de brievenbus. Dank aan alle vrijwilligers die dat regelen!



Stickers plakken

Belangrijk voor in je mobiele telefoon!

ICE In Case of Emergency

In het adresboek van uw mobiel kunt u deze afkorting als 'naam' van een contactpersoon opslaan, met erachter het telefoonnummer van iemand die men moet waarschuwen in geval van nood. Lees meer op pagina 11.



Kijk snel naar het uitgebreide programma midden in deze krant, voor een onvergetelijke zomer!

En verder

Van kangoeroewoning tot mantelzorgwoning	3
Levensloopbestendige woningen	5
Nieuws van Woej	6
Oproepjes	7
Gemeente nieuws	13
Kruiswoordpuzzel	15
Gezond en lekker recept	15
Uitladder	16
Handige telefoonnummers	16





Zorg in de buurt

HULP EN ZORG BIJ U THUIS



Woont u thuis, maar kunt u wel wat extra hulp gebruiken?

WZH Zorg in de buurt biedt u o.a.:

- hulp bij het huishouden
- verpleging thuis
- persoonlijke verzorging
- ondersteunende begeleiding

Naast onze thuiszorgdiensten bieden wij vanuit onze woonzorgcentra leuke activiteiten en evenementen. Een restaurant, kapsalon, beautysalon, fysiotherapie, ergotherapie en dagactiviteiten. Ook als u wat vergeetachtig wordt kunt u terecht bij WZH Zorg in de buurt.

WZH-woonzorgcentra bij u in de buurt:

Leidschendam: WZH Prinsenhof, WZH Schoorwijk

Voorburg: WZH Het Anker, WZH De Sonneruyter en WZH Rustoord

(vanaf medio 2010 verhuist WZH Rustoord tijdelijk naar locatie WZH Leidschenveen)

Wilt u meer weten bel onze WZH Zorglijn 070 452 6767, of kijk op www.wzh.nl/zorgindebuurt

Voor elkaar

WoonZorgcentra Haaglanden

Wonen

Boerderij West-Bosch

Er zijn prachtige historische panden in de gemeente. Deze monumenten vertellen ons hoe de mensen vroeger woonden. Een van die oude gebouwen is Boerderij West-Bosch. In onderstaand artikel van het Gemeentearchief Leidschendam-Voorburg, kunt u hier meer over lezen.

Deze opmerkelijke 17^e eeuwse boerderij ligt aan de oude Voorweg (huidige Koningin Julianaweg 116-120) van Veur, waar in de 16^e en 17^e eeuw boerderijen zijn gebouwd. West-Bosch is afgebeeld op onderstaand aquarel van J. Verheul uit 1927. De noordzijde van den 'Leydsen-Dam' werd vroeger Veur genoemd. Deze aquarel is gemaakt in de tijd dat op de hepalen van



Aquarel Boerderij West-Bosch

de linkerwoning de naam "Tuinlust" stond. Dit verwijst naar de dubbele bewoning van de boerderij. Deze naam vindt zijn oorsprong in de tuinders die er links woonden. De naam West-Bosch verwijst naar de ligging van deze boerderij ten westen van 'Schaeckenbosch'.

In 1732 meldt de samensteller van het 'Quohier van alle huizen in Veur', dat aan de zuidzijde van de Heerenweg eene bouwmanwooninghe is gelegen. Bij de woning die oorspronkelijk westelijk van het Schaeckenbosch lag behoorde nog al wat land.

In 1721 verkocht Cornelia Pieters van Leeuwen de bouwmanwooning aan de broers Pieter en Dirck

Simonsz van den Bosch. Bij de verkoop in 1752 luidde de omschrijving van deze boerderij als volgt: "Huijs en erve met zijn schuuren en verdere betimmeringh, bepotinge ende beplantinge, alsmeede de weij- en warmoeslanden en 2 boomgaerden daeraen behorende, genaemt

Westbosch"

De grondvorm van West-Bosch is die van een hallehuis met kruk (een driebeukige boerderijvorm waarbij woning, stal en tasruimte zich onder één dak bevinden en het vee opgesteld staat in de zijbeuken).

De boerderij was een L-vormige maar is later uitgebreid tot de huidige vorm. Hierbij is links een tweede dwarsvolume met tuitgevel aangebouwd. Dat de rechtergevel veel ouder is dan de linker is bijvoorbeeld te herkennen aan de ontlastingsbogen boven de vensters rechts ten opzichte van de eenvoudige rollagen boven de vensters in de linker tuitgevel.

De kelder bevindt zich in het middendeel, de hoog geplaatste opkamervensters met daaronder de Y vormige muurankers van de kelder zijn op de aquarel van Verheul heel precies weergegeven. Het interieur van het voorhuis van West-Bosch heeft veel van zijn oorspronkelijke details behouden.



Boerderij West-Bosch

De deuren en bedstede zijn omlijst met houten panelen en pilasters. De ramen hebben houten binnenluiken

Boerderij West-Bosch is inmiddels een rijksmonument met een hoge cultuurhistorische waarde en wordt heden ten dage nog steeds bewoond.

Gemeente archief:
Raadhuisplein 1
Leidschendam
tel. 300 9675

Bezoek aan het gemeente archief op afspraak. Openingstijden op werkdagen van 9.30 - 16.30 uur

www.leidschendam-voorburg.nl

Van kangoeroewoning tot mantelzorgwoning

Woningcorporaties ondernemen steeds vaker activiteiten die gericht zijn op het ondersteunen van mantelzorgers.

Kangoeroewoningen

Een aantal corporaties, zoals Vestia in Zoetermeer en Jutphaas Wonen in Nieuwegein verhuren kangoeroewoningen. Een kangoeroewoning is een combinatie van twee zelfstandige woningen die met elkaar verbonden zijn via een gemeenschappelijke entree. Er is een hoofdwooning en een buidelwoning. Ouders van kinderen met een beperking of kinderen met een hulpbehoevende (schoon) ouder kunnen baat hebben bij deze woning. De hulpbehoevende woont zelfstandig, maar de mantelzorger is nabij. Dat is voor beiden vaak een hele geruststelling!

Toch is het voor corporaties soms moeilijk om kangoeroewoningen gevuld te krijgen. Huurders schrikken ervoor terug dat zij de woning moeten verlaten wanneer de hulpbehoevende overlijdt. Corporatie Vestia zorgt dan voor passende huisvesting. Sommige corporaties maken van leegstaande kangoeroewoningen tijdelijk woon-werkwoningen: ruimte voor

startende ondernemers.

Woning in de tuin

Een relatief nieuw fenomeen zijn de mantelzorgwoningen. Kant-en-klare, verplaatsbare woningen die tijdelijk in de tuin, mits deze ruim genoeg is, van een bestaande woning geplaatst kunnen worden. Corporatie Wooninc in Eindhoven heeft vorig jaar als eerste corporatie een mantelzorgwoning geplaatst. De gemeente betaalde de plaatsingskosten, maar de woning is van de corporatie. Voor corporaties is het moeilijk in te schatten hoe groot de behoefte is aan een mantelzorgwoning. Een ander lastig punt is de verdeling van de kosten. Vaak zijn er verschillende partijen bij betrokken: gemeente, zorgkantoor, zorgorganisatie en corporatie.

Sommige mantelzorgers willen graag dicht bij degene wonen waar zij voor zorgen. Corporaties en gemeenten zijn voorzichtig met het verlenen van voorrang bij woningtoewijzing. De gemeente Amstelveen en de corporatie Eigen Haard zijn ermee aan het experimenteren. Mantelzorgers krijgen met voorrang een woning toegewezen in de buurt van de verzorgde. Er zijn corporaties die ad

hoc reageren op een noodsituatie rond mantelzorg en oplossingen vinden.

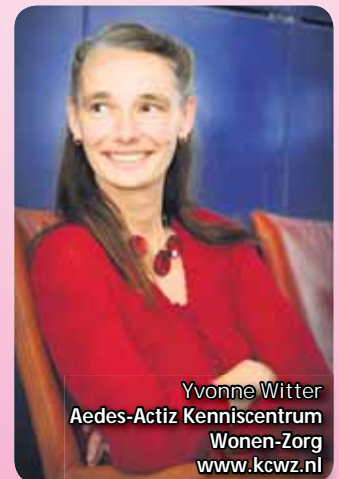
Respijthuis en dorpshuizen

Corporaties zijn ook betrokken bij de totstandkoming van respijthuizen, huizen waar mantelzorgers de mogelijkheid hebben om de zorg tijdelijk over te dragen. Verder scheppen woningcorporaties in samenwerking met andere organisaties algemene voorzieningen die ook nuttig zijn voor mantelzorgers, zoals multifunctionele accommodaties, dorpshuizen en dienstenpakketten. Deze voorzieningen zijn niet speciaal gericht op mantelzorgondersteuning, maar kunnen hen wel soelaas bieden.

Steentje bijdragen

Waarom houden corporaties zich bezig met mantelzorgers? Dit heeft onder meer te maken met een primaire taak van corporaties: bouwen voor bijzondere doelgroepen. Bovendien leveren flexibele wooneenheden, zoals de mantelzorgwoning en kangoeroewoning een bijdrage aan het terugdringen van het tekort aan voor senioren geschikte woningen. Corporaties komen tegemoet aan

de wens van huurders om zo lang mogelijk zelfstandig te kunnen blijven wonen, het liefste in hun vertrouwde buurt. Veel van de zelfstandig wonende ouderen krijgen mantelzorg. Zonder deze zorg zouden zij niet zo lang in hun eigen huis kunnen blijven. Mantelzorgers verdienen daarbij wel de nodige ondersteuning op verschillende terreinen, ook op het gebied van wonen. Corporaties kunnen daar een steentje aan bijdragen en doen dit ook in toenemende mate.



Yvonne Witter
Aedes-Actiz Kenniscentrum
Wonen-Zorg
www.kcwz.nl

Zelfstandig wonen met zekerheid!



Als u alleen of met z'n tweeën bent, 55-plus en redelijk zelfstandig kunt wonen, dan biedt de Stichting Duivenvoorde u twee aantrekkelijk gelegen appartementencomplexen in de gemeente Leidschendam-Voorburg.

Stichting Duivenvoorde
Duivenvoorde 388
2261 AS Leidschendam – Voorburg
tel: 070-320 37 36
fax: 070-301 40 19
e-mail: info@stichting-duivenvoorde.nl

www.stichting-duivenvoorde.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

GLOHECA VACCINATIECENTRUM

*Reisvaccinaties goedkoper
dan bij de GGD of KLM*

- Reizigersadvies en vaccinatie door ervaren artsen
- Malaria medicatie op maat
- LCR geregistreerd
- **RIJBEWIJS KEURINGEN (o.a., 70 plussers, 20 euro)**
groot rijbewijs-/Taxi keuringen, Duikerskeuringen,
medische keuringen levensverzekeringen

7 DAGEN IN DE WEEK geen avond- of weekendtarief
Bezoek uitsluitend op afspraak: Apeldoornse laan 59, 2573 LC Den Haag,
tel. 070-3627222 www.Gloheca.com



Zegt u het maar...

Slaapcomfort voor iedereen en altijd op maat!

Schuijt Wonen & Slapen is niet voor niets de slaap-specialist in de regio. Een gewoon 'bedje' is voor ons dan ook net even iets te gemakkelijk. Wij zorgen voor slaapcomfort dat exact is afgestemd op uw situatie en behoeften. Dat doen wij bijvoorbeeld met de uitschuifbare Auping Auronde of met boxsprings. En ook voor verdergaande aanpassingen, daar draaien wij onze hand niet voor om. Zo behoort zelfs een traditioneel bed met een bedlift als optie tot de mogelijkheden. Goede bedrust is voor iedereen van belang. En dat verzorgen wij. Ook voor u. Kom eens vrijblijvend bij ons langs en bespreek de mogelijkheden. U bent van harte welkom.



Schuijt Wonen & Slapen heeft service hoog in het vaandel staan. Wij komen altijd bij u thuis opmeten en, waar nodig, monteren wij uw bestelling. Bij het leggen van vloerbedekking verplaatsen wij de meubels en voeren wij de oude materialen voor u af.

Bij Schuijt kunt u verder terecht voor onder andere:

- raambekleding (gordijnen en vitrages)
- hoven en zonwering voor binnen en buiten
- vloerbedekking (tapijt, parket en laminaat)
- Palmshutters binnenzonwering



SCHUIJT
WONEN & SLAPEN

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

Wonen

Levensloopbestendig en comfortabel wonen

Dillenburgsingel

Steeds langer zelfstandig wonen. Dat is een mooi streven, maar dan moet je woning zich daar wel voor lenen. Vidomes bouwt aan de Dillenburgsingel in Leidschendam zogenaamde levensloopbestendige woningen.

Rayonmanager Ellen van den Boogaard

'Rond 2000 hebben we het bestaande gebouw aan de Dillenburgsingel gelabeld voor 55-plussers met de gedachte om daar een ouderencolplex van te maken. Later is het idee van levensloopbestendige woningen geboren. Dit had zoveel impact dat de bewoners hun woning aan de Dillenburgsingel tijdelijk moesten verlaten. Ongeveer de helft van de bewoners is na een aantal jaren in een wisselwoning te hebben gewoond eind vorig jaar teruggekeerd. Een deel van de flat is gerenoveerde oudbouw en een deel is nieuwbouw. De nieuwbouw wordt eind 2010 opgeleverd.

Het zijn allemaal huurwoningen. Een deel van de woningen hoort bij de vrije sector, een deel is sociale woningbouw. Alle woningen zijn uitermate geschikt voor ouderen, binnen de sociale sector verhuren we een aantal woningen aan stichting Steinmetz de Compaan (zonder leeftijdsbeperking). Zij

werken voor mensen met een lichamelijke handicap.

De woningen zijn zo toegankelijk mogelijk gemaakt voor ouderen en gehandicapten: geen drempels, brede deuren en brede balkons. De galerij en balkons zijn opgehoogd zodat er geen afstapjes zijn. Uitgangspunt binnen alle appartementen is dat er toegang is van de hoofdslaapkamer naar de



Er wordt nog druk gebouwd

woonkamer. Zo ben je, wanneer een van de partners bedlegerig wordt, dicht bij elkaar. Ook heeft de hoofdslaapkamer rechtstreeks verbinding met de badkamer. Alle vertrekken zijn rolstoeltoegankelijk. De gedachte is dat je hier je hele leven kan blijven, tot het moment dat verzorging aan huis niet meer mogelijk is. De woningen uit de sociale sector zijn allemaal verhuurd. Als er woningen vrij komen, komen ze in de woonkrant.

Natuurlijk heb je een bepaalde voorstelling wanneer de architect komt met z'n ideeën, maar het is heel mooi geworden. Ik vind het heel bijzonder om te zien hoe de flats uit de zestiger jaren getransformeerd zijn in zulke mooie, levensloopbestendige woningen voor ouderen. Als dit allemaal klaar is, is het echt een van de parels van Vidomes Leidschendam-Voorburg.' Ook de bewoners zijn zeer tevreden.

Familie Plugge

'We zijn hier gekomen in 1998. Wegens de renovatie hebben we drie jaar ergens anders gewoond. Die jaren in de wisselwoning hebben we sommige dingen gewoon ingepakt gelaten. We vonden het daar vreselijk. Maar dat zijn we allang vergeten. We zijn blij dat we weer op ons oude stekkie terug zijn.

Het is helemaal veranderd: waar ik nu zit, was de douche. Waar nu de woonkamer is, was vroeger de slaapkamer. Ondanks alle veranderingen, voelde het gelijk vertrouwd, alsof we nooit zijn weggeweest. Het is ook grandioos om weer tussen de ouwe burens te wonen. Als ik wat nodig heb, een paar pluggen voor in de muur, ga ik naar de buurman. Zo helpen we elkaar! Het is fantastisch geworden. Alles is zonder drempels en ruim.



Uitzicht vanaf het balkon

We hebben prachtig hoge ramen, een breed balkon en vloerverwarming. We zouden voor geen goud meer willen ruilen naar hoe het huis vroeger was.

We zitten nog wel een paar jaar in de bouwrij buiten, maar dat wisten we van te voren. Als je alles goed dicht doet, we hebben dubbelglas, hoor je er bijna niks van. We worden 78 en we hopen hier nog heel wat jaartjes te kunnen genieten. Zelfs de koolmezen zijn dit voorjaar weer in hun nestkastje teruggekomen. Ook zij weten dat het hier goed toeven is!



Familie Plugge

Huur-, senioren- en zorgwoningen van woningcorporaties

De gezamenlijke woningcorporaties in de regio Haaglanden bieden wekelijks woningen te huur aan. U vindt het woningaanbod in de krant "Beter Wonen in Haaglanden" of via de website www.woonet-haaglanden.nl. Ook senioren- en zorgwoningen worden door de woningcorporaties verhuurd. Ze bieden vaak voorzieningen op het gebied van alarmering. Soms is een woonzorg abonnement mogelijk. Een aantal complexen is fysiek verbonden met een verzorgingshuis, dit zijn aanleunwoningen. Ook aanleunwoningen worden via de woningcorporaties verhuurd. De woonkrant is gratis af te halen bij de beide servicecentra van de gemeente en de bibliotheken. Om te kunnen reageren op een woning moet u een woonpas aanvragen bij een woningcorporatie.

Vidomes
Weigelia 8
Leidschendam

tel. 317 2200
www.vidomes.nl

WoonInvest
Charlotte van Pallandtlaan 2
Voorburg
tel. 301 1100
www.wooninvest.nl

Dankzij het classificatiesysteem van de woningcorporaties, kunt u direct zien of de woning geschikt is voor ouderen of mensen met een beperking.

Stichting Duivenvoorde en Mariënhage
De stichtingen Duivenvoorde en Mariënhage bieden seniorenwoningen aan in Leidschendam. Stichting Duivenvoorde biedt de bewoners de mogelijkheid voor alarmering met directe hulpverlening. De bewoners van stichting Mariënhage kunnen gebruik maken van een aantal voorzieningen van het naastgelegen

verzorgingshuis Mariënpark. De woningen worden via een wachtlijst aangeboden. Voor meer informatie en inschrijving:

Stichting Duivenvoorde
Duivenvoorde 388
Leidschendam
tel. 320 3736
www.stichting-duivenvoorde.nl

Stichting Mariënhage
Prins Bernhardlaan 50
Leidschendam
tel. 317 6468
www.stmarienhage.nl

Servicepakket WoonZorgcentra Haaglanden (WZH)
Bij verschillende woonzorgcentra van WZH kunt u een servicepakket of een woonzorgabonnement afsluiten. Zo kunt u gebruik maken van de diensten in het nabijgelegen verzorgingshuis zonder dat u daar woont of verblijft. Per verzorgingshuis verschillen de

mogelijkheden. Vaak kunt u tegen gereduceerd tarief een warme maaltijd nuttigen of deelnemen aan activiteiten. Informeer bij de receptie van het WZH verzorgingshuis bij u in de buurt of bel de WZH Zorglijn, tel. 452 6767.

Service Pakket Florence
Door lid te worden van Florence kunt u gebruik maken van het Florence Service Pakket. Van de services uit het pakket kunt u tegen gereduceerd tarief gebruik maken. Na aanmelding ontvangt u uw Servicepas. U kunt ook een abonnement nemen op Service & Comfort van Florence. Naast alle diensten uit het servicepakket kunt u dan onder andere gebruikmaken van faciliteiten van verzorgingscentra van Florence en incidentele alarmering.

Zorgwinkel Florence
tel. 413 1000

Wandelen met 50-plussers

Sinds het voorjaar is aangebroken, organiseert Woej weer wandelingen in de wijde omgeving van Leidschendam-Voorburg. Beweging, natuur, een beetje cultuur en gezelligheid door contact met andere mensen. De wandelingen, die ongeveer één keer in de maand plaatsvinden, duren ongeveer twee uur. Er is altijd een pauze voor koffie of thee. Houdt u van wandelen in groepsverband, bent u 50-plus en een inwoner van Leidschendam-Voorburg, dan kunt u zich aanmelden bij Wil van der Poll, tel. (070) 385 42 07.

Mevrouw Van der Poll organiseert als vrijwilligster van Woej al 26 jaar deze wandelingen. Iedere maand stuurt zij u

een programma. Ze bereidt elke wandeling goed voor, en zoekt van alles op over wat u onderweg tegenkomt. Over veel planten, bomen, buurten heeft ze wel een verhaal paraat. Ook weet ze de wandelaars vaak te verrassen met een toepasselijke legende. Wordt u al nieuwsgierig? Wandel mee!



De wandelaars van april

Nieuw in De Groene Loper

De NIA-techniek

Het belangrijkste principe van de NIA-techniek is vreugde ervaren aan je bewegende lichaam en van daaruit ontwikkelen naar fit en gezond zijn in een bewust lichaam. NIA betekent: Neuro Musculair Integrated Action. NIA geeft een totale work-out gericht op het ontwikkelen van een liefdevolle relatie met het eigen lichaam. NIA is een activiteit voor iedereen (alle leeftijden), u hoeft er niets voor te kunnen, alleen maar met veel plezier aan deze lessen mee te doen en te genieten. Het is net als chocolade, 'u moet het proeven'. Dag en tijd is nog niet bekend, maar laat vooral uw belangstelling hiervoor weten!

Schilderen/tekenen

U leert de basisvaardigheden voor het maken van verschillende soorten tekeningen en schilderijen. De cursus wordt gegeven op maandagochtend van 10.00 tot 12.00 uur. De kosten bedragen € 15,- per maand. Er kunnen

maximaal 10 personen aan meedoen.

Groepszangles

Wilt u uw zangkunsten verbeteren? Zangcoaches van PopArt Clinics gaan groepslessen geven. Zangervaring is niet van belang, en u hoeft ook geen noten te kunnen lezen. De lessen duren 1 uur, voorlopig voor de periode van september t/m december 2010. De kosten voor deze lessen hangen af van het aantal deelnemers. Hoe meer deelnemers, hoe lager de kosten.

Interesse?

Heeft u interesse in één van bovengenoemde lessen, dan kunt u contact opnemen met wijk- en dienstencentrum De Groene Loper, tel. 300 4747 (maandag t/m vrijdag van 09.00-17.00 uur). Het adres is Van Royenstraat 2, 2273 VD Voorburg. Voor al deze cursussen geldt, dat ze alleen doorgang vinden bij voldoende aanmeldingen.



NIA-techniek in actie

Wonen Welzijn Zorg dichterbij

Het wijkservicepunt Duivenvoorde Wonen, Welzijn, Zorg verhuist. WWZ Duivenvoorde komt nóg dichterbij: u loopt er vanzelf langs als u een bezoekje wilt brengen aan het wijk- en dienstencentrum Noord. Het oude adres was: Duivenvoorde 422, een apart stuk van gebouw A van het seniorencomplex Duivenvoorde. Nu zijn ze verhuisd naar **de entree van het wijk- en dienstencentrum Noord**. In de wandelgangen wordt het ook wel 'het aquarium' genoemd. Voortaan zal er weer elke werkdag van 10.00 tot 12.00 uur een vrijwillige wegwijzer voor u klaar zitten om allerhande vragen te beantwoorden. De vragen kunnen variëren van: 'waar is de dichtstbijzijnde fysiotherapeut', 'bij wie kan ik terecht voor thuiszorg' tot 'wanneer kan ik de ouderadviseur spreken'.

Wilt u zelf iets opzoeken? Alle informatie over organisaties en bedrijven op het gebied

van wonen, welzijn en zorg in Leidschendam-Voorburg vindt u op de website www.wonenwelzijnzorg.nl. De informatie op de website is gemakkelijk te vinden, zowel op soort voorziening of dienstenaanbod als met behulp van een alfabetische lijst van alle opgenomen rubrieken. Alle informatie is per wijk vermeld.

Wilt u als vrijwillige wegwijzer werken in het wijkservicepunt Duivenvoorde? Één keer per week of per twee weken, u kunt zelf kiezen hoe vaak u beschikbaar bent. Bel voor meer informatie: 300 4743 of 320 9203 en vraag naar Wilma Brasem. Zij werkt op dinsdag, donderdag en vrijdag.



Nieuw in De Schuitemaker

Schoonheidsspecialiste

Sinds kort is er op donderdag een schoonheidsspecialiste aanwezig in wijk- en dienstencentrum De Schuitemaker: Shamina. Als u een afspraak wilt maken voor een behandeling, dan belt u rechtstreeks met Shamina op 06-26312591. U kunt een gezichtsbehandeling krijgen vanaf € 30,- euro. En een massage vanaf € 30,-.

Pedicure

Ook is er op donderdag een pedicure werkzaam in De Schuitemaker, mevrouw Van Dassel. U kunt telefonisch een afspraak met haar maken voor een behandeling in De Schuitemaker. U kunt haar rechtstreeks bereiken via 06-51299015. Een behandeling van 40 minuten kost € 20,-. Adres van De Schuitemaker: Scheepswerf 18 te Leidschendam.

Sportievelingen en creatievelingen gezocht!

Woej zoekt deelnemers voor de volgende activiteiten in het wijk- en dienstencentrum De Schuitemaker:

- Koersbal op donderdagmorgen van 10.00 uur tot 11.30 uur
- Yoga op maandag en dinsdagmorgen
- Sjoelen op dinsdagmorgen van 10.00 uur tot 11.30 uur
- Tekenen en schilderen op

vrijdagmiddag van 14.00 uur tot 16.00 uur.

Bardienst

Ook zoeken wij nog vrijwilligers voor de bardienst. De Schuitemaker is een gezellig gebouw, gelegen in hartje Leidschendam, pal aan de Vliet.

Bingo bij Woej

Vanaf heden is er elke tweede donderdagmorgen bingo en elke vierde vrijdagavond van de maand bingo in wijk- en dienstencentrum De Schuitemaker. Op de maandelijkse donderdagbingo gaat de zaal open om 9.00 uur. De bingo is van 10.00 tot 12.00 uur. Op de maandelijkse vrijdagavond-bingo gaat de zaal open om 19.00 uur en de bingo is van 20.00 tot 22.30 uur. De kosten zijn € 7,50.



Meer weten?

Bel met Rika van Til of Gerard Kranenburg, tel. 320 2800.

Adres

Scheepswerf 18 te Leidschendam. Er is genoeg parkeerruimte.

Woej nieuws en Oproepjes

Startersbridge bij Kom...Kom Maer

'Als voorzitter van de PR commissie van de bridgeclub Kom...Kom Maer en wedstrijdleader van de dinsdagmiddagclub wil ik u wat vertellen over onze bridgeclub.

Vanaf de start van De Groene Loper spelen wij op maandagavond, dinsdagmiddag en op donderdagavond in clubverband bridge bij Woej. Wij voelen ons er goed thuis. De laatste twee jaar hebben wij op maandag- en op donderdagavond cursussen startersbridge georganiseerd. Hiermee leren we mensen briden, en dat is ook een goede manier om te proberen nieuwe leden binnen te halen. Dit was en is een groot succes.

Op dinsdagmiddag hebben wij nog plek voor geïnteresseerde nieuwe leden. De dinsdagmiddag is een typische middag voor senioren. Ook voor het komende seizoen 2010-2011 gaan wij voor de dinsdagmiddag, dus speciaal voor senioren, cursussen startersbridge organiseren.

Heeft u interesse in de bridge? Bel met het wijk- en dienstencentrum De Groene Loper, tel. 300 4743. Of kom een keer langs op dinsdagmiddag. Er wordt dan gebridget van 12.30 tot 17.00 uur. Het adres is Van Royenstraat 2, 2273 VD Voorburg.
Mart Derks



Even voorstellen: nieuwe ouderenadviseur

Sinds half april wordt het team ouderenadviseurs versterkt door Wilma Brasem. Zij is 49 jaar jong. Ze houdt zich bezig met het project Ruggensteun en zij coacht de vrijwilligers van het wijkservicepunt Duivenvoorde van Wonen Welzijn Zorg. Ook houdt ze, net als de andere ouderenadviseurs, spreekuren en bezoekt ze mensen thuis.

Hiervoor was zij werkzaam bij de Stichting Pieter van Foreest als ouderenconsulent en bij Visio, een organisatie die ondersteuning biedt aan blinden en slechtzienden. Ze is daarnaast een aantal jaren vrijwilligster geweest in de terminale thuiszorg en een aantal maanden in het Hospice te Zoetermeer. U komt haar vast wel eens tegen op een spreekuur van de ouderenadviseur. Welkom Wilma!



Tafeltje Dekje levert lekker vers

Tafeltje Dekje heeft onlangs een overstap gemaakt naar de keuken van De Landscheiding, een verzorgingshuis in Mariahoeve. Zij bieden elke doordeweekse dag een vers gekookte maaltijd. Vrijwilligers bezorgen deze maaltijd thuis bij klanten van Tafeltje Dekje.

Uit onderzoek is gebleken dat men niet tevreden was over de smaak- en kwaliteitverhouding van de maaltijden van Apetito. De stichting Woej heeft in de keuken van De Landscheiding een beter alternatief gevonden.

De voordelen van de nieuwe keuken zijn

- Elke dag een vers gekookte maaltijd
- Keuze uit kleine of grotere porties
- De maaltijd wordt op een porseleinen bord geserveerd (niet uit een plastic bakje!)
- De doos waarin de maaltijd wordt warm gehouden is van hard, samengeperst piepschuim, met daarin een verwarmbord en een porseleinen bord met deksel, waardoor de maaltijd nog langer warm blijft
- De doos is makkelijk te openen en te sluiten.

Deze veranderingen hebben consequenties voor de prijs van de maaltijden. De verhoging van de prijs zal stapsgewijs worden ingevoerd.

Tot en met 31 augustus 2010 zal de oude prijs voor een maaltijd blijven gelden (€ 6,25). Vanaf 1 september 2010 zal de prijs € 6,95 worden. En per 1 januari 2011 wordt het € 7,50. De prijs is inclusief toetje en bezorgkosten.

Elke dag kunt u kiezen uit drie menu's. Uiteraard kan de keuken rekening houden met uw dieetwensen. De warme maaltijd wordt bezorgd

tussen 12.00 en 13.00 uur, door vrijwilligers. Omdat er in het weekend geen warme maaltijd wordt bezorgd, kunt u ervoor kiezen om op vrijdag een vriesvers maaltijd te laten bezorgen.

Als u vragen heeft of verdere informatie wilt, kunt u dagelijks tussen 9.00 en 13.00 uur contact opnemen met Tafeltje Dekje, telefoon 386 3113. Of u vult hieronder de bon in en stuurt hem op.

BON TAFELTJE DEKJE

Naam _____

Straat _____

Postcode _____

Plaats _____

Telefoon _____

Ik heb interesse in de verse, warme maaltijden van Tafeltje Dekje en ik wil hier graag meer over weten. Wilt u mij een informatiepakket sturen?

Ik wil graag gebruik maken van de service van Tafeltje Dekje. Wilt u mij bellen voor een intakegesprek?

Deze bon kunt u sturen naar

Welzijn Oud en Jong
t.a.v. Tafeltje Dekje
Wijk- en dienstencentrum Oranjehoeck
Oranje Nassaustraat 1
2271 SJ Voorburg

Oproepjes

Gezellige man

Weduwe, 69 jaar, woont in Voorburg, mist een arm om haar heen. Ze zoekt een gezellige man om mee te wandelen of te fietsen.

Thuis computeren

Mevrouw (83) zoekt iemand die haar kan leren omgaan met de computer. Ze wil graag leren hoe de computer werkt, e-mailen en foto's verzenden. Mevrouw kan i.v.m. haar elektrische rolstoel niet makkelijk naar buiten. Daarom zou het fijn zijn als iemand bij haar langskomt. Het liefst in de ochtend, dan is mevrouw op haar vitaalst. Zij kan dit maximaal 30 tot 60 minuten volhouden. Goede duidelijke uitleg en geduld zijn erg belangrijk voor haar.

Excursie

Een dame uit Rusland, 70 jaar, woonachtig in Voorburg, zoekt een vriend of vriendin om samen mee te wandelen, op excursie te gaan of op vakantie. Ze spreekt en verstaat redelijk Nederlands als men niet te snel praat.

Wilt u reageren op één van de bovenstaande oproepjes? Neemt u, op werkdagen tussen 9.00 en 11.00 uur, contact op met de SeniorenBellijn, tel. 300 4743. Ook kunt u zelf een oproepje plaatsen.

Wonen in Gemeente Leidschendam-Voorburg

Wonen? Het zorgloket weet er alles van!

Veel ouderen willen zo lang mogelijk zelfstandig blijven wonen. Er zijn allerlei oplossingen om dat mogelijk te maken. Als zelfstandig wonen niet meer lukt, zijn er verschillende andere woonvormen. Welke oplossing voor u het meest geschikt is, hangt af van uw situatie. Dat kan een aanpassing van uw woning zijn, maar ook een verhuizing naar een andere woning. Bespreek dit met de medewerkers van het Zorgloket.

Aanpassingen woning

Lukt het u door het ouder worden, ziekte of beperking niet goed meer om u in en rond uw woning te verplaatsen? De gemeente kan u mogelijk helpen bij het aanpassen van uw woning. Denk daarbij aan het verwijderen van drempels, het plaatsen van een douchezijde of traplift, maar ook aan bouwkundige aanpassingen. Een medewerker van het Zorgloket bespreekt graag samen met u de mogelijkheden. De gemeente oordeelt of noodzakelijke aanpassingen in uw huis tegen redelijke kosten kunnen worden aangebracht. Soms blijkt dat de woning niet goed aanpasbaar is of dat de aanpassing te duur wordt. In dat geval kan de gemeente er voor kiezen de aanpassing niet te vergoeden en krijgt u het advies te verhuizen naar een geschikte woning. Bijvoorbeeld naar een woning die al aangepast is of die eenvoudig aangepast kan worden. U krijgt dan een vergoeding voor verhuis- en inrichtingskosten.

Mocht u in aanmerking willen komen voor een vergoeding is het van belang dat u toestemming heeft van de gemeente voordat u de aanpassing laat uitvoeren. De voorziening kan in bruikleen of in eigendom worden verstrekt. Bij bruikleen hoeft u geen eigen bijdrage te betalen. Wordt de voorziening uw eigendom, dan kan een eigen bijdrage worden gevraagd. De gemeente helpt u met

de goedkoopste voorziening die geschikt is. Kiest u voor een andere voorziening, dan kan dat alleen als u de voorziening aanvraagt met een persoonsgebonden budget (PGB).

Meer informatie?

Zorgloket, tel. 14 070
Servicecentrum Leidschendam
Kon. Wilhelminalaan 2
Servicecentrum Voorburg
Raadhuisstraat 47a

www.leidschendam-voorburg.nl/zorgloket

Wist u dat handige hulpmiddelen zoals een helping hand, toiletverhoger, douchesteunen of drempelhulpen uw leven soms kunnen vergemakkelijken zonder grote aanpassingen? U kunt terecht in de Florence Zorgwinkel in Voorburg die samenwerkt met Vegro verpleegartikelen.

Aanleunwoningen

Aanleunwoningen zijn woningen die in verbinding staan met een verzorgingshuis. U woont zelfstandig, en kunt gebruikmaken van een aantal voorzieningen van het woonzorgcentrum. Bijvoorbeeld van de winkel, het alarmsysteem, het restaurant en de georganiseerde activiteiten. Voor het huren van een aanleunwoning heeft u geen indicatie of voorrangverklaring nodig. Een voorrangverklaring biedt wel voorrang bij de toewijzing. Alle vrijkomende aanleunwoningen staan in de woonkrant 'Beter Wonen in Haaglanden' of op www.woonnet-haaglanden.nl

Om in aanmerking te komen voor een aanleunwoning van Woonnet Haaglanden heeft u een woonpas nodig. Deze ontvangt u bij inschrijving bij een woningcorporatie. Meer informatie bij de woningcorporaties Vidomes en WoonInvest.

Voorrangverklaring

In bepaalde situaties kunt u in

aanmerking komen voor een voorrangverklaring voor een aanleunwoning. Het Centrum Indicatiestelling Zorg (CIZ) beoordeelt uw situatie. De gemeente bepaalt vervolgens of u in aanmerking komt voor een voorrangverklaring. Ook hiervoor gaat u naar het Zorgloket.

Aanleunwoningen in de gemeente Leidschendam-Voorburg bevinden zich bij verschillende verzorgings- en verpleeghuizen in de gemeente. Sommige huizen hebben ook andere vormen om zelfstandig te wonen waar u toch een beroep kan doen op de zorg van het centrum waar u dichtbij woont. U kunt altijd direct contact opnemen met de woonzorgcentra in Leidschendam-Voorburg om meer informatie te vragen.

Verzorgings- en verpleeghuizen

Verspreid in de gemeente Leidschendam-Voorburg staan verschillende verzorgings- en verpleeghuizen. Vaak horen bij het complex van het verzorgings- en verpleeghuis ook nog aanleunwoningen of een serviceflat. Samen wordt dit vaak een woonzorgcentrum genoemd. In de gemeente worden woonzorgcentra beheerd door Florence of door Woonzorgcentra Haaglanden (WZH). Voor meer informatie kunt u contact opnemen met deze organisaties.

Verzorgingshuis

De bewoners van een verzorgingshuis kiezen ervoor om zelfstandig te wonen, maar wel in een veilige omgeving met enig toezicht. In een verzorgingshuis zijn allerlei voorzieningen en vormen van zorg binnen handbereik. Er is aanspraak en gezelligheid van leeftijdsgenoten, maar ook de privacy van een eigen appartement. Meerdere verzorgingshuizen hebben een verpleegunit. Dit zijn afdelingen binnen het verzorgingshuis waar intensievere zorg wordt verleend met ondersteunende deskundigheid vanuit het verpleeghuis.

Verpleeghuis

Een verpleeghuis richt zich op (intensieve) verpleging, behandeling en begeleiding die mensen thuis of in het verzorgingshuis niet kunnen ontvangen. In verpleeghuizen zijn somatische afdelingen voor bewoners met lichamelijke beperkingen en psychogeriatrische afdelingen voor bewoners met de ziekte van Alzheimer of een andere vorm van dementie. In het verpleeghuis kunt u ook revalideren, na bijvoorbeeld een heupoperatie of een herseninfarct, om daarna weer thuis te kunnen wonen.



WZH De Sonneruyter

WoonZorgcentra Haaglanden (WZH)

tel. 452 6767
www.wzh.nl

Florence

tel. 413 1000
www.florence-zorg.nl

Wist u dat er naast reguliere verzorgings- en verpleeghuizen ook particuliere huizen zijn in de regio? De kosten voor een particulier verzorgings- of verpleeghuis moet u zelf betalen. Mogelijk krijgt u een gedeeltelijke vergoeding via een PersoonsGebondenBudget (PGB).

Meer informatie bij het zorgloket.

Indicatie en zorgzwaartepakket

Om in een verzorgings- of verpleeghuis te kunnen wonen heeft u een indicatie nodig. Een indicatie voor een verzorgingshuis kunt u zelf aanvragen bij het CIZ. De indicatie voor een verpleeghuis moet door een arts worden ingevuld. Het CIZ beoordeelt uw situatie en geeft een indicatiebesluit af.

Hierin staat of u recht heeft op deze vorm AWBZ-zorg. Ook wordt de zwaarte van de zorg vastgesteld. Dit wordt een zorgzwaartepakket (ZZP) genoemd. Samen met verzorgers in het huis waar u komt te wonen bepaalt u vervolgens de invulling van de zorg. Deze afspraken worden vastgelegd in een persoonlijk zorgplan.

Meer informatie over indicaties

Centrum Indicatiestelling Zorg (CIZ)
Braillelaan 9, Rijswijk, tel. 088 789 1420
www.ciz.nl

Meer informatie over zorgzwaartepakket

Postbus 51, tel. 0800 8051 (gratis)
www.postbus51.nl

Eigen bijdrage

Als u in een verzorgingshuis of een verpleeghuis woont, betaalt u een eigen bijdrage. De eigen bijdrage is afhankelijk van uw persoonlijke situatie en uw inkomen. Het Centraal Administratie Kantoor (CAK) bepaalt achteraf de hoogte van uw bijdrage. Gratis informatienummer CAK: 0800 1925, www.hetcak.nl

Vervoersdienst

Woej Vervoersdienst viert 25-jarig jubileum



Vrijwilligers van de Vervoersdienst

Het project Vervoersdienst voor ouderen, uitgevoerd door vrijwilligers, bestaat 25 jaar. Dit is met een feestavond voor alle vrijwilligers gevierd op 14 april in De Groene Loper in Voorburg.

Slecht ter been

De Particuliere Vervoersdienst van Welzijn Oud en Jong is 25 jaar geleden ontstaan door een initiatief van vrijwilligers. Zij begonnen met het regelen van het vervoer voor ouderen die slecht ter been waren. In eerste

instantie bedoeld als vervoer van en naar de kerk, maar al gauw ook als vervoer voor een bezoek aan een huisarts of familie e.d. In 1985 werd het project omarmd en verder geprofessionaliseerd door de Stichting Welzijn Ouderen Leidschendam en ongeveer in diezelfde periode in Voorburg bij de Stichting Welzijn en Dienstverlening.

Zelfstandig

Het doel van de Vervoersdienst was en is dat zoveel mogelijk ouderen in Leidschendam en Voorburg zolang

mogelijk zelfstandig kunnen blijven functioneren. Het vervoer heeft daarin een belangrijke functie. Het behoud van de zelfredzaamheid en het onderhouden van sociale contacten door bijvoorbeeld bezoek aan familie, vrienden en kennissen maar ook een bezoek aan een huisarts, sociëteit of een wijk- en dienstencentrum.

Voor en door ouderen

In 2006 ontstond na een fusie één groot project Vervoersdienst. Vrijwilligers rijden met hun eigen auto, tegen een onkostenvergoeding, cliënten naar diverse bestemmingen. De telefooncentrale van de Particuliere Vervoersdienst bestaat ook uit vrijwilligers, onder regie van de vrijwilligsters mevrouw Muts en mevrouw Bingley. Dit vervoersproject wordt voor en door ouderen uitgevoerd onder leiding van een beroepskracht.

Zonnetje

Tijdens de jubileumavond sprak wethouder Beimers zijn dank

en waardering uit voor al het vrijwilligerswerk. Ook de directeur van Woej, de heer Van der Werf, benadrukte het belang van het vrijwilligerswerk en bedankte alle aanwezigen voor hun enorme inzet. Specifiek werd mevrouw Muts in het zonnetje gezet. Zij ontving uit handen van de directeur het eerste Woej 'dankbeeldje', wat de verbondenheid tussen mensen symboliseert. Dit was vanwege haar 25 jaar vrijwillige inzet voor de vervoersdienst.

Succes

Jaarlijks worden circa 14.000 ritten met particuliere auto's door 46 chauffeurs uitgevoerd. De centrale bestaat uit 22 enthousiaste vrijwilligers. Dankzij de trouwe inzet van al deze vrijwilligers is het vervoersproject een groot succes.

Uiteraard zijn nieuwe vrijwilligers van harte welkom. Voor meer informatie kunt u contact opnemen met de heer Kwint van Woej, tel. 300 4743 of tel. 320 9203.

De winkelbus

Elke dinsdag en vrijdag vertrekken er na een kort overleg en een stevige bak koffie vijf Woej-bussen vanaf de parkeerplaats bij de Schuutejager. Drie bussen halen mensen op voor de dagopvang, de andere twee zijn de zogenaamde winkelbussen.

Chauffeur Jan Mulder: 'Ik rijd graag en vind het leuk om met mensen om te gaan. Dankzij deze service kunnen ook met mensen die slecht ter been zijn zelf boodschappen doen. De mensen staan al klaar als we aankomen, let maar op!'

Een mevrouw uit Mariënpark: 'Ik ga boodschappen doen in Leidschenhage en als ik tijd over heb, ga ik lekker koffiedrinken. Het bevalt me uitstekend. Het staat bij ons aangeplakt, maar er kunnen gerust meer mensen mee!'

Jan: 'We hebben altijd veel plezier, we hebben prima contact. Je bouwt een bepaalde band op. Ik kreeg zelfs een keer een kaart met m'n verjaardag. Hoe ze dat uitgevogeld hebben, mag Joost weten.'

Bij de volgende opstapplaats, de Mantel horen we: 'Ik ga vaak mee. Ik vind het gezellig. Al hoeft ik niks te kopen, dan ben ik er toch even uit. De Woejbus komt altijd op tijd, dat is bij de Regiotaxi wel eens anders.'

Jan: 'De mensen kunnen in- en uitstappen bij Albert Heijn en bij McDonalds. Wij splitsen de route. Zo hoeven de mensen én niet lang in de bus te zitten én niet lang te wachten!'

Ook bij Prinsenvoorde en Duivenvoorde stappen een paar dames in. 'Ik ben vaste klant. Soms gaan m'n kleinkinderen zelfs mee. Ik vind het heerlijk. Ik ga dinsdag en vrijdag mee, het is gewoon een uitje. We ontmoeten elkaar in Leidschenhage, dat is echt onze koffieclub. Ze noemen ons daar de *rollatorgang*. Ik heb een hekel aan boodschappen doen, dus elke keer een paar dingen, doe ik niet. Jan weet wel hoe zwaar mijn tas is als ik terugkom!'



De chauffeur brengt u bijna tot in de winkel

De winkelbus in Voorburg

Vanaf 16 juni 2010 start een winkelbus in Voorburg. De bus, waarin 8 personen kunnen plaatsnemen, zal in twee trajecten langs 8 tot 10 vaste opstapplaatsen rijden. De bus vertrekt elke woensdag om 9.30 uur vanaf het eerste opstappunt en zal om 12.30 uur de laatste retourrit rijden.

De route van de bus gaat via het Koningin Julianaplein naar Leidsenhage en twee uur later weer retour naar de opstapplaatsen in Voorburg.

U heeft dus de keus om de boodschappen in één van de twee winkelcentra te doen. Neemt u gerust uw boodschappenwagen mee, de chauffeur helpt u met in- en uitladen. Voor deze service geldt een tarief van € 2,65 (retour) per persoon. De definitieve route zal begin juni in 'Het Krantje' en op posters bij de hiernaast

genoemde opstapplaatsen bekend worden gemaakt.

Heeft u suggesties voor andere opstapplaatsen, belt u dan gerust met het busvervoer van Woej, tel. 301 1737, op werkdagen tussen 9.30 en 11.30 uur.

De bus zal op de volgende opstapplaatsen stoppen			
Wijkcentrum Agora Fonteynenburghlaan 11	Zorgcentrum Sonneruyter Sonnenburghlaan	Rozenboomlaan Hoek Parkweg	Wijkcentrum Oranjehoek Oranje Nassaustraat 1
Zorgcentrum Het Anker Prinses Margrietlaan	Wijkcentrum Essesteijn Elzendreef 10	De Driesprong Van Faukenbergstraat 1	Spinozalaan Hoek Van Leeuwenstraat

Woej
Wij helpen met en voor uw persoonlijke mobiliteit

ADVERTENTIES

Persoonlijke ontwikkeling op maat

REAKT biedt mensen met psychiatrische en/of psychosociale problemen de mogelijkheid om in eigen tempo weer contacten te leggen, verantwoordelijkheden op te pakken en terug te groeien naar een eigen plek in de maatschappij. REAKT gaat hierbij uit van de gezonde kant van mensen. Een programma op maat en persoonlijke begeleiding staan daarbij centraal.

Er zijn vier programma's: Reïntegratie naar werk, Arbeidsmatige ontwikkeling, Maatschappelijke participatie en Oriëntatie. Het eerste programma wordt ingevuld door TRACK, net als REAKT onderdeel van de REAKT Groep. De programmajoin is flexibel en op maat van deelnemers. Gedurende het hele traject is een overstap naar een ander programma mogelijk.



REAKT
dagbesteding en arbeidsrehabilitatie

REAKT Voorburg

REAKT Voorburg ligt aan de Albertus de Oudelaan 2 in Voorburg en biedt deelnemers een ruime keuze aan recreatieve activiteiten, trainingen, sport- en werkprojecten (fietsenwerkplaats, horeca, administratie, landschaponderhoud). Uniek op de locatie is het Cieretheater, waar onder leiding van vakdocenten wordt gewerkt aan verschillende vormen van toneel. U vindt een diversiteit aan deelnemers waardoor (nieuwe) bezoekers makkelijk aansluiting vinden.

Meer weten?

Meer informatie over REAKT vindt u op www.reakt.nl. Voor vragen kunt u bellen met REAKT Voorburg, T (070) 369 41 63.

REAKT heeft locaties in Den Haag, Haagrand/Midden-Holland en Rotterdam.



Smeitink b.v.

Het Groenterijk

aardappelen • fruit • groenten • levensmiddelen

Wij beschikken over een eigen bezorgservice en bezorgen in Voorburg, Leidschendam, Rijswijk, Sion en diverse andere locaties in Den Haag

Voor het bezorgen berekenen wij € 1,75 per keer de 6^e keer bezorgen wij gratis

Uw bestelling kan telefonisch doorgegeven worden via tel. 070-3874683

Laan van Middenburg 19b • 2275 CA Voorburg

UITVAARTVERZORGING

J. BOER



Tel: 070 - 320 20 40

www.uitvaart-jboer.nl

Al ruim 20 jaar het vertrouwde adres voor uitvaartverzorging - wilsbeschikkingen - nazorg.

Diverse rouwkamers in de gehele regio beschikbaar.

Beschikt over eigen opbaarfaciliteiten in zorgcentrum Schoorwijk.

Volledig verzorgde thuisopbaring mogelijk.

Kantoor/uitvaartinformatiecentrum: Dumlaan 50 - 2265 AP Leidschendam

Sport- en Recreatiebad
de fluit



Gemeente
Leidschendam-Voorburg

AquaFit&Slank

Wegens
succes
verlengd!

U kunt u weer opgeven!

Voor wie?

Voor iedereen met overgewicht of een beetje meer...

Wanneer?

Dinsdag: 18.00-19.00 uur (recreatiebad)

Startdatum

U kunt iedere dinsdag starten.

Kosten

€ 55,- euro voor twaalf lessen, losse les € 5,50.

Hoe meld ik mij aan?

Bij de receptie van het zwembad of bel (070) 320 9314.

Wat is AquaFit&Slank?

Een stimulerende activiteit in groepsverband op ritmische muziek in borst- of heupdiep water. Kijk voor meer informatie in de folder of op www.defluit.nl.

Wat doet het?

Doet u mee aan AquaFit&Slank, dan werkt u op een ontspannen en leuke manier aan uw uithoudingsvermogen en fitheid.

Door wie?

De activiteit wordt gegeven door een zweminstructeur van zwembad De Fluit.



Tandprothetische Praktijk Voorburg

Specialist in het aanmeten van een nieuw kunstgebit.

- Gratis advies & controle
- Nieuwe gebitsprothese
- Reparaties aan uw prothese (evt. klaar terwijl u wacht)
- Opvullen van uw huidige prothese (rebasen)
- Implantaat gedragen prothese
- Vergoeding door zorgverzekeraar

**Maak gerust vrijblijvend een afspraak voor
een persoonlijk advies.
Er is meer mogelijk dan u denkt.**

Koningin Julianalaan 216, 2274 JP Voorburg

Tel: 070-3691661

www.kunstgebit-voorburg.nl

Tram 2 / bus 23 halte "Mgr. van Steelaan"
(voor de deur)

Diverse berichten

Historische vaarwegen

in Bibliotheek Leidschendam-Voorburg

Zuid-Holland is de waterrijkste provincie van ons land. De vaarwegen zijn al eeuwen van belang vanwege handel en transport. De Vliet in Leidschendam-Voorburg staat centraal tijdens het provinciale themajaar, 'Leve de vaarwegen en waterlinies'. De bibliotheek organiseert hieromtrent verschillende activiteiten en tentoonstellingen.

Toen Leidschendam-Voorburg

Het komende kwartaal staat tijdens de tentoonstelling het subthema 'buitenplaatsen' centraal. Op het historisch informatiepunt Toen Leidschendam-Voorburg, gevestigd in de bibliotheek in Voorburg, zijn foto's van diverse buitenplaatsen te zien. De buitenplaatsen ontwikkelden zich in de 17^e eeuw vooral langs de Vliet. Een prachtige plek vanwaar men mooie boottochtjes kon maken. Kijk voor meer informatie op www.toenleidschendam-voorburg.nl.

Fietsen langs historische vaarwegen

Maar er is niet alleen fotomateriaal te zien, bij de bibliotheek is ook

de folder "Fietsen langs historische vaarwegen" verkrijgbaar, een route die u leidt langs historische kernen van Leidschendam, Voorburg, Rijswijk en Delft.

Wandel of fiets over de jaagpaden en waterlinies, vaar mee op een trekschuit, geniet van kunst in het landschap, bezoek een voorstelling of concert, leer over het Zuid-Hollands verleden in één van de musea, maak foto's van de historische vloot, neem deel aan een van de vele evenementen. Ontdek de vaarwegen en waterlinies in Zuid-Holland! Kijk op www.levedevaarwegenwaterlinies.nl voor alle activiteiten.

Wie wat waar wanneer

Daarnaast zijn er in de bibliotheek foto's te zien, waarvan gegevens ontbreken. Inwoners van Leidschendam-Voorburg worden van harte uitgenodigd personen of onderwerpen die zij op de foto's herkennen, door te sturen naar toen@bibliotheeklv.nl. De nieuwe gegevens zullen toegevoegd worden aan het archief.

Spetterende wijkfeesten

Prinsenhof Parade en Fenomeen van Bovenveen

De werkzaamheden voor de organisatie van het Fenomeen van Bovenveen en de Prinsenhof Parade zijn volop in gang. Woej organiseert deze wijkfeesten in samenwerking met zowel de bewoners uit de desbetreffende wijken als met WoonInvest, Vidomes en de gemeente.

De Prinsenhof Parade vindt plaats op zaterdag 12 juni en het Fenomeen van Bovenveen op zaterdag 26 juni.

Ook dit jaar beloven het weer spetterende wijkfeesten te worden, voor alle bewoners! Een evenement met muziek, een optreden van een bekende artiest, Panna Knock Out,

braderie, straattheater, kindertheater, sportactiviteiten, multiculturele hapjes en nog veel meer. Voor elke leeftijd valt er iets te doen of te zien. U komt toch ook?

Wilt u een kraam huren voor de braderie tijdens de Parade of het Fenomeen?

Dat kan via Fresh Events, tel. 338 4400. De prijs per kraam is € 25,- voor bewoners van de wijken Bovenveen en Prinsenhof. Voor mensen van buiten de wijk kost het € 35,-. Voor meer informatie kunt u e-mailen naar [Brigitte Wolters](mailto:Brigitte.Wolters@woej.nl), brigitte@woej.nl of David van Kruiselbergen, david@woej.nl.



Prinsenhof Parade

ICE - In Case of Emergency

In geval van nood

Medewerkers van ambulances of politie vinden bij een patiënt of slachtoffer van een ongeval vaak een mobieltje. Alleen is het telefoonnummer van een naaste daarin vaak moeilijk te vinden. U kunt dat zelf gemakkelijker maken, en dus ook voor de hulpverleners, door gebruik te maken van de ICE-code.

ICE (In Case of Emergency) is een internationaal bekende afkorting - te vergelijken met 'SOS'. In het adresboek van uw mobiel kunt u deze afkorting als 'naam' van een contactpersoon opslaan, met erachter het telefoonnummer van iemand die men moet waarschuwen in geval van nood. Ambulancepersoneel, politie, artsen en andere hulpverleners weten dan altijd wie ze moeten bellen.

Om dit te bewerkstelligen, kunt u de volgende praktische tips aanhouden:

- Wilt u dat er meerdere personen gecontacteerd worden, dan kunt u ook meerdere ICE-nummers in uw toestel zetten. U kunt die dan ICE 1, ICE 2, ICE 3 enz. noemen.
- Zet bij het invoeren van ICE-contacten een spatie vóór de aanduiding 'ICE'. Op die manier komen de ICE-nummers bij de meeste toestellen bovenaan in de contactenlijst te staan. Dit voorkomt dat een hulpverlener eerst naar de "i" moet scrollen.
- Gaat u naar het buitenland? Zorg er dan voor dat het/de ICE-nummer(s) in uw mobiele telefoon staat/staan. Vergeet dan vooral niet om het internationale telefoonnummer erin te zetten, dus met de landcode van Nederland ervoor: '0031' of '+31', gevolgd door het netnummer zonder het cijfer '0' en vervolgens het abonneenummer.

Hulpmiddelenwijzer

Zoekt u informatie over hulpmiddelen? Kijkt u dan op de site van Vilans, www.vindeenhulpmiddel.nl. Vilans, kenniscentrum voor langdurende zorg, stelt daar onafhankelijke informatie over meer dan 10.000 hulpmiddelen beschikbaar. Daarnaast biedt de website kiesBeter.nl alle informatie over regelingen en vergoedingen.

Ingewikkeld

Er zijn duizenden hulpmiddelen en handige producten op de markt, zoals knielauto's, krukken en rollators, handige drinkbekers en een afstandsbediening met grote knoppen. Maar het grote aanbod maakt het voor consumenten, mantelzorgers, artsen en therapeuten moeilijk om de hulpmiddelen te vinden die het best bij iemand passen. Ook is het door de ingewikkelde regelgeving en de grote verscheidenheid aan hulpmiddelenleveranciers (zorgverzekeraars, thuiszorg, gemeentes, consumentenwinkels)

vaak onduidelijk of en hoe iemand in aanmerking komt voor een vergoeding.

Databank brengt informatie bij elkaar

De Vilans Hulpmiddelenwijzer bevat meer dan 10.000 beschikbare hulpmiddelen en geeft onafhankelijke informatie over waar een hulpmiddel voor te gebruiken is, vergoedingen, richtprijzen en afmetingen. Uitgangspunt bij het zoeken naar een hulpmiddel is de situatie waar iemand moeite mee heeft. Daarnaast is zoeken op soort hulpmiddel, merk, type of leverancier mogelijk.

Hulpmiddelengebruik blijft stijgen

Ongeveer 2,5 miljoen Nederlanders maken al gebruik van hulpmiddelen. Door de vergrijzing en de toename van het aantal mensen met een chronische ziekte zal het gebruik van hulpmiddelen de komende jaren blijven stijgen. (Bron: CIPO)

ADVERTENTIES

ZO LANG MOGELIJK ONBEZORGD THUIS WONEN



WILHELMINA ZORG & WELZIJN

U wilt zo lang mogelijk onbezorgd thuis wonen. Ook wanneer u daar zorg en ondersteuning bij nodig heeft. Met Wilhelmina Zorg & Welzijn blijft uw leven een prettige aangelegenheid. Desgevenst kijken we samen met u naar bestaande financiële voorzieningen, zoals het persoonsgebonden budget.

Koningin Wilhelminalaan 78, Leidschendam | Tel. 070-3207309 | www.wilhelminezorgenwelzijn.nl

VOOR EEN ONBEZORGD LEVEN THUIS

Party-centrum Dekker's Hoeve



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

Voor al uw:
Recepties
Borrels
High tea
Buffetten
Feesten

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

SSB
Stichting Senioren Belangen

Secretaris Mevr. C. Orleans
't Hert 16
2266 NG Leidschendam
cortono@casema.nl

Nieuw!
Zie onze site:
www.seniorenbelangen.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 6400
E-mail cjdenhoed@versatel.nl

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.

Bijdehand
Zorg: voor ouderen

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

Woej
Welzijn oud en jong Leidschendam-Voorburg

Tafeltje-dek-je

Lukt het niet meer om zelf te koken?

Dan biedt Tafeltje-dek-je een smakelijke oplossing!

Voor nadere informatie of aanmelding
U kunt op werkdagen tussen 9:00 en 13:00 uur
contact opnemen met Tafeltje-dek-je.
tel. 386 3113

Eet smakelijk!

Voor meer informatie zie pagina 7

Versmarkt Vreeburg
VOOR AL UW DAGELIJKSE BEHOEVEN

Iedere dag gezond, lekker en toch gevarieerd eten, zonder de rompslomp van boodschappen en koken?

Dan is de MAALTJESERVICE van versmarkt VREEBURG iets voor U!!!!

De maaltjesservice van VERSMARKT VREEBURG biedt u aan, koelverse kant-en-klaar maaltijden, gratis aan huis bezorgd. Ambachtelijk met veel zorg en met alleen verse ingrediënten bereid, heerlijk van smaak. Diverse diëten mogelijk.

Er is een cyclus van 250 menu's waarvan er iedere week 42 op de menulist staan, deze cyclus wijzigt 3 x per jaar i/m de seizoenen. De maaltijden worden samengesteld door een voedingsdeskundige en diëtiste.

Hieronder enkele voordelen van de maaltjesservice van versmarkt VREEBURG:

- Maaltijden zijn koelvers
- Div. diëten mogelijk
- Gemiddeld 6 dagen na levering in de koelkast houdbaar
- Maaltijden zijn ook in te vriezen
- Eten wanneer u wilt, elk moment van de dag
- Bereiding simpel in de magnetron, oven, au bain-marie of koekpan
- Binnen 6 minuten uit de magnetron een heerlijke maaltijd op tafel
- Levering 1 of 2 keer per week op een vast tijdstip.
- Alle maaltijden worden met onze koelauto getransporteerd.

Vraag nu vrijblijvend een informatiepakket aan.

Bezoek ook eens onze website
www.versmarkt-vreeburg.nl
Ook voor uw dagelijkse boodschappen, gratis thuisbezorging (max € 20,-)

Versmarkt Vreeburg
Dulvenvoorde 384
2261 AS Leidschendam
Tel. 0703264252 van 9.00uur tot 14.00 uur

Gemeentenieuws

Veiligheid in en om het huis

De meeste ongelukken gebeuren in en om het huis. Kleine aanpassingen kunnen het een stuk veiliger maken. Zo kunt u bijvoorbeeld losliggende snoeren weghalen, rookmelders plaatsen en antislipdortapjijt gebruiken onder losliggende kleedjes en matjes in de woonkamer en badkamer. Meer informatie bij de servicedesk en in folders van de stichting Consument en Veiligheid.

www.veiligheid.nl
tel. (020) 511 4567

Oplichting aan de deur

Op uiteenlopende manieren weten oplichters iedere keer weer hun slag te slaan en vele onschuldige slachtoffers te maken.

Al deze voorbeelden zijn smoezen of 'babbeltucs' en bedoeld om u op te lichten. Ga niet in op het verzoek, laat de persoon voor de deur NIET binnen en geef NOOIT geld of uw pinpas en pincode af!

Meer informatie in de politiefolder 'Oplichting aan de deur'. Deze kunt u aanvragen via telefoonnummer (038) 427 0000. Ook de Algemene Nederlandse Bond Ouderen (ANBO) heeft informatie beschikbaar via www.anbo.nl

Meldpunt Openbare Ruimte

Vragen en opmerkingen over bijvoorbeeld een losliggende stoeptegels, overhangend groen, een omver gereden paaltje, een omgewaaide boom of een kapotte straatlantaarn kunt melden bij het Meldpunt Openbare Ruimte van de gemeente via telefoonnummer 14 070.

100° Fokusproject

Vanaf medio 2013 is het voor mensen met een lichamelijke handicap mogelijk zelfstandig te wonen en leven in Leidschendam-Voorburg. Dan wordt namelijk de oplevering verwacht van het 100° Fokusproject nabij het oude centrum van Leidschendam. Het project omvat zestien aangepaste

driekamerwoningen in de sociale huursector en een nabijgelegen hulppost. De woningen zijn onderdeel van een groter bouwplan in de Weidestraat. Het plan is een samenwerking tussen woningcorporatie Vidomes, gemeente Leidschendam-Voorburg, Stichting Platform Gehandicapten Leidschendam-Voorburg en Fokus. Donderdag 1 april jl. werden in Voorburg de plannen toegelicht en tekenden de partijen een intentieverklaring.

Website toegankelijkheid Leidschendam-Voorburg

Op de website www.toegankelijk.leidschendam-voorburg.nl vindt u informatie over toegankelijkheid van gebouwen, winkels en openbare gelegenheden binnen de gemeente. Deze informatie is vooral belangrijk voor mensen met een fysieke, auditieve of visuele handicap.

Per gebouw vindt u informatie over: Bereikbaarheid met openbaar

vervoer, parkeermogelijkheden, toegankelijkheid van de entree, sanitaire voorzieningen, voorzieningen voor auditief gehandicapten, voorzieningen voor slechtzienden en overige voorzieningen.

Ouderengids

In de Ouderengids staat informatie over het aanbod op het gebied van zorg en gezondheid, advies en begeleiding, ontmoeting en cultuur; mantelzorg, vervoer en reizen en nog meer onderwerpen. Niet alleen ouderen, ook mensen met een handicap of chronische ziekte kunnen er veel informatie in vinden.

De gids is bij alle inwoners van 65 jaar en ouder bezorgd. Heeft u de gids niet ontvangen, dan kunt u hem bij de gemeente aanvragen via telefoonnummer 14 070. U kunt de gids ook gratis afhalen bij het Servicecentrum in Leidschendam of Voorburg.

Verzorgings- en verpleeghuizen in L'dam-Voorburg

WZH Het Anker

Pr. Margrietlaan 24, 2273 AG Voorburg (070) 452 6500
complex aanleunwoningen - De Meerpaal

WZH Rustoord

(tijdelijk verhuisd)
(070) 452 6800

WZH De Sonneruyter

Sonnenburghlaan 4, 2275 AR Voorburg (070) 756 1200
complex aanleunwoningen - Nieuw Heeswijk en de Sonneruyter

Verzorgingscentrum De Mantel

Klaverweide 54, 2272 BV Voorburg (070) 320 9219
complex aanleunwoningen - De Panden

Woon- en Zorgcentrum Mariënpark

Mariënpark 1, 2264 CH Leidschendam (070) 754 3400
complex aanleunwoningen - Mariënpark

WZH Schoorwijk

Zaagmolenstraat 96, 2265 WZ Leidschendam (070) 452 5800
complex aanleunwoningen - Rietsangh

Verpleeghuis WZH Prinsenhof

Gravin Juliana van Stolberglaan 1, 2263 AA Leidschendam (070) 452 6000

Wij zoeken gastvrouwen of gastheren

Het Rode Kruis Voorburg biedt Sociale Hulp en Noodhulp aan inwoners van Voorburg. Sociale Hulp richt zich op eenzame mensen, chronisch zieken en gehandicapten, zowel jong als oud. Ons Rode Kruisgebouw is de basis voor vele sociale hulpactiviteiten, zoals computerlessen, handwerkgroepen en de verkoop van handwerkartikelen. Het is ook een informatiepunt voor de activiteiten van Het Rode Kruis, zowel lokaal als nationaal. Op vrijdagochtend is er de inloopochtend: mensen kunnen dan binnenlopen voor een kopje koffie, een praatje, of een spelletje.

Aandacht voor elkaar

'Een gastvrouw of gastheer is voor ons iemand die aandacht heeft voor anderen. Voor kwetsbare mensen in zijn of haar omgeving. Maar ook aandacht voor de mensen binnen ons team.

Je werkt namelijk niet alleen. Openstaan voor elkaar en helpen wanneer dat nodig is. Zó zien wij een goede gastheer of -vrouw.' Aldus Titia Dapper, gastvrouw bij het Rode Kruis Voorburg.

Bent u de gastvrouw of gastheer die wij zoeken? Ons team verwelkomt u graag. Meer weten? Neem contact op met Hetty de Klerk, tel. (070) 386 4166 of (06) 50 27 89 64.

Of loop even bij ons binnen in de Herenstraat 165.



Gastvrouwen

Onze openingstijden zijn maandag, dinsdag, woensdag en vrijdag van 10.00 - 12.30 uur. De koffie staat klaar.

"Ik zou wel op het platteland willen wonen maar er is zo weinig ontspanning buiten de zonsopgang en de zonsondergang."

J.B. Charles

Gluren bij de burens

Benieuwd hoe uw vogelburen wonen? En hoe het met de kleintjes gaat??

Kijkt u dan eens op www.beleefdelenet.nl en neem een kijkje in het huis van de oehoe, de steenuil, de koolmees, de boerenzwaluw en andere gevleugelde buurtgenoten.



Vrijwilligerspunt



*DOE HET VOOR JEZELF,
DOE HET VOOR EEN ANDER,
DOE VRIJWILLIGERSWERK!*

Een selectie uit meer dan 200 actuele vrijwilligersvacatures

Administratie

Voor de vervoersdienst van een welzijnsorganisatie zoeken wij een administratieve duizendpoot die affiniteit heeft met financiële administratie. U verleent administratieve en telefonische ondersteuning aan de coördinator. Op termijn is het de bedoeling dat u de coördinator zult vervangen bij diens afwezigheid.

Dieren & Natuur

Indien u interesse heeft in verwilderde katten en verwacht op zorgvuldige en rustige wijze met deze dieren om te kunnen gaan, dan is dit wellicht de ideale vrijwilligersfunctie voor u. Wij zoeken mensen die in het bezit zijn van een auto en rijbewijs, om in teamverband deze katten te vangen en hen te vervoeren naar de dierenarts en de opvangadressen. Daarnaast draagt u ook zorg voor het desinfecteren van de gebruikte materialen.

Gastheer/Gastvrouw

Voor een wijkcentrum zoeken wij een vrolijke gastvrouw of gastheer voor achter de bar, die de gasten graag van een drankje en een versnapering voorziet en hen, indien wenselijk, informatie geeft over de diverse activiteiten. Bent u representatief, gastvrij, stressbestendig en minimaal één dagdeel per week beschikbaar? Laat het ons weten s.v.p.!

ICT

Lijkt het u wat om beginnelingen middels één op één lessen aan te leren hoe zij op de computer met Word, Internet, E-mail en dergelijke uit de voeten kunnen? Uiteraard beschikt u over voldoende kennis van deze programma's. Daarnaast bent u geduldig en voelt u zich op uw gemak bij de veelal oudere leerlingen.

Kinderen

Kinderen van 4 tot 12 jaar zijn op zoek naar u! Van 2 augustus tot en met 13 augustus 2010 vindt het jaarlijkse Woej Pret voor kinderen uit Leidschendam, Voorburg en Stompwijk weer plaats. Wij kunnen uw liefdevolle en creatieve begeleiding bij de diverse kinderactiviteiten goed gebruiken. Het betreft één of meerdere werkdagen van 9.00 tot 17.00 uur.

Kunst & Cultuur

Ten behoeve van de organisatie van de Open Monumentendag zoeken wij een bestuurslid met kennis van architectuurhistorie en monumenten. Wilt u uw passie voor monumenten delen met vele anderen en voor hen jaarlijks een mooi programma organiseren, neem contact met ons op!

Maatschappelijke Dienstverlening

Voor de organisatie van een Open Eettafel zoeken wij een vrijwilliger die het leuk vindt om de tafels klaar te zetten en te dekken en deze na afloop af te ruimen, gasten te ontvangen en de gerechten en drankjes uit te serveren. U doet dit samen met een andere vrijwilliger en kunt, als u dat leuk vindt, ook helpen bij het koken en/of opwarmen van de gerechten.

Recreatie

Wij zoeken een enthousiasmerende vrijwilliger met zeebenen en een duidelijke stem, die niet bang is om voor een groep te spreken en interesse heeft in het kloppende natuurhart tussen Leidschendam en Leiden. Durft u het aan om, in teamverband met de schipper van de gemotoriseerde trekschuit, een groep passagiers te begeleiden en kennis over de omgeving en de bezienswaardigheden met deze groep te delen? Dan bent u de vrijwilliger die wij zoeken!

Sport

Voor een wijkcentrum in Leidschendam-Zuid zoeken wij twee vrijwilligers die de nieuw op te zetten activiteit koersbal willen leiden, coördineren en ondersteunen. Naast de koersbal-begeleiding en het noteren van de gescoorde punten, wordt ook van de vrijwilligers verwacht dat zij voor de deelnemers een lekker drankje inschenken. Ervaring met koersbal is niet vereist; u wordt goed 'ingewerkt'.

Techniek

Voor de enkele maanden geleden geopende Bouwspelplaats, waar na schooltijd en tijdens de schoolvakanties knutsel-, huttenbouw- en moestuinactiviteiten worden georganiseerd voor kinderen van 6 tot 12 jaar, zoeken wij enthousiaste, creatieve vrijwilligers met technisch inzicht en affiniteit met kinderen.

Vervoer

We zijn op zoek naar chauffeurs, die in het bezit zijn van rijbewijs B en een goed humeur, voor het besturen van een rolstoelbus. Als chauffeur rijdt je oudere, hulpbehoevende mensen van hun huis of zorginstelling naar dagopvang, ziekenhuis, arts of andere bestemming naar keuze. Er hoeft niet zwaar getild te worden, maar het vastzetten van de rolstoelen kan een intensief klusje zijn.

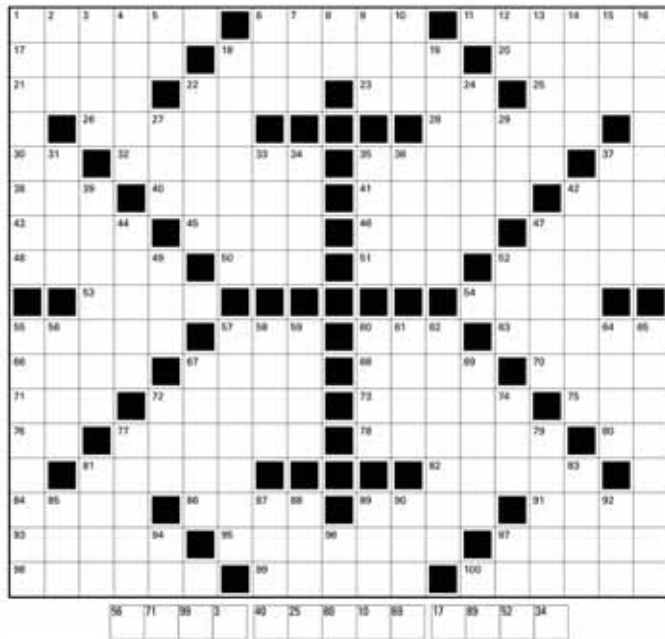
www.vrijwilligerspunt.nl

Voor meer informatie

staan Coriene Beekes, Petra de Boevère, Liselot Huisman, Annelieke de Jong en Roy Strik graag voor u klaar!

Vrijwilligerspunt Leidschendam-Voorburg
Wijk- en dienstencentrum De Groene Loper
Van Royenstraat 2, 2273 VD Voorburg
Telefoonnummer 300 4746
E-mailadres info@vrijwilligerspunt.nl

Puzzel en recept



Denksport

© DENKSPORT PUZZELBLADEN

Kruiswoordraadsel

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

HORIZONTAAL

1 scheikunde 6 uur op lange termijn 11 voorste 17 ligplaats voor schepen 18 herkauwer 20 zeurderige prater 21 puttemmer 22 afvoergaai 23 moeilijkheid 25 weerzin 26 mist 28 verdicht verhaal 30 pers. voor-naamwoord 32 ridderorde 35 lief 37 voegwoord 38 teleurgesteld 40 deel van de hals 41 Nederlandse staatsman 42 het rechte pad (Chinees) 43 zuivelproduct 45 Indisch vleesgerecht 46 Arabische titel 47 flink 48 welpenleidster 50 dakbedekking 51 snelle gang 52 duizend 53 ongerustheid 54 uiteinde van een spier 55 land in Azië 57 Europeaan 60 sprookjesfiguur 63 wondvocht 66 zwartsel 67 aanduiding van het miljardste deel 68 pepermunt 70 half (in samenst.) 71 handvat 72 tekort 73 hersteeld 75 viseter 76 bolgewas 77 gewaardeerd 78 trekdiër 80 laagwater 81 vleesrooster 82 gepieker 84 één der Verenigde Staten 85 opslagplaats van legergoederen 89 deel van een formis 91 Schots natuurkundige 93 rivier in Afrika 95 ruiter 97 ingedikt sap 98 stelling op een scheepswerf 99 maalrichting 100 amerig.

VERTICAAL

1 uitstraling 2 deel van een schoen 3 door twee deelbaar 4 vogel 5 voorzetsel 6 pausenaam 7 takje 8 landelijke krant 9 baardje 10 lidwoord 12 oude lengtemaat 13 rijbaan 14 nauw 15 ogenblik 16 beoefenaarster van de ergonomie 18 mechanische trap 19 keersang 22 uit Gent afkomstig 24 bevrachter 27 waterdier 29 verhoogde toon 31 foto 33 Griekse letter 34 voedsel 35 bloedvat 36 behoeftig persoon 37 Engelse adellijke titel 39 genoeg 42 vrouw die telt 44 kluut 47 transportmiddel 48 papegaai 52 honingdrank 55 stukjes geroosterd brood 56 veevoeder 57 groep van fans 58 Engelse lengtemaat 59 vrucht 60 post 61 hystoestel 62 rechtschapen 64 Australische struisvogel 65 met ribbels 67 naaigerai 69 symbool 72 deel van een jaar 74 bedorven 77 verzameling 79 matig 81 enorm (in samenst.) 83 hoop 85 succesnummer 87 moeder (Fries) 88 voor 89 lofdicht 90 heidemeertje 92 gesteente 94 muzieknoot 96 dun 97 oosters bordspel.

Doe mee en win!

Stuur uw oplossing voor half augustus 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. Redactie Seniorenkrant, Van Royenstraat 2, 2273 VD Voorburg.

Smoothies

Smoothies zijn uitgebalanceerde drankjes met fruit, melk, yoghurt en soms ijs. Je kunt ze kopen, maar natuurlijk ook zelf maken. Van gezonde opkickers tot overheerlijke traktaties.

Het maken van smoothies is niet moeilijk. Je hebt er wel een blender, sapcentrifuge of staafmixer voor nodig.

Een smoothie is voor elk moment van de dag: een voedzame smoothie voor het ontbijt, een verkoelende smoothie in de zomer, of een smoothie om aan je dagelijkse hoeveelheid fruit te komen.

Je hoeft je niet aan het recept te houden, je kunt er gerust je eigen draai aan geven.

Tropische oppepper

1 mango
1 banaan
300 ml tropische vruchtensap
250 ml biologische yoghurt
25 g blanke gepelde amandelen



Door de bananen ontstaat er niet alleen een dikkere substantie, maar bananen zitten boordevol vezels en koolhydraten en geven energie.

Snijd de mango aan weerszijden langs de pit en verwijder de schil. Snijd het vruchtvlees in blokjes en doe ze in de blender. Schil de banaan, snijd deze in stukken en voeg toe aan de mango met het vruchtensap, de yoghurt en de amandelen. Mix tot een glad mengsel.

Amandelen bevatten veel vezels, vitamine E, een antioxidant, en goed voor de huid, en enkelvoudige onverzadigde vetten, die de cholesterol helpen verlagen.

Bron: www.kook.rubriek.nl

Lente

Na de lange koude winter is het voorjaar in alle hevigheid losgebarsten. Het was, en is nog steeds, echt feest buiten met al die bloeiende planten en bomen. Jazeker, ook bomen bloeien, al valt dat bij sommige bomen niet zo op. We kennen allemaal de kaarsen van de paardekastanje, maar heeft u de lange stelen met piepkleine geelgroene bloemetjes van de tamme kastanje wel eens gezien?

Sommige bomen, zoals kardinaalsmuts en vogelkers, zitten vol met spinsels die bewoond worden door een kluit piepkleine rupsjes: de kinderen van de stippelmot. Ze eten de boom kaal, maar geen zorg, de boom gaat niet dood. Rond de langste dag maakt de boom weer nieuw blad aan.

Op het water is het nu een geiep van belang. Jonge watervogels die roepen om eten. De jonge fuutjes met hun streepjespyama mogen soms een eindje meevaren op de rug van pa of ma. Jonge meerkoeten lijken ook niet op hun ouders. Ze hebben rode kopjes en zolang ze die hebben worden ze ook door pa en ma gevoerd. Als ze groter worden kleuren ze grijs en dan mogen ze zelf voor hun eten zorgen. Meerkoeten zijn erg goede ouders, ze verdedigen hun nest en jongen tot het uiterste.

De zangvogels laten je luid en duidelijk weten dat het lente is. Vogels zingen om hun territorium aan te geven en om een vrouwtje te lokken. Een vogel heeft meer noten op zijn zang. Zo heeft hij bijvoorbeeld bij een waarschuwingsroep en een lokroep voor zijn jongen. De koolmees heeft wel een liedje of tien.

Vogels kun je herkennen aan hun "liedje", al lijken die soms erg op elkaar. Het vergt dan ook enige oefening die je ieder jaar moet herhalen. Het gemakkelijkst zijn de vogels die

hun eigen naam roepen: tijftjaf, Kievit, grutto, tureluur, koekoek, en de vogels die zich rustig laten bekijken. We laten er een paar de revue passeren.

De winterkoning heeft een jubelend liedje, met een triller en een roller erin, en een volume dat je niet verwacht van zo'n kleintje. De roodborst heeft een scherp liedje, dat soms pijn doet aan je oren, met een watervalletje erin.

De fitis, die ongeveer 2 weken na de tijftjaf terugkomt uit het warme zuiden, begint heel vrolijk, maar eindigt met een aflopend en beetje triest djudjudju. Volgens Nico den Haan: "het is wel mooi weer maar het is nog geen zomer".

De vink begint klaterend, verandert halverwege van mening (de vinkenslag), en eindigt met tu, tu, tu-iët. Sommige mensen horen daar "aarrrrrdappelen van Jan de Bie" in.

Geef eens oefenen met een bandje of CD of loop op een stille ochtend of late middag eens door een park of bos(je), verrekijker mee. Succes verzekerd.



Jong koolmeesje

Handige telefoonnummers

Alarmlijn

112

Blokkeren Giro

058 212 6000

Blokkeren Bank

06 - 0313

CIZ (indicatie zorg)

0900 249 4636

Dokterstelefoon

346 9669

Gemeente (ook voor het zorgloket)

14 070

Regiotaxicentrale

088-966 6000

Senioren Bellijn (9 - 11 uur)

300 4743

Steunpunt Mantelzorg

754 3678

Sociaal Raadvrouw

300 4747

Tafeltje-dek-je

386 3113

Tandartsweekendtelefoon

311 0305

Thuisalarmering

386 3113

Vervoersdienst Woej (9-11 uur)

• Centrale Voorburg

317 5634

• Centrale Leidschendam

317 5626

• Busvervoer / winkelbus

301 1737

Vrijwilligerspunt

300 4746

Wijkagent en politiebureau

0900 8844

Woej, algemeen nummer

301 1730

WZH Zorglijn

452 6767

Zorgwinkel Florence

754 3610

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 4743, mvdmolen@woej.nl (ook voor advertentievragen). Van Royenstraat 2, 2273 VD Voorburg

Redactie, tekst & fotografie

Geerte Hoogschagen en Eveline van de Putte (ook voor advertentievragen)

Met bijdragen van

Ria Hoogstraat, Rob Steegers, Yvonne Witters (Aedes-Actiz Kenniscentrum Wonen-Zorg), Brigitte Wolters, Nanny van den Boogaart (Rode Kruis), het Vrijwilligerspunt, Gemeente Archief Leidschendam-Voorburg, Het Cultuurpunt, de gemeente, e.a.

Opmaak, vormgeving en fotobewerking

Jerry Niemeijer

Drukwerk

De Groot Drukkerij bv.

Het volgende nummer komt uit in september en staat in het teken van zorg

www.woej.nl



Uitladder

Leidschendam-Voorburg

In samenwerking met het Cultuurpunt Leidschendam-Voorburg

Er is veel te doen de komende maanden, hierbij een greep uit de uitagenda's. Zie voor volledig overzicht van de theateractiviteiten: www.cultuurpuntleidschendam-voorburg.nl.

Lezingen, workshops en uitstapjes

5 juli t/m 27 augustus

Zomertijd Woej, zie programma in deze krant

Nog meer zomeractiviteiten

19 juli t/m 27 augustus

Vijfde Zomerstek in Den Haag. Inschrijven kan tot 7 juli. Meestal is de belangstelling groot, dus geef je snel op! Voor programmaproject en inschrijven Anneke Ilzerman, tel. 318 1616 of 318 1621, e-mail: info@steknet.nl.

Tentoonstellingen

t/m 27 juni te zien

Tentoonstelling Vrouwen rondom Huygens in Huygensmuseum Hofwijck en Stadsmuseum Leidschendam-Voorburg

t/m 1 juli te zien

Expositie Cara van Veldhoven in Voormalig CBS-gebouw, Voorburg

t/m 1 juli te zien

De Hoogste Kunst van Rick Boon in Kunsttuin Voorburg

Theater

Zaterdag 5 juni

Schudden met de voorstelling Noorderzon (try-out) in theater Camuz

Festivals

Zaterdag 12 juni

Prinsenhof Parade
Zie pagina 11

Zaterdag 26 juni

Fenomeen van Bovenveen
Zie pagina 11

Openbare eettafel Koningkerk

Eén keer in de veertien dagen op woensdag organiseert de Koningkerk in Voorburg een Openbare Eettafel. De deuren van de kerk gaan open om 17.00 uur en de maaltijd begint om 17.30 uur. Als u mee wilt eten moet u zich van te voren opgeven. De maaltijden kosten €7,00. Daarvoor krijgt u een heerlijk 3-gangenmenu voorgeschoteld. De prijs is inclusief koffie. Tot de zomerstop in juli en augustus zijn er nog twee openbare eettafels. Opgeven om mee te eten, uiterlijk 17.00 uur op de zondag voorafgaand aan de eettafel via één van de volgende telefoonnummers: 386 8441 of 387 0747.

Menu woensdag 9 juni

Tomatensoep
Boontjes, gekookte aardappels en cordon bleu
Bavaroise

Menu woensdag 26 juni

Chinees tomatensoep
Rijst met hete kip en boontjes
Aardbeienbavaroise

Bibliotheek gesloten

Locatie Voorburg dicht van 1 t/m 7 juni
Locatie Leidschendam van 7 t/m 14 juni



De Koningkerk

hoek Buijnings Ingenhoeslaan
en Koningin Julianalaan

Theater Camuz

Damlaan 44
2265 AP Leidschendam

Kunsttuin Voorburg

Herenstraat 92
2271 CK Voorburg

Voormalig CBS-gebouw

Prinses Beatrixlaan 42B
2273 XZ Voorburg