

Liefde en vriendschap

Het is voorjaar. Niet alleen de vogels zoeken elkaar op, ook bij ons mensen begint het te kriebelen. Juist in deze periode is het aantal contactadvertenties in de kranten het grootst. De bloemenwinkels doen goede zaken met Valentijnsdag.

Liefde en vriendschap, belangrijk voor jong en oud. En dan te bedenken dat er in de volkskrant van 17 december 2009 staat dat de Nederlanders 'ontvrienden' gekozen hebben tot het woord van het jaar. 'Ontvrienden' betekent virtuele vrienden dumpen door deze te schrappen uit vriendenlijstjes op vriendenwebsites.'

Vreemd. Nooit gedacht dat je een teveel aan vrienden zou kunnen hebben. Sterker nog, de meesten van ons doen er alles aan om de vriendenkring wat uit te breiden. In deze krant wat ideeën hiervoor. Denk bij alles wat u gaat ondernemen aan dit Turkse spreekwoord:

'Wie een vriend zoekt zonder fouten, blijft zonder vrienden.'



Ideeën om nieuwe contacten op te doen

Samen lezen

Bent u een fervent lezer en praat u graag met anderen over wat u gelezen hebt? Misschien is een leeskring dan iets voor u.

Op de inloopochtend voor leesringen worden mensen uitgenodigd die zich bij een leeskring willen aansluiten of er een willen oprichten.

Dinsdag 16 maart
10.30 - 11.30 uur

in Bibliotheek Voorburg

Ook op het web zijn er vele mogelijkheden om de vriendenkring uit te breiden of een nieuwe partner te ontmoeten.

Websites

Maatjes

Gezelschap om die dingen te doen die u altijd al wilde doen: zeilen, reizen, wandelen, enz.

www.50plusnet.nl

www.holtkampcoaching.nl

www.seniorenchat.nl

Algemeen

www.seniorenstartpagina.nl

www.seniorenweb.nl

Liefde en partner

www.seniorengeluk.nl/Senioren

www.relatiebureau60plus.nl

Zeg het met bloemen

Rozemarijn symbool van herinnering en van vriendschap, liefde en trouw

Klimop symbool van gehechtheid en eeuwige vriendschap, vanwege de groenblijvende bladeren

Roos (rood) symbool van schoonheid, liefde en vergankelijkheid.



**'Liefde is als een cryptogram:
geef me de oplossing erbij en ik snap er nog niks van'**

Theo van Gogh

Rectificatie

In het december nummer schreven we dat u molen de Salamander kunt bezoeken op woensdag en zaterdag van 14.00 tot 17.00 uur. Dit moet zijn tot 16.00 uur.

De Wiek 19
2265 VK Leidschendam
Tel. 320 4168



En verder

Vriendschap & liefde en de notaris	3
Vrienden maken kun je leren	5
Nieuws van Woej	6
Oproepjes	7
Gemeente nieuws	13
Kruiswoordpuzzel	15
Gezond en lekker recept	15
Eropuit agenda	16
Handige telefoonnummers	16



ADVERTENTIES



WoonZorgcentra Haaglanden (WZH) is een vernieuwende, toonaangevende organisatie op het gebied van wonen, zorg en welzijn voor ouderen en mensen met Niet Aangeboren Hersenletsel (NAH) in de regio Haaglanden. Vanuit dertien woonzorgcentra in Den Haag en Leidschendam-Voorburg bieden wij verpleeg- en verzorgingshuiszorg, thuiszorg en allerlei welzijnsactiviteiten.

Elk WZH-woonzorgcentrum heeft een eigen identiteit en cultuur. Zo bieden wij voor iedereen een woonomgeving die bij u past: een plek waar u zich thuis voelt. Naast wonen en zorg bieden wij een groot aantal service en gemaksdiensten, waaronder een restaurant, kapsalon, beautysalon, fysiotherapie, ergotherapie, evenementen en leuke activiteiten.

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)

**Voor meer informatie belt u de WZH Zorglijn 070 452 6767,
of kijkt u op www.wzh.nl.**

Voor elkaar

WoonZorgcentra Haaglanden

Liefde en vriendschap

Vriendschap & Liefde en de notaris

Vriendschap & Liefde en de notaris. Heeft dat iets met elkaar te maken? U zou zo misschien denken van niet, maar

U wilt natuurlijk dat uw geliefde goed verzorgd achter blijft als u onverhoopt overlijdt. Als u bijvoorbeeld niet bent getrouwd, als het huwelijk tussen u en uw partner niet uw eerste huwelijk is of als er problemen zijn tussen u en (een van) uw kinderen, dan kan de notaris samen met u ervoor zorgen dat bij overlijden van de eerste van u beiden de financiële zaken zo goed mogelijk geregeld zijn.

Als u niet zijn getrouwd bent, is het meestal heel verstandig om een samenlevingsovereenkomst te maken. Daarin kunt u onder meer regelen dat uw partner in geval van uw overlijden het partnerpensioen ontvangt dat door u is opgebouwd en dat uw partner in het bezit blijft van de zaken die van u gezamenlijk zijn, zoals de inboedel. Pensioenuitvoerders stellen vaak aanvullende eisen aan de uitkering van het partnerpensioen. Eén daarvan is dat u nog geen vijftig jaar bent

als het samenlevingscontract wordt ondertekend. De notaris kan ook met u samen de levensverzekeringspolissen bekijken: is de begunstiging wel goed? Gaat de uitkering wel naar de langstlevende en niet naar de kinderen?

Ook kunt u een testament maken. Heeft u kinderen en bent u niet getrouwd, dan is een testament heel vaak noodzakelijk om uw partner verzorgd achter te laten. In een testament regelt u wat er na uw overlijden met uw privé-zaken gebeurt. Gaat alles naar uw partner of wilt u ook dat er iets naar anderen gaat? Krijgen uw kinderen gelijk na uw overlijden een deel van de erfenis of moeten ze wachten tot uw partner overlijdt?

Wikkelt uw partner uw nalatenschap af of denkt u dat die te veel aangedaan is om de zakelijke kant te regelen? In uw testament kunt u regelen wie uw nalatenschap afwikkelt. Degene die u benoemt heet de executeur. U kunt zelf bepalen wat de executeur wel en niet mag regelen. Ook de beloning van de executeur kunt u zelf vaststellen. Een executeur heeft

een belangrijke functie: hij moet betrouwbaar zijn en een goed inzicht in de zaken hebben en hij moet de erfgenamen steeds van zijn handelen op de hoogte houden.

In uw testament kunt u niet alleen regelen wie iets uit uw nalatenschap krijgt, maar ook de voorwaarden waaronder iemand (of een instelling) iets verkrijgt. Een bepaling die vaak wordt opgenomen is de zogenaamde uitsluitingsclausule. Die zorgt ervoor dat de echtgenoot/partner van degene die verkrijgt geen recht heeft op datgene wat u nalaat. De bepaling is vooral belangrijk bij echtscheiding of bij faillissement van de echtgenoot/partner van de verkrijger.

Naast de hiervoor aangehaalde voorbeelden zijn er nog veel meer regelingen te treffen. In overleg met de notaris kunt u bekijken welke regelingen

in uw situatie wenselijk zijn. Als u over uw persoonlijke situatie meer informatie wilt hebben, kunt u contact opnemen met ons kantoor. De (kandidaat -)notaris zal met u bespreken welke wensen u heeft en zo nodig naar aanleiding van de bespreking de op uw omstandigheden toegesneden akte(n) opstellen.

Mr. Françoise van Malkenhorst-Schul
Mr. Margreet van Eck
Zwart & Hoevenaars Netwerk
Notarissen, Leidschendam
Tel. 320 0500



Mr. Françoise van Malkenhorst-Schul en Mr. Margreet van Eck

Vriendschap tussen de steden

De gemeente Leidschendam-Voorburg heeft een speciale band met Hranice, Konstancin-Jeziorna en Temecula. De stedenband heeft tot doel om kennis uit te wisselen, inzicht in en begrip te krijgen voor elkaars culturen en om vriendschapsbanden op te bouwen.

Na de politieke veranderingen in de jaren tachtig in Oost- en Midden-Europa, was het voor de eenheid binnen Europa belangrijk om democratiseringsprocessen te versnellen. In dit kader ontstonden contacten tussen toenmalig Leidschendam en Voorburg en de steden in Tsjechië en Polen.

Hranice

De stedenband tussen de Tsjechische stad Hranice en Voorburg dateert van 1990. Hierdoor zijn behalve vriendschappen ook uitwisselingen op het gebied van o.a. onderwijs, gezondheidszorg, religie, kunst, sport, groen-voorziening en milieu ontstaan.

Hranice ligt op de rechteroever van de Becva in de provincie Moravië en telt circa 20.000 inwoners. Hranice ligt op ongeveer 350 kilometer ten oosten van Praag, ongeveer 1300 kilometer van Leidschendam-

Voorburg. In 1276 kreeg Hranice stadsrechten. In de jaren negentig is er veel gerestaureerd. De gemeente Voorburg heeft o.a. bijgedragen aan het verkeerscirculatieplan, waardoor het oude centrum ontlast werd. Na de watersnood in 1997 heeft een inzamelingsactie in Voorburg een nieuwe brug helpen financieren.

Konstancin-Jeziorna

In 1991 werd een overeenkomst tot samenwerking ondertekend met de Poolse stad Konstancin-Jeziorna. Deze samenwerking is op het vlak van gezondheidszorg, volkshuisvesting, organisatie van bestuur, toerisme, land- en tuinbouw en milieu. Onderwijs, cultuur en directe hulpverlening werden daar in 1993 aan toegevoegd.

Konstancin-Jeziorna ligt twintig kilometer ten zuiden van Warschau. De gemeente heeft circa 23.000 inwoners verdeeld over een aantal woonkernen. De stad is betrekkelijk jong; een inscriptie uit 1937 in een blok graniet in een park herinnert aan het 40-jarig bestaan van de gemeente.

In dat jaar ontstond aan de oever van de rivier de Jeziorna een park

met een casino en enkele pensions. Deze nederzetting, die Konstancya werd genoemd, ontwikkelde zich tot een kuuroord vanwege de koolzuurhoudende bron.

Temecula

De stedenband tussen Voorburg en het Amerikaanse Temecula ontwikkelde zich vanaf 1993, maar werd vanuit een andere ideologie gestart dan die met de twee Europese steden.

Temecula ligt in Zuidelijk Californië,

even ten zuiden van Los Angeles. Het klimaat is ideaal voor de wijnindustrie. De naam Temecula komt uit de taal van de Indianen. Het betekent: 'Waar de zon door de mist breekt'. Als enige stad in Californië heeft Temecula nog steeds de originele Indiaanse naam. Hoewel de geschiedenis van Temecula enkele eeuwen teruggaat, bestaat de gemeente officieel pas sinds 1989. De stad heeft ruim 55.000

inwoners. Twee pleinen en een pad zijn vernoemd naar de zustersteden. Het Konstancin-Jeziornapad, naast het stadskantoor in Leidschendam, het Temeculaplein, in het Sijtwendetracé op de kruising met de Mgr. Van Steelaan/Heuvelweg en het Hraniceplein, in het Sijtwendetracé op de kruising met de Prins Bernhardlaan/Noordsingel.

Bron: www.leidschendamvoorburg.nl

www.hranice.nl
www.temecula.nl



Wijngaarde in Temecula, CA

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 Gloheca

- Vaccinatiecentrum en medische keuringen
- **rijbewijskeuringen voor o.a. 70 plussers 20 €**
- Grootrijbewijs- en taxi keuringen
- Duikerskeuringen, sportkeuringen.

- Reisvaccinatie goedkoper
- Reisadvies en vaccinatie door ervaren artsen
- Malaria medicatie op maat
- Afspraak dagelijks maken, telefonisch of via de website
- Zaterdag en in de avonden open - geen avond - of weekend tarief
- Korting voor Azivo verzekerden

Tel: 070-3627222, Apeldoornselaan 59, 2573 LC, Den Haag
 Voor meer info: <http://www.Gloheca.com>
 Openingstijden: maandag t/m zaterdag, 09.00 uur t/m 21.30 uur

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 beddift 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)
- horeca en zonerings voor binnen en buiten
- vloerbedekking (tapjt, parket en laminaat)
- Palmshutters binnen/zonwering



SCHUIJT
 WONEN & SLAPEN

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

Liefde en vriendschap

Twee mensen die van elkaar houden

Een gezellige flat in de gemeente. Hond en poes verwelkomen de gasten. Bij de thee vertellen Gerda en Eva over hun leven. Zelfs in 2010 kun je nog niet overal vertellen hoe je leeft.

Eva 'Tweeëntwintig jaar geleden kwam ik door omstandigheden terug in Voorburg. Ik had helemaal niets meer en woonde noodgedwongen even bij mijn moeder. Ik was op zoek naar nieuwe vrienden en plaatste een advertentie. Ook van Gerda kreeg ik een brief. Het klikte direct. Ze woonde nota bene aan de overkant.'

Gerda 'De twee kleinste kinderen waren na mijn scheiding bij mij. Vanaf het begin hadden we het idee om, zodra de kinderen groot zouden zijn, samen te gaan wonen. De kinderen hebben er nooit een probleem van gemaakt. Ze vonden het eerder positief. Degene die er

Gerda 'Voor mij wel. Het geeft meer vastigheid. Je stelt elkaar veilig. Het heeft me rustiger gemaakt!'

Eva 'Ik geef niet om die poespas. Om lief te hebben hoef je niet getrouwd te zijn, maar dat het tegenwoordig kan, vind ik wel

Gerda 'Al zijn we een gewoon gezin, toch blijft het moeilijk. Je voelt je aangetrokken tot een mens, tot een ziel eigenlijk. Het gaat veel dieper dan vriendschap. Maar alles krijgt een naam. Daarmee word je in een hokje geduwd. Het liefst zouden we niet anoniem vertellen. Maar de maatschappij dwingt je om voorzichtig te zijn. Zelfs anno 2010 voelen we ons niet overal veilig.'

'Geen straat is te lang met een vriend naast je.'

Japans spreekwoord

nog wel eens moeilijk over deed was de nieuwe partner van mijn ex. Zij vond dat we de kinderen nou maar eens moesten vertellen hoe het werkelijk zat tussen ons. 'Dat hoeft helemaal niet', zeiden we dan. 'Ze weten het allang!'

Eva 'Als ze me vragen 'heb je kinderen', zeg ik 'ja!' Ze waren jong genoeg toen we bij elkaar kwamen. Ik ben een aangewaarde moeder.

We zijn getrouwd toen ik 65 werd. Mooi in 't pak. Het was 'een motje'. Het kwam financieel gewoon beter uit. Voor mij maakt het in het gevoel geen verschil.'

fijn. Het nadeel vind ik dat je zo als homo geregistreerd staat. Wat de gevolgen daarvan kunnen zijn hebben we in de oorlog gezien...'

Gerda 'Ik ben beschermd opgegroeid in een katholiek gezin. Als kind fietste ik kilometers extra om een glimp van mijn schooljuf te zien. Pas later realiseerde ik me dat ik eigenlijk verliefd op haar was.'

Eva 'Het kwam niet in ons woordenboek voor. Ik was zelfs in ondertrouw. Door een andere vrouw kwam ik er achter dat dit soort gevoelens wel degelijk konden bestaan. Als het op je pad is uitgestippeld dan komt het toch naar buiten...'

Eva 'Ik vind de roze plus soos heel goed. Voor ons is er niet veel keus om uit te gaan. Dit biedt een leuke gelegenheid. Vorige keer kwam er iemand van dik in de tachtig. Het was een ware overwinning voor die man. Het zou leuk zijn als er ook jongeren konden komen. Overdag een hapje en een drankje en 's avonds een disco voor alle leeftijden.'

Gerda 'Ik ben blij dat er steeds meer openheid komt. Ik vind het prima dat ze nu ook homoseksuele relaties in een soap laten zien. Voor ons hoeft het niet aan de grote klok te hangen. Homo of lesbisch daar houd ik niet van. We zijn gewoon twee mensen die van elkaar houden!'



Het gaat veel dieper dan vriendschap

Vrienden maken kun je leren

Misschien zijn er mensen die zich bij deze titel niets kunnen voorstellen.

Hoe kan je dat nu leren, vrienden maken?

Er zijn workshops en cursussen waar mensen leren wat ze zelf kunnen doen om 'vriendschap' in hun leven te versterken. Dat kan betekenen meer en nieuwe vrienden krijgen, maar ook het verdiepen en verstevigen van bestaande vriendschappen.

Vriendschap is belangrijk

De cursus 'Vrienden maken kun je leren' is gemaakt door de afdeling Preventie Haaglanden van de ParnassiaBavoGroep. Preventie wil zeggen: voorkomen van psychische problemen. Er zijn voorlichtingen en trainingen over onderwerpen als 'Omgaan met stress', 'In de put, uit de put', 'Stoppen met piekeren' en 'Assertiviteit'. Vriendschap kan je leven een stuk prettiger maken. Denk maar aan de uitspraken 'gedeelde vreugd is dubbele vreugd' en 'gedeelde smart is halve smart'.

Vriendschap bevordert de kwaliteit van je leven en daarmee ook je flexibiliteit en incasseringsvermogen bij tegenslagen.

Samenwerking met het Rode Kruis

Veel mensen kennen het Rode Kruis van de noodhulp en de rampenbestrijding, maar het Rode Kruis heeft ook een sociale taak, o.a. bij het bestrijden van eenzaamheid en het bevorderen van zelfredzaamheid. Preventie Haaglanden en het Nederlandse Rode Kruis hebben elkaar gevonden in een samenwerking. De afdeling Preventie traint vrijwilligers van het Rode Kruis zodat zij deze cursus kunnen geven. Tevens fungeert zij als helpdesk. Het Rode Kruis organiseert en voert de cursus uit in het hele land via haar plaatselijke of regionale kantoren.

De cursus

De cursus helpt stil te staan bij je eigen opvattingen, wensen en grenzen van vriendschap. Wat deel je graag met anderen en wat niet? Zoek je mensen om mee te praten of mensen om dingen samen mee te doen? Wat vind je belangrijk in vriendschap? Wat vind je prettig en wat niet? Verder leert de cursus om realistische verwachtingen en gedachten te hebben. Als je te veel verwacht word je sneller teleurgesteld.

Communicatie en zelfvertrouwen komen aan bod. Maar ook praktische onderwerpen als: hoe voer je een gesprek en waar ontmoet je 'nieuwe' mensen. Het belangrijkste is misschien wel 'aanpak-gedrag': als je niets doet, gebeurt er niets. Je kunt zelf in de cursus met kleine stapjes werken aan een verbetering van je situatie.

De cursus is 6 keer plus een terugkom-bijeenkomst. De workshop is eenmalig en duurt 2 uur.

Voorbeelden van resultaten

Joke 'door de cursus heb ik geleerd om makkelijker de telefoon te pakken als ik iets wil doen. Als ik niet iemand opbel, voel ik me alleen en heb ik stress. Als ik wel iemand bel, vind ik dat spannend en heb ik stress'. Dan maar liever toch bellen'.

Wim 'ik weet nu beter hoe ik een gesprek gaande kan houden'.

Els 'ik heb ontdekt hoe belangrijk het is om mijn eigen beste vriend te worden'

Meer informatie?

Start van de cursus
Rode Kruis, afdeling Den Haag.
Tel. 350 5333

Workshop
Afdeling Preventie
Tel. 391 8191

Lies Nolden
afdeling Preventie Haaglanden



Lies Nolden

De Vervoersdienst bestaat 25 jaar

De huidige particuliere vervoersdienst is 25 jaar geleden ontstaan door een initiatief van drie dames, mevrouw Kruihof, mevrouw Hulst en wijlen mevrouw Van Haastert. Zij begonnen met regelen van het vervoer voor ouderen die slecht ter been waren. De chauffeurs waren mensen die met hun eigen auto anderen vervoerden, van deur tot deur. In eerste instantie betrof het vervoer van en naar de kerk, maar ook een bezoek aan een huisarts of familie e.d. Deze dames regelden de ritten vanuit huis. Toen mevrouw Kruihof in 1989 stopte met haar taken, nam mevrouw Muts het stokje van haar over.

In 1989 werd het project omarmd en verder geprofessionaliseerd door de Stichting Welzijn Ouderen Leidschendam (SWOL). SWOL startte de werving van chauffeurs en sloot collectieve verzekeringen af. De ritten werden vanaf toen vanuit het dienstencentrum Noord geregeld. Om cliënten te werven breidde SWOL de PR-campagne uit en legde folders neer bij artsen, ziekenhuizen, therapeuten etc. Hierdoor ontstond er ook een flinke groei in het aantal cliënten en vrijwilligers.

Het doel van de vervoersdienst was en is zoveel mogelijk ouderen in Leidschendam en Voorburg de mogelijkheid geven om zolang mogelijk zelfstandig te blijven functioneren. Het vervoer speelt daarin een belangrijke rol. Denk aan de zelfredzaamheid, aan het onderhouden van sociale contacten door bezoek aan familie en vrienden, maar ook aan een bezoek aan een huisarts en sociëteit of wijkcentrum.

In 2006 is de Stichting Welzijn Ouderen Leidschendam gefuseerd met de Stichting Welzijn en Dienstverlening Voorburg. Ook in Voorburg was een vervoersdienst. Door de fusie werd het cliëntenbestand nog groter.

De centrale van de particuliere Vervoersdienst bestaat uit twee logistieke delen, nl. Leidschendam onder regie van de vrijwilligster mevrouw Muts en Voorburg onder regie van de vrijwilligster mevrouw Bingley. De heer Kwint, een beroepskracht van Woej, geeft leiding aan deze Vervoersdienst die voor en door ouderen wordt uitgevoerd. In 2009 zijn circa 14.000 personen met particuliere auto's vervoerd. Nu, in 2010, na 25 jaar, heeft Woej in Leidschendam-Voorburg circa 1.600 cliënten die door 46 particuliere chauffeurs worden vervoerd. De centrale bestaat uit 22 enthousiaste vrijwilligers. Dankzij de inzet van de vele vrijwilligers, vroeger en nu, is de Vervoersdienst een groot succes.



De dames Muts en Bingley

Activiteiten in De Groene Loper

Bingo

Iedere derde woensdag van de maand wordt er een gezellige bingo met mooie prijzen georganiseerd in wijk- en dienstencentrum De Groene Loper. De bingo wordt gehouden van 19.30 uur tot 22.30 uur. U bent van harte welkom. Aanmelden niet nodig.

Handwerken

Bij voldoende belangstelling wordt er een cursus handwerken gegeven in De Groene Loper. Docente mevrouw Hane Atasoy geeft de cursus iedere vrijdag van 14.00 tot 16.00 uur. Zij kan u veel technieken leren uit o.a. Turkije en Albanië. De kosten bedragen € 10,- per maand en de cursus loopt t/m juni. Materialen, die u tijdens de cursus wilt gebruiken, dient u zelf mee te brengen.

Indische soos

Iedere eerste vrijdag van de maand tussen 13.00 uur en 17.00 uur is er een Indische soosmiddag in De Groene Loper. Elke keer zijn er verschillende activiteiten alsook live muziek. Uiteraard zijn er heerlijk Indische hapjes verkrijgbaar. De toegangsprijs bedraagt € 5,- per persoon. Aanmelden niet nodig.

Dansen

Bij voldoende belangstelling beginnen er in De Groene Loper lessen linedance voor beginners, op vrijdag van 11.15 - 12.15 uur. Bij deze Amerikaanse dansvorm worden verschillende pasjes gelijktijdig uitgevoerd door een groep dansers. Muziek, docent en dansvloer staan klaar, nu nog de enthousiaste deelnemers! De kosten bedragen € 45,- voor 15 lessen. Square dance wordt gegeven op vrijdag-ochtend van 9.00-11.00

uur. Deze lessen lopen door tot de laatste vrijdag van juni. De kosten hiervoor bedragen € 12,- per maand.

Eveneens kunt u lessen in wereld-dansen volgen, maandagmiddag van 13.30 - 15.00 uur. Het loopt door t/m juni. De kosten bedragen € 8,- per maand. Een proefles is mogelijk.



Koersbal

Bij voldoende belangstelling is er de mogelijkheid tot het spelen van koersbal in De Groene Loper. Vooral voor senioren is dit een heel leuke activiteit. Wij zijn op zoek naar deelnemers en een begeleider voor deze activiteit.

Computercursus

Bij voldoende belangstelling kunnen we een nieuwe cursus, Kennismaken met de computer, starten in De Groene Loper. In deze cursus leert u de grondbeginselen van het werken met de computer. De cursus bestaat uit 8 lessen van 1½ uur en de kosten bedragen ca. € 125,-.

Aanmelden?

Voor de bovengenoemde activiteiten dient u zich aan te melden, behalve als erbij is vermeld dat dat niet nodig is.

Wijk- en dienstencentrum De Groene Loper
Van Royenstraat 2, 2273 VD Voorburg
Tel. 300 4743

Bereikbaarheid tram 2 en bus 23, 39 en 46.

Cultuurmenu voor senioren

De gemeente Leidschendam-Voorburg wil dat ouderen zoveel mogelijk blijven participeren in de maatschappij. Dit geldt ook voor de deelname aan cultuur. Om deze reden heeft de gemeente het initiatief genomen tot het opzetten van een cultureel activiteitenprogramma voor senioren, een zogenaamd 'Cultuurmenu 55+'. Hiervoor ontwikkelen de culturele instellingen nieuwe activiteiten, die zijn afgestemd op de doelgroep.

De culturele activiteiten komen bij elkaar in één programma/menu, dat bestaat uit verschillende culturele disciplines. De basis wordt gevormd door lokaal aanbod, dat evt. wordt aangevuld met een activiteit in Den Haag of een andere regio gemeente. Het programma wordt aangeboden inclusief vervoer.

De gemeente heeft aan Woej gevraagd om de organisatie van het Cultuurmenu 55+ op zich te nemen. In het najaar van 2010 gaat de eerste proef met het Cultuurmenu 55+ van start.

Meer informatie?

m.ettma@leidschendam-voorburg.nl of
g.hoogschagen@woej.nl.

Woej nieuws en Oproepjes

55+ Schuif fietsers weer van start

Na de winterritten, die één keer per maand werden verreden in januari, februari en maart, staat alweer de warming-up tocht voor de deur. Deze tocht dient als voorbereiding op het fietsseizoen 2010 en is gepland op woensdag 17 maart a.s. Mocht het niet doorgaan, wordt deze tocht alsnog een week later gereden.

Het nieuwe fietsseizoen gaat dan op woensdag 31 maart a.s. officieel van start met een openingstocht, waarvoor weer een prominent uit de gemeente Leidschendam-Voorburg het startschot zal geven.

Het fietsprogramma 2010, dat tot eind september loopt, omvat 27 tochten door het fraaie landschap van de provincie Zuid-Holland en gaat naar de mooiste plekjes. De afstand van de tochten varieert tussen 30 en 50 km. Ze fietsen wekelijks en wel afwisselend op de woensdag en de donderdag. Vanwege het succes en de grote belangstelling vorig jaar voor de buitentocht, staat er in 2010 wederom een fietstocht buiten de regio op het programma.

Voor de mensen, die de tochten ver vinden, zal er één keer per maand een korte tocht van ca. 25 km zijn, steeds op een woensdag. De snelheid waarmee men fietst bedraagt 14 à 16 km per uur.

Bij pech onderweg wordt technische hulp verleend en wordt er altijd op elkaar gewacht. 'Samen uit, samen thuis' staat immers hoog in het vaandel van de Schuif fietsers. Het

begeleidingsteam, dat uit negen personen bestaat, begeleidt de tochten en draagt zorg voor de veiligheid.

Alle tochten vertrekken om 10.00 uur vanuit het wijk- en dienstencentrum De Schuifjager aan de Scheepswerf 18 in Leidschendam, waar men zich vanaf 9.30 uur kan aanmelden bij de inschrijftafel. Losse deelname kost € 1,50 per tocht en een abonnement voor 27 tochten slechts € 17,50.

Voor meer informatie over de tochten kan men de coördinatoren Eef Belt (06-1056 7651) en Cees van der Togt (06-1352 0707) bellen of op de website van toerclub de Tol, www.tcdetol.nl, de rubriek 55+groep raadplegen.



Oproepjes

Vitaal

Een mevrouw uit de burgemeestersbuurt in Leidschendam is op zoek naar een maatje. In de eerste instantie vriendschap, maar als het klikt een relatie. Ze is 82 jaar en nog vitaal. Loopt lange afstanden met de rollator. Ze houdt van winkelen, samen boodschappen doen, koffie op terrasje, vakantie en uitstapjes maken.

Maatje

Vrouw, 62 jaar, zoekt een maatje (m/v) in Leidschendam om af en toe te wandelen of te fietsen en om kaarten te maken.

Gewoon gezellig

Weduwe, 71 jaar, houdt van winkelen, terrasje, koffie drinken. Wil ook wel spelletjes doen. Gewoon gezellig samen er iets van maken. Gebruikt buiten een rollator en kan er aardig mee lopen.

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.

Bijdrage Oranjefonds aan wijk- en dienstencentra Oranjehoek en Noord

Het Oranjefonds stimuleert ontmoetingen tussen mensen. Onder de naam 'Toplocaties in actie' benaderde het Fonds bestuurders en gebruikers van dorpshuizen, buurthuizen en andere ontmoetingsruimtes uit het hele land.

De vraag was: kom met een idee om van uw ontmoetingsruimte een Toplocatie in Actie te maken. Vanuit Woej deden de wijk- en dienstencentra Oranjehoek en Noord hier aan mee en ontvingen beide een mooi bedrag. Beide centra mogen zich dan ook een Toplocatie van het Oranjefonds noemen.

Oranjehoek heeft de bijdrage gekregen om een interne verbouwing te financieren. De verbouwing in Oranjehoek heeft als doel meer ruimte te creëren en de huidige ruimtes aan te passen. Zo is al het bijlath van boven naar de nieuwe ontmoetingsruimte beneden verplaatst. De activiteitenruimte is vergroot doordat de diepvries van Tafeltje-dek-je naar een kastruimte is verplaatst. De bijdrage van het

Oranjefonds zal Woej gebruiken voor het opknappen en moderniseren van de keuken, het plaatsen van een nieuw audio- en beeldsysteem en het plaatsen van een bar in de ontmoetingsruimte. Ook zal Woej nieuw meubilair aanschaffen voor de activiteitenruimte. Door deze aanpassingen kunnen er meer mensen terecht voor verschillende activiteiten en kan het activiteitenaanbod worden vergroot.

De bijdrage voor wijk- en dienstencentrum Noord zal worden gebruikt om de grote keuken te renoveren tot een kooklokaal. De kookfaciliteiten worden uitgebreid en vernieuwd. Ook komt er een eethoek. Het kooklokaal biedt dan gelegenheid voor kookworkshops, maaltijdbereiding voor bezoekers, kinderkooklessen en kooklessen voor volwassenen.

Iedereen in de wijk kan de keuken dus gebruiken. Deze zal dus een belangrijke ontmoetingsplek voor mensen uit de buurt worden.

Zomertijd voor 55-plussers bij Woej

Zomertijd, het jaarlijkse zomerprogramma voor senioren, is de opvolger van de populaire Zomerschool in Voorburg en Zomergevoel van Leidschendam. Al jaren organiseert het ouderenwerk juist in de zomerperiode een speciaal programma, dat ontspant en uw horizon verbreedt.

Zomertijd 2010 vindt plaats van maandag 5 juli t/m vrijdag 30 juli. Het thema is 'Lichaam & geest'. Verspreid over de wijk- en dienstencentra van Woej, zullen diverse activiteiten, workshops, lezingen en uitstapjes gaan plaatsvinden.

65-Plussers ontvangen in de maand juni de Seniorenkrant in de brievenbus. Hierin is het zomerprogramma opgenomen. U vindt het programmablad dan ook bij de bibliotheek, servicecentra en de zorgwinkels van Florence. Iedereen van 55 jaar of ouder is van harte welkom bij alle activiteiten in de wijkcentra.

Houdt ook www.woej.nl en de plaatselijke media in de gaten.

Belastingformulieren

Als u het invullen van de aangifteformulieren van uw inkomstenbelasting een te lastige klus vindt, biedt Woej u hulp. Als u 65 jaar of ouder bent, geen eigen huis hebt en niet meer dan € 20.000,- spaargeld, dan helpen de ouderadviseurs van Woej u graag. Op diverse plekken in de gemeente hebben ze spreekuur. Als u niet mobiel bent, komen ze bij u thuis. Kosten: € 5,- per aangifte. Bel voor een afspraak: Tel. 300 4747.



Programma overzicht

Maandag

09.30 - 12.00	Sjoelen
09.30 - 11.30	Tekenen en schilderen (vol)
09.30 - 12.30	Italiaanse les
09.30 - 10.30	Pilates les
11.00 - 12.00	Spreekuur Ouderenadviseur
13.00 - 17.00	Stoelmassage (op afspraak) (2 ^e maandag van de maand)
13.30 - 15.00	Schaakles 55+
13.30 - 15.30	Creaclub reumavereniging
18.45 - 19.45	Pilates les
20.00 - 21.00	Yoga

Dinsdag

09.30 - 11.00	Cursus kennismaken met de computer (start 9 maart)
11.15 - 12.45	Cursus internet en e-mail (start 9 maart)
10.00 - 11.30	Zangkoor Dicontoria
10.00 - 12.00	Edelsmeden
13.00 - 16.00	Zangkoor Inikoor
13.30 - 15.30	Edelsmeden
18.00 - 19.30	Qigong
19.00 - 22.15	Spaanse les
19.30 - 21.30	Ikebana (om de week)
20.00 - 22.00	Zangkoor Koorts

Woensdag

09.30 - 12.30	Italiaanse les
10.00 - 12.00	Handwerken Rode Kruis
13.30 - 16.00	Bingo (2 ^e woensdag v/d maand)

Wijk- en dienstencentrum Oranjehoek
Oranje Nassaustraat 1
2271 SJ Voorburg
Tel. 386 3113

Donderdag

09.00 - 12.00	Damesbiljart (besloten)
09.30 - 12.30	Italiaanse les
10.15 - 11.15	Gymnastiek 55+
13.00 - 14.00	Spreekuur Ouderenadviseur
13.00 - 15.30	Nordic Walking
13.30 - 14.45	Yoga
19.00 - 22.00	Klaverjassen (in de even weken)

Vrijdag

09.00 - 12.00	Koersbal
09.30 - 11.30	Italiaanse les
09.30 - 11.00	Computercursus Word en Windows (start 12 maart)
11.15 - 12.45	Cursus Kennismaken met de computer (start 12 maart)
10.00 - 12.00	Boetseren
13.00 - 14.30	Engelse les voor beginners (start 5 maart 2010)
13.00 - 15.30	Creaclub reumavereniging
14.00 - 15.30	Spaans voor beginners

Internetcafé

Dagelijks toegankelijk van 09.00 tot 16.00 uur.

Biljarten

Vrij biljarten op ma t/m wo van 9.00-16.00 u, do en vr van 12.00-16.00 uur.



Maandag

09.15 - 10.15	Yoga
10.30 - 11.30	Yoga
10.00 - 12.00	Internetcafé met begeleiding (op afspraak)
14.00 - 16.00	Tekenen/schilderen
13.00 - 16.30	Bridgeclub V&L

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 De Schuitemager

Woensdag

09.30	Fietsclub De Schuitemagers
09.30 - 10.30	Spreekuur ouderenadviseur
10.00 - 12.00	Tekenen/schilderen
14.00 - 16.00	Tekenen/schilderen
13.00 - 16.30	Sociëteit de Sluis

Donderdag

10.00 - 12.00	Koersbal
13.00 - 16.30	Bridgeclub V&L
13.00 - 14.30	Computercursus
14.45 - 16.15	Computercursus
13.00 - 16.00	Internetcafé met begeleiding (op afspraak)
19.30 - 23.00	Bridgeclub Veur

Vrijdag

09.15 - 10.15	Ouderengymnastiek
10.30 - 11.30	Ouderengymnastiek
10.00 - 12.00	Seniorenkoor
14.00 - 16.00	Koersbal
14.00 - 16.00	Tekenen/schilderen

Wijk- en dienstencentrum De Schuitemager
Scheepswerf 18
2265 BE Leidschendam
Tel. 320 2800

Zaterdag

13.00 - 16.00	Postzegelclub (3 ^e zaterdag van de maand)
---------------	--

Zondag

10.00 - 12.00	Bingo (1 ^e en 3 ^e zondag van de maand)
---------------	--

Dagelijks

09.00 - 17.00	Biljarten/Klaverjassen
09.00 - 16.00	Internetcafé
09.00 - 17.00	Koffie drinken

Schuitemagers

Woensdagen 17 en 31 maart, 14, 21 en 28 april, 12, 19 en 26 mei, 9, 16 en 23 juni. Donderdagen 8 en 22 april, 6 en 20 mei, 3 en 17 juni. Verzamelen om 10.00 uur.



wijk- en dienstencentra

Maandag

09.15 - 10.30	Cursus Engels
09.30 - 10.00	Trombosediens
10.00 - 11.00	Tai Chi
10.45 - 12.00	Cursus Engels
13.00 - 17.00	Stoelmassage (1 ^e maandag van de maand)
13.45 - 14.30	Ouderengymnastiek
14.00 - 16.00	Creatief knutselen
14.45 - 15.30	Ouderengymnastiek
19.30 - 22.30	Activiteitencommissie Duivenvoorde - klaverjassen (twee keer per maand.)

Dinsdag

09.00 - 14.00	Schoonheidsspecialiste
09.30 - 11.30	Koersbal
09.30 - 11.30	Naaicursus
13.00 - 17.00	Biljartclub DSS
13.30 - 16.30	Kaarten
13.30 - 14.45	Stoelyoga
19.00 - 22.00	Activiteitencommissie 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
13.30 - 16.30	Internetbegeleiding
14.00 - 15.00	Open spreekuur Parnassia
19.00 - 24.00	Andreas Bridgeclub

Donderdag

08.00 - 17.00	Dameskapper
09.00 - 14.00	Schoonheidsspecialiste
09.30 - 11.30	Schilderen
09.45 - 10.45	Woord-, gebed- en communieviering
13.00 - 17.00	Biljartclub DSS
14.00 - 16.30	Jokers

Wijk- en dienstencentrum Noord
Duivenvoorde 262
2262 AN Leidschendam
Tel. 320 9203

Vrijdag

08.00 - 17.00	Dameskapper
09.30 - 10.00	Trombosediens
10.00 - 11.30	Bibliotheek
10.00 - 15.00	Sociëteit voor gehandicapten (2 ^e en 4 ^e vrijdag van de maand)
11.00 - 15.00	Pedicure
13.00 - 17.00	Indische Soos (3 ^e vrijdag van de maand)
14.00 - 16.30	Roze Plus bijeenkomst (1 ^e vrijdag van de maand)
19.00 - 22.30	Spellenavond (laatste vrijdag van de maand)

Zaterdag

13.00 - 16.30	Sociëteit Veur
---------------	----------------

Zondag

10.30 - 12.30	Koffie-uurtje
11.00 - 13.00	Brunch (1 keer per 6 weken)
14.00 - 16.30	Klassieke muziekmiddag (1 keer per maand)

Biljarten

Vrij biljarten alle werkdagen van 09.00 tot 17.00 uur, behalve dinsdag-en donderdagmiddag; de 1^e en 3^e vrijdag van de maand slechts tot 12.00 uur.



Noord

Maandag

09.00 - 12.15	1 op 1 computerles
10.30 - 15.00	Kennismaken met computers
13.30 - 15.30	Tekenen/schilderen
13.30 - 15.00	Werelddans
18.30 - 00.00	Bridgeclub Kom ... Kom Maer
20.00 - 22.30	Digitale fotografie

Dinsdag

09.00 - 12.00	Spreekuur eigen taal (Arabisch)
09.00 - 16.15	1 op 1 computerles
10.00 - 11.30	Kunstgeschiedenis
11.00 - 12.00	Spreekuur Ouderenadviseur
12.30 - 17.00	Bridgeclub Kom ... Kom Maer
19.30 - 23.00	Linedance voor gevorderden
19.45 - 21.00	Yoga
20.00 - 22.30	Modelbouwtreinclub

Woensdag

09.00 - 12.00	Advies & Informatiepunt
09.30 - 10.30	Vrouwengym
15.00 - 16.00	Spreekuur wijkagent
19.00 - 22.30	Vlucht simulatie HCC (4 ^e woensdag van de maand)
19.30 - 23.00	Bingo (3 ^e woensdag van de maand)

Donderdag

09.00 - 16.00	1 op 1 computerles
09.15 - 10.15	Yoga
10.45 - 11.45	Yoga
18.30 - 23.00	Bridgeclub Kom ... Kom Maer
19.30 - 23.00	Klaverjassen

Wijk- en dienstencentrum De Groene Loper
Van Royenstraat 2
2273 VD Voorburg
Tel. 300 4747

Vrijdag

09.00 - 12.00	Advies & Informatiepunt
09.00 - 11.00	Square dance
11.15 - 12.15	Linedance voor beginners
12.00 - 13.30	Kalligrafie voor beginners
13.00 - 16.00	Handwerken
13.00 - 17.00	Indische Soos (1 ^e vrijdag van de maand)
14.00 - 15.30	Kalligrafie voor gevorderden

Zaterdag

10.00 - 14.00	Rommelmarkt (3 ^e zaterdag van de maand)
---------------	--

Zondag

13.30 - 17.00	Bridge- en klaverjasinstuif (1 ^e zondag van de maanden oktober t/m april)
---------------	--

Dagelijks

9.00-17.00	Vrij biljarten
------------	----------------



De Groene loper

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 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.



De gemeente Leidschendam-Voorburg heeft speciale regelingen en vergoedingen voor ouderen, voor chronisch zieken en gehandicapten met een laag inkomen. Maak hier gebruik van, want ze zijn er voor u!

Regelingen voor ouderen, chronisch zieken en gehandicapten

Vrijwilligersvergoeding

Extra vergoeding voor vrijwilligers vanaf 65 jaar en ouder

Vergoeding voor sportkosten en culturele activiteiten

Extra vergoeding vanaf 65 jaar en ouder

Ooievaarspas

Flinke korting op culturele en sport activiteiten

Vergoeding verborgen kosten

Extra vergoeding voor chronisch zieken of gehandicapten vanwege bijvoorbeeld niet geplande uitgaven

Wilt u meer weten over deze regelingen en de mogelijkheden voor uw situatie? Kom langs bij het Zorgloket in Leidschendam (Koningin Wilhelminalaan 2) of Voorburg (Raadhuisstraat 47a) of bel met 14 070.

www.leidschendam-voorburg.nl

active health center



Leidschenveen



Begin dit jaar is sportcentrum Active Health Center Leidschenveen geopend. Wij zijn een centrum met allerlei activiteiten op het gebied van sport en ontspanning.

Denkt u hierbij aan fitness (begeleid), cardiofitness, groepslessen zoals aquafit en zumba, sauna en zwemmen in water van 30 graden.

Met deze brief willen wij u uitnodigen voor een kennismaking met "senioren fit 55+" in ons centrum. In een ontspannen sfeer werkt u met gericht oefeningen aan uw algemene vitaliteit en onderhoudt u uw spierfunctie. Door een verbeterde hart- en longfunctie en conditie ontstaat een gezond lichaam, dat minder snel moe wordt.

Wij organiseren daarom speciaal voor u op dinsdag 18 maart om 10.00 uur een kennismakingsoor waarin wij u ons centrum willen laten zien. Na afloop trakteren wij u op een kop koffie en kunt u vragen stellen over de mogelijkheden om bij ons te komen sporten.

In ons centrum kunt u ook terecht bij onze fysio- en manueel therapeut. Zij werken samen met de bij ons gevestigde podotherapeut voor zooltes- en voetproblemen.

Bent u geïnteresseerd en wilt u vrijblijvend aan "Senioren fit 55+" meedoen?? Belk u dan met 070-4444082 of mail ons via info@ahcleidschenveen.nl en geef u zelf op Active Health Center Leidschenveen is gelegen naast het CBS op nog geen 5 minuten lopen van het station Leidschenveen en er is volop parkeergelegenheid voor de deur.

www.ahcleidschenveen.nl

Henri Faasbeek 225 - 2493 JP Den Haag - Tel: 070-4444082



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

Verhalenkabinet in Bibliotheek

Het verhalenkabinet is een speciaal meubel waarin uw verhaal over gebeurtenissen, gebouwen, bekende personen of perioden uit uw jeugd in Leidschendam-Voorburg kan worden vastgelegd. U kunt uw verhaal inspreken in het meubel. Foto's, filmpjes of voorwerpen om uw verhaal te verlevendigen kunt u meenemen. Een afbeelding hiervan kan bij uw verhaal worden geplaatst.

Het Verhalenkabinet wordt ondersteund door 'Toen Leidschendam-Voorburg', gevestigd in de bibliotheek in Voorburg. Voor het Verhalenkabinet zijn wij op zoek naar verhalen van inwoners uit de gemeente over bijvoorbeeld 'De straat uit uw jeugd', 'Uw eerste liefde' en 'De bibliotheek van vroeger'.

Alle verhalen uit Noord- en Zuid-Holland worden op de website www.gister.nl geplaatst. Hierdoor ontstaat er een prachtig beeld van

de plaatselijke geschiedenis. Via de website kunt u ook reageren op een verhaal dat door iemand is geplaatst.

Op 26 januari jl. heeft de heer Van Bohemen, de oudste bezorger van de Seniorenkrant, het Verhalen-kabinet officieel geopend. Het Verhalenkabinet reist door de gemeente, zodat iedereen zijn of haar verhaal kan in spreken.



Raadhuis Leidschendam 1942

Het Verhalenkabinet staat op onderstaande locaties

12 t/m 15 maart	Bibliotheek Leidschendam tijdens openingstijden
16 maart	Het Dorpshuis in Stompwijk van 14.00-16.00 uur
19 t/m 22 maart	Bibliotheek Leidschendam tijdens openingstijden
23 maart	Het Dorpshuis in Stompwijk van 14.00-16.00 uur
26 t/m 31 maart	Bibliotheek Voorburg tijdens openingstijden

STICHTING SENIORENBELANGEN (SSB) is op zoek naar u

De SSB is een samenwerkingsverband van de drie ouderenbonden in Leidschendam-Voorburg. De SSB behartigt de belangen van ruim 28.000 inwoners van de 72.000 op terreinen als zorg, wonen, veiligheid, mobiliteit en mantelzorg. Door het seniorenbeleid in kaart te brengen ontdekken we ook wat verbeterd en aangevuld moet worden. Waar nodig hebben we daarvoor gesprekken met organisaties en politieke partijen.

Er is overleg met de wethouders, ambtenaren en ouderenmedewerkers van de gemeente. Het bestuur wil graag contact hebben met 50-plussers in de gemeente door het oprichten van een panel. Als het panel uit voldoende personen bestaat zal het bestuur het panel vragen voorleggen. De antwoorden worden gepubliceerd op de website www.seniorenbelangen.nl

Als u zich wilt aanmelden voor het panel stuurt u dan een e-mail naar panel@seniorenbelangen.nl en vermeldt uw naam, leeftijd en telefoonnummer.

Het bestuur, dat zijn uiterste best doet, komt mensen tekort. Daarom zoeken we een paar actieve senioren om ons team op vrijwillige basis, gedurende enkele uren per week, te versterken. Wie komt ons helpen? Het is in het belang van alle senioren in de gemeente! (Lidmaatschap van een ouderenbond is niet noodzakelijk, maar wel aanbevelenswaardig.)

SSB

Stichting Senioren Belangen

Inlichtingen bij de secretaris

Mw. C. Orleans - Angenent
e-mail: secretaris@seniorenbelangen.nl
Tel. 327 5658

Ook in 2010 rijbewijskeuring in Wijkcentrum De Groene Loper

Wanneer de geldigheid van het rijbewijs van een bestuurder van 70 jaar of ouder verloopt, is een medische keuring door een arts verplicht. Niet iedere automobilist hoeft dus bij het bereiken van het 70^{ste} levensjaar gekeurd te worden. Het belangrijkste criterium is de geldigheid van het rijbewijs. Regelzorg organiseert weer rijbewijskeuringen in samenwerking met een geregistreerde keuringsarts.

Prijs € 35,00
Data eerste helft 2010
24 maart, 28 april, 26 mei en 23 juni.

Voor meer informatie afspraken kunt u bellen naar Regelzorg: Tel. 088 232 3300. Geadviseerd wordt om minimaal drie maanden voor het verloop het rijbewijs een afspraak te maken. Automobilisten dienen wel vooraf een Eigen Verklaring met medisch verslag bij de gemeente te kopen. Verder moet u een potje urine en een lijst van voorgeschreven medicijnen meenemen. Het is handig om eerst door een opticien de brilsterkte te laten controleren. Ook automobilisten jonger dan 70 jaar, die gekeurd moeten worden voor groot rijbewijs (C/D), kunnen van deze keuring gebruik maken. Kosten € 50,00.

Piano over?

Heeft u misschien een piano of vleugel en gaat u verhuizen naar een kleinere woning? Weet u niet wat u met de piano moet doen? Bij Woej zou uw piano een welbesteed tweede leven kunnen krijgen.

Woej heeft een drietal piano's. Deze piano's worden gebruikt voor de koorrepetities. Tijdens het kerstdiner hebben een paar kinderen de gasten verrast met hun spel. De piano's in de wijk- en dienstencentra Noord en Oranjehoeve hebben hun beste tijd gehad. Een ervan is zelfs al 'opgegeven' door de pianostemmer! Woej zou graag betere piano's hebben en streeft zelfs naar een vleugel voor wijk- en dienstencentrum De Groene Loper.

Meer informatie?

Geerte Hoogschagen, tel. 320 9203 of g.hoogschagen@woej.nl



Alle informatie voor ouderen op één adres!

Wie bezorgt boodschappen aan huis?

zowel op soort voorziening of dienstenaanbod als met behulp van een alfabetische lijst van alle opgenomen rubrieken. Alle informatie is per wijk vermeld.

Waar vind ik een pedicure, tandarts of huisarts in de buurt?

Bij wie kan ik terecht voor thuiszorg?

Heeft u geen internet?

Bel dan met het wijkservicepunt Duivenvoorde, tel. 301 8784. Geopend op maandag t/m donderdag van 10 tot 12 uur. Of met de Senioren Bellijn, tel. 300 4743, maandag t/m vrijdag van 9 tot 11 uur. In het locale initiatief 'Wonen Welzijn Zorg' hebben 26 organisaties de handen ineen geslagen om de gemeente seniorproof te maken. Tot nu toe brachten 30.000 personen een bezoek aan de website.

Waar en wanneer kan ik een ouderadviseur spreken?

Zoekt u ook wel eens adressen en telefoonnummers van zorgverleners, bedrijven of verenigingen bij u in de buurt? 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,



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. Desgewenst kijken we samen met u naar bestaande financiële voorzieningen, zoals het persoonsgebonden budget.

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



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

is bestemd voor inwoners van Voorburg en Leidschendam die om de één of andere reden niet voor de eigen maaltijd kunnen zorgen en ook niet in staat zijn om buitenshuis de maaltijd te gebruiken.

De vriesvers maaltijden die Tafeltje-dek-je levert kunt u zelf op elk gewenst tijdstip op temperatuur brengen met behulp van een magnetron, oven of servtherm. Er is een grote variatie van meer dan 100 vriesvers maaltijden, die ook zoutarme en vetarme diëten omvatten.

Vormt het opwarmen voor u een probleem, dan komt u in aanmerking voor een maaltijd, die warm voor u wordt afgeleverd. U heeft bij de warme maaltijden een keuze uit 5 maaltijden per dag. Bij deze warme maaltijden wordt ook rekening gehouden met uw dieetwensen.

Voor nadere informatie of aanmelding kunt u op werkdagen tussen 9:30 en 11:00 uur en tussen 12:00 - 14:00 contact opnemen met Tafeltje-dek-je.
Tel. 386 3113

Eet smakelijk!




Versmarkt Vreeburg
VOOR AL UW DAGELIJKSE BEHOEFTES

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

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

De maaltijdservice 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 ijm de seizoenen. De maaltijden worden samengesteld door een voedingsdeskundige en diëtiste.

Hieronder enkele voordelen van de maaltijdservice 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 (vrijaf € 20,-)

Versmarkt Vreeburg
Duijvenvoorde 384
2261 AS Leidschendam
Tel. 0703204252 van 9.00uur tot 14.00 uur

AquaFit&Slank in zwembad

De Fluit in Leidschendam

Wilt u afvallen? U kunt meteen beginnen met AquaFit&Slank in zwembad De Fluit in Leidschendam.

Heeft u andere goede voornemens voor 2010, zoals stoppen met roken of minder alcoholgebruik? Kijk dan ook eens op www.lv.nl/gezond. De gemeente wijst u graag de weg!

Gratis hulp bij het invullen van formulieren

Als u iets wilt aanvragen, doorgeven of melden, moet u vaak een formulier invullen. Dat geldt ook voor een uitkering, toeslag, kwijschelding of andere regeling. Ziet u op tegen het invullen van een formulier? Laat u dan gratis helpen door de formulierenbrigade!

De formulierenbrigade is er voor alle inwoners van Leidschendam-Voorburg. Maar in het bijzonder voor inwoners die moeten rondkomen van een laag inkomen of pensioen.

De formulierenbrigade heeft een inloopspreekuur: op maandag, dinsdag en donderdag bij het UWV WERKbedrijf (het voormalige CWI), Duindoorn 30a, in winkelcentrum Leidsenhage, en op woensdag en vrijdag in wijk- en dienstencentrum De Groene Loper, Van Royenstraat 2 in Voorburg. U kunt tussen 09.00 uur en 12.30 uur zonder afspraak binnenlopen. Ook kunt u via telefoonnummer 300 4747 een afspraak maken voor een ander tijdstip. Wilt u weten wat u mee moet nemen of wilt u

een afspraak maken voor een huisbezoek, bel dan ook telefoonnummer 300 4747. Let op: bij een huisbezoek vraagt u voordat u iemand binnenlaat naar zijn of haar legitimatiebewijs.



Bent u alert in uw wijk?

Gemeente en politie zijn partners in veiligheid. U kunt ook een bijdrage leveren aan een veiliger leefomgeving en de politie een handje helpen. Via SMS-Alert dat sinds kort actief in onze gemeente. Inwoners die hierbij zijn aangesloten kunnen actuele sms-berichten van de politie ontvangen als bijvoorbeeld in de wijk een inbreker actief is of een onbevoegde collectant aan het werk is. De politie vraagt dan tips meteen door te geven via het speciale telefoonnummer dat in het sms-bericht wordt vermeld. Deze informatie kan leiden tot de

aanhouding van de inbreker door de politie.

U kunt zich als inwoner of ondernemer aanmelden voor deze sms-dienst. Dat kan telefonisch: 424 3394 of digitaal via www.politie.nl/haaglanden/sms-alert. Bij voldoende aanmeldingen heeft de politie de mogelijkheid om per wijk berichten te versturen. Dat gebeurt nu al onder de deelnemers in winkelcentrum Leidsenhage.

Buurtconflict?

Samen lossen we het wel op!

In een dicht bevolkte stad kunnen kleine ergernissen kunnen snel uitgroeien tot heuse burenruzies, waar soms zelfs politie of justitie aan te pas moet komen. Dat komt de veiligheid en leefbaarheid van de wijk niet ten goede. Het gemeentebestuur zet hier stevig op in. Het project buurtbemiddeling is daar een goed voorbeeld van.

Het idee komt uit de Verenigde Staten: twee vrijwilligers proberen problemen tussen burens of buurtgenoten op te lossen. Twintig jaar ervaring wijst uit dat driekwart van de burenruzies via bemiddeling is opgelost.

Buurtbemiddeling richt zich op bijvoorbeeld: geluidsoverlast, rommel in trappenhuis of plantsoen, harde muziek, overhangende takken, vernieling, stank en parkeeroverlast.

Heeft u een conflict dat u graag wilt oplossen of wilt u bemiddelaar worden? Meldt dit dan aan bij de coördinator Buurtbemiddeling.

Tel. 300 8323

Ouderenbeleid

Samenwerking tussen de Seniorenraad en de Stichting Seniorenbelangen heeft een advies opgeleverd aan het College van B&W ten aanzien van het ouderenbeleid in de gemeente Leidschendam-Voorburg.

Op 24 juni 2008 besloot de gemeenteraad van Leidschendam-Voorburg door het aannemen van een motie, B&W op te dragen bestaande teksten van het ouderenbeleid te bundelen. Op 17 februari 2009 stelde het College van B&W 'De Krachten Gebundeld' vast. Dit document is samengesteld uit nota's waarin sprake is van ouderenbeleid. Hoewel 'De Krachten Gebundeld' helder van opzet is, waren zowel de Stichting Seniorenbelangen (SSB) als de Senioren Raad (SR) van mening dat er weinig te lezen was over de realisering van het beschreven beleid: het "hoe- waar- wat en wanneer".

Op 7 april 2009 werd er tijdens een gesprek van de SSB en de SR met de betrokken wethouders Beimers en Rensen een werkgroep voor dit thema ingesteld. Deze werkgroep kreeg als taak om te onderzoeken waar aanvulling nodig of verbetering mogelijk was.

Aan de werkgroep namen deel

Dhr. J. Dekeling,	SSB/ SR
Dhr. A. de Groot	SSB
Mw. J. Polders	SR
Dhr. P. van Rongen	SSB
Dhr. P. Wapenaar	SR

Afgesproken werd dat de 15-puntenlijst, die al eerder door de SSB en SR was opgesteld, als toetsingskader gebruikt zou worden. Het advies van de SSB en de SR is dan ook aan de hand van deze lijst opgesteld.

Zo werd onder meer geadviseerd om bijzondere aandacht aan de groep ouderen te besteden. Naar analogie van de coördinerend ambtenaar voor het WMO beleid, zou een coördinerend ambtenaar voor ouderenbeleid, van grote betekenis kunnen zijn. Zeker gezien de omvang van deze doelgroep binnen onze gemeente (bijna 19% van de inwoners is 65+).

De gemeente werd bij het onderwerp wonen geadviseerd om onderzoek te doen naar de geschiktheid van woningen nu en in de toekomst. Pas dan is zinvolle beleidsontwikkeling met betrekking tot het wonen voor

ouderen mogelijk. De benodigde aanpassingen aan woningen zullen enerzijds geld kosten, anderzijds kunnen zeer kostbare individuele aanpassingen worden bespaard. Het gedachtegoed van de zgn. woonservicezone (een centrum voor woon- en zorgdiensten, informatie en advies in een goed toegankelijke omgeving) zou tot daadwerkelijke uitvoering gebracht moeten worden. Hierdoor kunnen ouderen langer in hun eigen woonomgeving blijven wonen. Een strakke tijdsplanning en goede regie van de gemeente zijn daarbij noodzakelijk.

De werkgroep stuitte ook op de vraag hoe de gemeente voor zijn dementerende inwoners de ondersteunende begeleiding en de dagopvang, die binnenkort uit de AWBZ verdwijnen, gaat opvangen. De gemeente moet ervoor zorgen dat er op tijd alternatieve zorg voorhanden is en dat de veranderingen die daarmee gepaard gaan duidelijk met alle betrokkenen gecommuniceerd worden.

Ten aanzien van de veiligheid werd de gemeente geadviseerd een brochure te maken over de rechten en plichten

van burgers in de openbare ruimte, waaronder met name het gebied rond de woning. In die brochure wordt het Meldpunt openbare ruimte nog eens onder de aandacht gebracht.

Huiselijke onveiligheid ontstaat onder meer door losse kleedjes en open ramen, maar ook door het binnenlaten van vreemden, afgeven van de pincode en dergelijke. De gemeente kan door middel van een brochure of een artikel in bv. de Seniorenkrant de (oudere) burgers nog eens attent maken op deze onveiligheid.

Voor de SSB en de SR is duidelijk geworden dat het beleid, dat in de inventarisatienota 'De Krachten Gebundeld' is vastgelegd, ten aanzien van een groot aantal onderwerpen van de 15-puntenlijst goed uitpakt. Uit de hierboven gegeven adviezen blijkt dat er ook nog wel verbeterpunten zijn.

Verheugd kunnen we vaststellen, dat één van de wensen van SSB en SR binnenkort in vervulling gaat: de gemeente werkt hard aan de uitgave van een ouderengids!

Peter van Rongen, SSB

Vrijwilligerspunt



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

Een selectie uit meer dan 200 actuele vrijwilligersvacatures

Advies

Wij zoeken een betrokken adviseur ten behoeve van de bemiddeling en begeleiding van toegelaten vluchtelingen naar werk, stage of studie. De daarbij behorende taken zijn o.a. het houden van intake-gesprekken en het opstellen van sollicitatiebrieven en CV's.

Bestuur

Van penningmeester tot notulist en van secretaris tot voorzitter. Van natuurvereniging tot adviesorgaan en van scouting tot verzorgingshuis. Bij ons bent u aan het juiste adres voor de bestuursfunctie die bij u past.

Dieren & Natuur

Een inspirerende kinderboerderij is van plan om een aantal postduiven aan te schaffen. Kinderen kunnen dan een duif mee naar huis nemen om de duif daarna uit te laten vliegen. De kinderen hopen natuurlijk dat hun duif als eerste binnen is. Voor dit project zijn we op zoek naar iemand met kennis van deze duiven en die het ook leuk vindt om kinderen wat kennis over te brengen over deze dieren.

De activiteitencommissie van een natuurvereniging zoekt een nieuw lid die zich, in samenwerking met het bestuur, o.a. gaat bezighouden met het samenstellen en organiseren van het excursieprogramma (ca. 7 excursies per jaar, waaronder een busreis van één of meer dagen).

Gastheer/Gastvrouw

Wij zoeken een gastvrouw/-heer met een luisterend oor en een stevige maar warme persoonlijkheid voor een ontmoetingscentrum, waar ook bezoekers komen voor een expositie, Unicef- en Amnesty artikelen en de kleine meditatiekamer. Het betreft werk voor ca. 2 uur per week of per 2 weken.

Kinderen

Wij zoeken liefdevolle, consequente vrijwilligers voor de tussenschoolse opvang (TSO), om met elkaar te zorgen voor een leuke lunchpauze voor de schoolkinderen van Leidschendam-Voorburg.

Maatschappelijke Dienstverlening

Wij zoeken een collecte organisator voor een kinderpulffonds dat op heel tastbare wijze bijdraagt aan een beetje gewoon geluk voor hulpbehoevende kinderen in Nederland. U organiseert de collecte in uw eigen woonplaats of wijk. Daartoe werft u de collectanten, voorziet u hen van de benodigde materialen en regelt u de afhandeling van de ontvangsten.

Als vrijwilliger bij de eettafel draagt u zorg voor het gezellig dekken van de tafels, het serveren van de maaltijd en het inruimen van de vaatwasser. Dit maaltijdproject vindt om de veertien dagen op woensdag van 16.30 tot 19.30 uur plaats.

Onderwijs

We zijn op zoek naar een huiswerkbegeleider voor het leren spreken en schrijven van de Engelse taal, voor mensen met een verstandelijke beperking. Er is uiteraard ook specialistische begeleiding aanwezig tijdens de lessen.

Techniek & ICT

Bent u handig? Wij zoeken iemand die tafeltennistafels en -materiaal, zoals netposten en telblokken, wil repareren? Ook het opstellen van een onderhoudsplan voor de kantine, al dan niet in combinatie met uitvoerend schilder- en timmerwerk, behoort tot de mogelijkheden!

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 rijd 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.

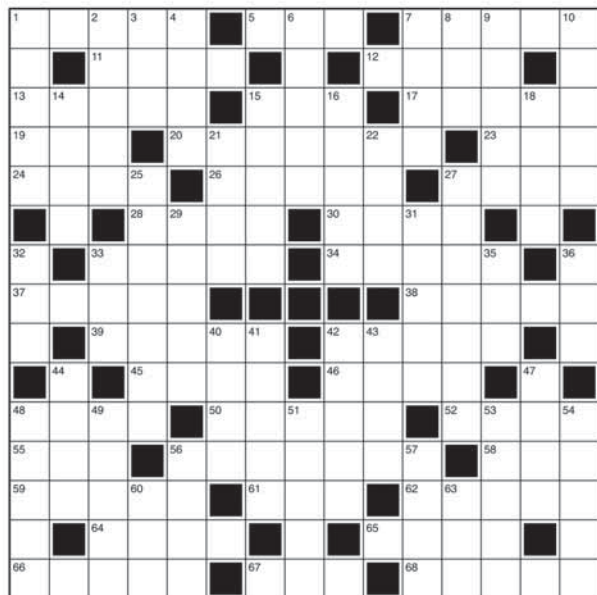
Zie voor meer informatie over alle vacatures

**Onze vacaturebank op www.vrijwilligerspunt.nl,
onze vacaturemappen bij de gemeentehuizen en bibliotheken,
of kom langs bij het Vrijwilligerspunt Leidschendam-Voorburg**

Wijk- en dienstencentrum De Groene Loper
Van Royenstraat 2, 2273 VD Voorburg

Of neem contact op met
CORIENE BEEKES, PETRA DE BOEVÈRE, LISELOT HUISMAN EN JOKE VAN DER ZANDEN
Tel. 300 4746
info@vrijwilligerspunt.nl

Puzzel en recept



34	22	7	6	19	25
18	66	62	49	65	32

44	9	26	33	17	36
27	60	58	39	50	59

Kruiswoordraadsel

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

HORIZONTAAL

1 deurknop 5 zandweg 7 smal stilstaand water
11 het zij zo! 12 voornemen 13 modern
15 reisdocument 17 vertrouwd 19 arrondissement
20 Aziat 23 bergplaats 24 melkklier
26 besef 27 herkauwer 28 erbinnen 30 Amerikaanse ruimtevaartorganisatie 33 onbedekt
34 bijwoord 37 vuilnisbelt 38 gewelddadig mens 39 religieuze voorstelling in de kunst
42 vis 45 kledingstuk 46 uitroep ter aansporing 48 voordeel 50 plaats in Drenthe
52 deel van het hoofd 55 slot 56 zeer belangrijk figuur in het hindoeïsme 58 windvrij 59 type schaatsen 61 smalle plank 62 betaalplaats
64 Arabische titel 65 lucht (voorvoeg.)
66 plaats in Zuid-Holland 67 wintersportartikel
68 losse draad aan weefsel.

VERTICAAL

1 potige vrouw 2 rivier in Frankrijk 3 uitroep
4 loopvogel 6 siersteen 7 grondsoort 8 gebouw in Amsterdam 9 nauwe doorgang
10 namaak 14 bloem 15 mooi, flink 16 rivier in Frankrijk 18 Engelse titel 21 uiting van verdriet 22 figuur uit een werk van Shakespeare
25 nuchter denkend mens 27 kapselversterver 29 klepper 31 wapen 32 Rijksvoorlichtingsdienst 33 drinkbakje 35 voordeel opleverend 36 zuiver gewicht 40 welige groei
41 maand 42 niet luid 43 vuur 44 vaartuig 47 vloeibaar eten 48 besef 49 verzoekschrift
51 Bijbelse figuur 53 voegwoord 54 langdurige ziekte 56 deel van het been 57 puttemmer
60 Europees Monetair Stelsel 63 papegaai.

Doe mee en win!

Stuur uw oplossing voor half januari 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.



© DENKSPORT PUZZELBLADEN

Spinazietaart

Op de grens van winter en voorjaar een heerlijk recept om samen met (nieuwe) vrienden van te genieten. Er is nog geen verse spinazie, maar een pakje uit de diepvries doet wonderen!



Ingrediënten

8 plakjes bladerdeeg
1 pak diepvries spinazie
2 tenen knoflook
200 gram geraspte oude kaas
2 eieren

Bereiding

Laat het bladerdeeg en de spinazie ontdooien. Lek de spinazie goed uit en doe die in een kom. Klop de eieren op. Voeg de uitgeperste knoflook, geraspte kaas en eieren toe aan de spinazie en roer alles goed door. Voeg wat zout en peper toe.

Doe de plakken bladerdeeg op elkaar en rol er een grote plak van. Vet een springvorm in en bekleed die met het deeg. Prik met een vork gaatjes in het deeg en bak het deeg 10 minuten voor in het midden van een voorverwarde oven op 180 graden C.

Giet dan het spinazie mengsel in de springvorm en zet het nog 40 minuten terug in de oven.

Extra lekker

Voeg wat geroosterde pijnboompitjes toe aan het spinaziemengsel

Bron: www.mijnreceptenboek.nl

Gezocht!

Vrijwillige webbeheerder voor www.wonenwelzijnzorg.nl



Op de website www.wonenwelzijnzorg.nl staat gedetailleerde informatie over wonen, welzijn en zorg in Leidschendam-Voorburg. Van apotheek tot zorgloket en van tafeltje-dek-je tot woningcorporatie.

Deze website is opgericht in het kader van het project 'Wonen Welzijn Zorg'. In dit lokale initiatief hebben 26 organisaties op het gebied van wonen, zorg en welzijn de handen ineen geslagen om de gemeente seniorproof te maken.

De website is een informatiehulpmiddel voor organisaties die in het project participeren en voor de vrijwilligers die in wijkservicecentra werken.

Daarnaast is de site een goed toegankelijk hulpmiddel voor alle inwoners van Leidschendam-Voorburg. Informatie over voorzieningen op het gebied van wonen, welzijn zorg wordt zowel wijkgericht als alfabetisch aangeboden. De gemeente is eigenaar van de inhoud van de website en de database.

Functieomschrijving

Het beheer van de website en de database wordt uitgevoerd door een of twee vrijwilligers in de functie van website-/databasebeheerder. Dit beheer omvat activiteiten gericht op beheer van de website. En het onderhouden en up-to-date houden van de database. Jaarlijks worden alle gegevens geactualiseerd en nieuwe informatie verzameld. De coördinatie van het werk valt onder Woej.

Functie-eisen

- zelfstandig kunnen werken
- communicatieve vaardigheden
- ervaring met verschillende computerprogramma's, met name ervaring met content management systems en access
- goede beheersing van Nederlandse taal, ervaring met het redigeren van teksten
- ervaring in databasebeheer is een pré

Voorwaarden

Werktijden: 8 uur per week in te vullen naar eigen inbreng of indien functie gedeeld wordt 4 uur per week. U werkt thuis met gebruik van eigen computer. U krijgt begeleiding van een beroepskracht van Woej. Gemaakte (reis)kosten worden vergoed.

Meer informatie

Margreet van der Molen, Coördinator ouderenwerk Woej, tel. 300 4743.



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 Raadsvrouw

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

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

Met bijdragen van

Huib Kwint, mr. Françoise van Malkenhorst-Schul en mr. Margreet van Eck (Zwart & Hoevenaars Netwerk Notarissen), Lies Nolden (Preventie Haaglanden van de ParnassiaBavoGroep), het Vrijwilligerspunt, Seniorenraad en de Stichting Seniorenbelangen, Het Cultuurpunt, de gemeente, e.a.

Opmaak, vormgeving en fotobewerking

Jerry Niemeijer

Drukwerk

De Groot Drukkerij bv.

Het volgende nummer komt uit in juni en staat in het teken van wonen.

www.woej.nl

In samenwerking met het Cultuurpunt Leidschendam-Voorburg

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

Concerten

16 maart Violduo WAVE, lunchconcert: Volten en Nina de Waal in Theater de Tobbe

19 maart Compasion (Flamenco- Jazz) in Theater de Tobbe

26 maart Orgelconcert, Jan Hage, Oude Kerk Zoetermeer

30 maart Lunchconcert: Koninklijk Conservatorium Theater de Tobbe

24 april Romantisch pianoconcert in Kasteel Duivenvoorde in Voorschoten

30 april Koninginnedagconcert, orgel: Ronald de Jong, Oude Kerk Zoetermeer

Lezingen

16 maart Schrijfster Marion Pauw, Bibliotheek Leidschendam

16 maart Inloop ochtend leeskring 10.30 - 11.30 Bibliotheek Voorburg

18 maart Schrijvers op het podium: Yvonne Keuls, Theater de Tobbe

25 maart Archiefinstructie door gemeentearchivaris F. Geraedts in Leidschendam

13 april Workshop Mindfulness, Bibliotheek Leidschendam

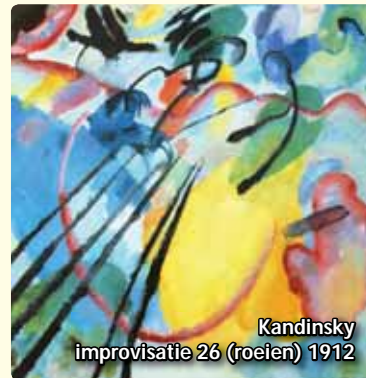
15 april Schrijvers op het podium: Margriet de Moor, Theater de Tobbe

20 april Kunsthistorica Coby Haldar over schilder Paul Gauguin in Bibliotheek Leidschendam

20 April Kunsthistorica Anne Marie Boorsma over Nederlandse beeldhouwsters 1950-2000 (o.a. Charlotte van Pallandt, Lotti van der Gaag, Helena van der Kraan, Hetty Heijster. Wijkcentrum de Groene Loper. Aanvang 10.00. Reserveren: 382 2130

27 april Lezing over verzetsheld Peter Tazelaar in Bibliotheek Voorburg

27 April Kunsthistorica Anne Marie Boorsma over Expressionisme en abstractie in de moderne schilderkunst 1910 - 2010. Wijkcentrum de Groene Loper. Aanvang 10.00. Reserveren: 382 2130



Toneel

26 t/m 28 maart, 8 t/m 10 april en 17 april Theatergroep Voorburg - Een zerk met uitzicht in het Amco theater

Cabaret

12 maart Nina de la Croix - Alles kan kapot in Theater Camuz

13 maart De Berini's - Opgevoerd in Theater De Tobbe

Kamagurka - Kamagurka Geneest in Theater Camuz

20 maart Carolien Borgers - Makkelijk Praten in Theater De Tobbe

Jan Pieters & Frank van Pamelan in Theater Camuz

27 maart Eric Koller - n.b. Nieuwe voorstelling (try-out) in Theater De Tobbe

Enge Buren - Drie zielen in Theater Camuz

Cursussen

Diverse internetcursussen in de bibliotheek

Amco Theater

Burg. Feithplein 95 (Forum Kwadraat)
2273 BW Voorburg

Theater Camuz

Damlaan 44
2265 AP Leidschendam

Theater De Tobbe

Burg. Feithplein 95
2273 BW Voorburg

Franse kerk

Franse Kerkstraat 24
2271 CN Voorburg

Spreekershoek

Elzendreef 10
2272 EB Voorburg

Oude Kerk Zoetermeer

www.concertenzoetermeer.nl
079 - 361 2364