

Die goeie ouwe tijd!



De donkere dagen zijn in aantocht. De wind zal straks weer om het huis razen, de regen tegen de ramen slaan. Geen weer om naar buiten te gaan. Tijd genoeg om de fotoalbums weer eens uit te kast te halen en te vertellen hoe het vroeger was. Vroeger was alles beter..., maar zoals in Molen de Salamander te lezen valt: 'Later is te laat.' Belangrijk is dus om op basis van de rijke herinneringen in het hier en nu te leven en te genieten van de mooie dingen van vandaag. Bij dat genieten in de wintermaanden is het ook leuk om eens wat oude langspeelplaten uit het stof te halen. Je

zou in het cd-tijdperk bijna vergeten de plaat om te draaien. Wist u trouwens dat de inmiddels 92-jarige Vera Lynn, u weet wel, The Forces' Sweetheart, op dit moment op de eerste plaats staat van de Britse cd-top 40? Zelfs de Beatles waren met hun gernerasterde versies van hun liedjes niet in staat de opmars van de bejaarde zangers te stuiten. Hoe haar cd heet? 'We'll meet again.'

Hopelijk ontmoeten wij elkaar ook weer in het nieuwe jaar, bijvoorbeeld tijdens een van de Woej-activiteiten.

De Salamander



Twee eeuwen zagen langs de Vliet. De Salamander heeft een bewegene geschiedenis.

Was er begin jaren '80 nog slechts een bouwval van over, nu is de molen in al zijn glorie te bewonderen.

De Salamander is nog volop in bedrijf. Iedere woensdag en zaterdag wordt er gezaagd.

P. 5

Kerstdiner

Bent u alleen en wilt u de kerstdagen met anderen doorbrengen? Dan organiseert Woej voor u een lekker en gezellig kerstdiner op tweede kerstdag, van 13.00 tot 16.00 uur. Het vindt plaats in de wijk- en dienstencentra Oranjestraat en Noord. Kosten € 15,-. Indien nodig, kan Woej voor vervoer zorgen. Meer informatie en inschrijven via de Seniorenbellijn, tel. 300 47 43, tussen 9.00 en 11.00 uur. De inschrijving is al gestart



Ruggensteun

Woej is voor 'Ruggensteun' op zoek naar enthousiaste vrijwilligers die het een uitdaging vinden om de inspiratie in iemands leven terug te helpen vinden.

P. 2, 11

Prettige feestdagen en een gezond en gelukkig nieuwjaar!



*Namens het bestuur,
medewerkers én
vrijwilligers van Woej*

En verder

90 jaar Bibliotheek	pag. 3
Molen de Salamander	pag. 5
Nieuws van Woej	pag. 6
Oproepjes	pag. 7
Nieuws en kerstverhaal	pag. 13
Kruiswoordpuzzel	pag. 15
Gezond en lekker recept	pag. 15
Eropuit agenda	pag. 16
Handige telefoonnummers	pag. 16

Gratis

Ouderenadviseurs in beeld



De ouderenadviseurs van Woej, V.I.n.r.
Onder: Huib Kwint, Margreet van der Molen, Jan Bernard Oostwoud
Boven: Eveline van de Putte, Marjan Koot, Marjolijne van Zuijlen

Wat doet de ouderenadviseur?

Iedereen wil graag zo lang mogelijk zelfstandig blijven. Maar met het ouder worden komen er soms momenten dat dit minder makkelijk gaat. De ouderenadviseurs van Woej kunnen u op die momenten bijstaan met informatie & advies. Zij kennen vele regelingen en voorzieningen en weten de weg naar hulp en ondersteuning.

Verder helpen ze met het invullen van allerhande formulieren en bemiddelen als het u zelf niet lukt om afspraken met zorg- of dienstverleners te maken. De ouderenadviseurs gaan uit van uw persoonlijke situatie en geven onafhankelijk advies. De dienstverlening is gratis. De ouderenadviseurs zijn er niet alleen voor alle senioren in Leidschendam-Voorburg. Ze geven ook informatie & advies aan partners, kinderen, mantelzorgers en beroepskrachten.

Enkele veelgestelde vragen aan de ouderenadviseur:

- Hoe kom ik aan huishoudelijke hulp?
- Ik wil verhuizen naar een seniorenwoning, hoe regel ik dat?
- Mijn partner is chronisch ziek, wie helpt mij hem verzorgen?
- Ik loop steeds moeilijker, hoe kom ik aan aangepast vervoer?
- Ik wil nieuwe mensen ontmoeten en zoek een leuke cursus.
- Ik heb nog niets van de belastingaangifte, kunt u mij helpen?
- Hoe declareer ik ziektekosten?
- Hoe vraag ik zorg- en huurtoeslag aan?
- Mijn moeder wordt steeds vergeetachtiger, welke ondersteuning is er voor haar?
- Ik wil graag actief blijven en zoek een leuke vrijwilligersbaan. Kan ik me bij u inschrijven?

Ouderenadviseurs ook op vakantie

De ouderenadviseurs van Woej houden op negen locaties, wekelijks en soms zelfs twee keer per week, spreekuur. Echter tussen kerst en oud en nieuw (van maandag 28 december t/m vrijdag 1 januari) zijn de spreekuren gesloten. Ook de bellijn is in die periode niet bereikbaar. Vanaf maandag 4 januari zijn zij u weer graag van dienst.

Wilt u weten wanneer en waar de spreekuren gehouden worden? Zie www.woej.nl of bel naar de Seniorenbellijn: 300 47 43 op werkdagen tussen 9.00 en 11.00 uur.



Woej biedt ouderen Ruggensteun

Nieuw en toch vertrouwd

Vanaf 1 december 2009 gaat het Activerend Huisbezoek verder onder de naam 'Ruggensteun', een initiatief van de ouderenadviseurs van Woej. Ruggensteun zet zich in voor ouderen die te kampen hebben met eenzaamheid.

Nog steeds taboe

Eenzaamheid is nog steeds een taboe. Mensen vinden het moeilijk om hun gevoelens van eenzaamheid bespreekbaar te maken, ze schamen zich hiervoor en dat is opmerkelijk. Uit onderzoek van TNS/NIPO blijkt namelijk dat één op de drie Nederlanders, zowel jong als oud, zich wel eens eenzaam voelt.

Wat cijfers op een rij:

Van de bijna 2,5 miljoen 65-plussers voelen 823.934 zich eenzaam.

4% Van hen voelt zich ernstig tot uiterst eenzaam. Van alle 65-plussers woont 52% alleen en van alle 75-plussers 64,6%. Het

eenzaamst zijn alleenwonende ouderen die gescheiden zijn en weinig sociale relaties hebben.

20% (420.000 ouderen) van de ouderen viert Kerst en Oud en Nieuw niet. Ruim 10% van de ouderen in Nederland zitten tijdens de feestdagen zonder bezoek, een kwart van hen (48.000 ouderen) voelt zich hierdoor eenzaam.

Eenzaamheid is een maatschappelijk probleem

Eenzaamheid is een gevoel waar mensen, zowel jong als oud, veel last van hebben. Het kan iedereen overkomen. Bijvoorbeeld als belangrijke contacten wegvallen, wanneer u stopt met werken, uw partner of een goede vriend(in) overlijdt, of wanneer uw gezondheid achteruit gaat, waardoor u meer aan huis gebonden bent.

Maar eenzaamheid is ook een maatschappelijk probleem. Onze samenleving is de afgelopen decennia erg veranderd. We wonen

niet meer - zoals vroeger - als vanzelfsprekend in de buurt van onze familie. Door drukke agenda's is zelfs het contact met de burens verminderd. Dit maakt het nog moeilijker om eenzaamheid te doorbreken. Daarom kunnen veel mensen wel een steuntje in de rug gebruiken.

Heeft u behoefte aan Ruggensteun?

De belangrijke eerste stap is het onderkennen van uw eenzaamheidsgevoelens en de wil om hier iets aan te veranderen. Ruggensteun biedt u een jaar lang begeleiding door een speciaal getrainde vrijwilliger. Deze vrijwilliger biedt u een luisterend oor en ondersteunt u in de stappen die u wilt nemen om uw gevoelens van eenzaamheid te verminderen.

Misschien wilt u weer gaan zwemmen of naar het theater? Of bent u op zoek naar een vrienden­schappelijk contact. Het kan ook zijn dat u graag wilt weten wat er allemaal in uw woonwijk

gebeurt. De vrijwilligers informeren u graag hierover.

Er zijn diverse manieren om eenzaamheid aan te pakken. Samen met u zoekt de vrijwilliger naar de voor u meest passende manier. Elke vermindering van deze rare gevoelens geeft al weer wat ademruimte.

Laat uw gevoelens van schaamte varen en neem contact op met Ruggensteun, telefoonnummer 300 4743

Jan Bernard Oostwoud is de coördinator van Ruggensteun. Hij maakt graag een afspraak met u. Aan deze dienstverlening zijn geen kosten verbonden.

Wij zijn ook dringend op zoek naar nieuwe vrijwilligers. Zie de oproep op pagina 11.

Bronvermelding
www.ouderenfondens.nl

Duik in het verleden

90 jaar Bibliotheek

Van volksverheffing naar zelfontplooiing



Annelies Stumpel, directeur
Bibliotheek Leidschendam - Voorburg
vertelt:

'In 1892 zijn de eerste openbare bibliotheken, waar iedereen ongeacht geloof, inkomen of ras, naar binnen mocht, geopend in Utrecht en Dordrecht.



De bibliotheek in Voorburg opende in 1919. We waren er dus vroeg bij! Geïnspireerd op de openbare bibliotheek in Den Haag, onder leiding van directeur dhr. Greve, kwam er in Voorburg een groep burgers uit gezondheidszorg, onderwijs en de rechterlijke macht bij elkaar. Het was een bevlogene club die vond dat er ook in Voorburg een vrij toegankelijke bibliotheek moest komen. De eerste vergadering was in mei 1919, de oprichting van de vereniging in oktober dat jaar. Er was toen weliswaar een groep mensen

en een vereniging, maar nog géén bibliotheek. Het lidmaatschap van de vereniging kostte destijds één gulden per jaar. De groep bleef aandringen bij de gemeente om geld en ruimte. In februari 1922 begon de uitlening vanuit het Stationskoffiehuis aan het einde van de Herenstraat. Dat gebouw was de spin in het culturele web van Voorburg. Er gebeurde van alles: van films en voordrachten tot muzikale optredens.

Tijdens de oorlog werd er ontzettend veel gelezen. Na de oorlog vond de pastoor van Leidschendam dat er ook daar een bibliotheek moest komen. Zo ontstond er in 1946 de openbare bibliotheek op katholieke grondslag, met door de kerk goedgekeurde boeken, in het patronaatsgebouw aan de Damlaan. De eerste uitlening vond plaats op 15 november 1946.

Dit jaar, 2009, vieren we ons 90-jarig bestaan. De drijfveer van de mensen van toen was 'volksverheffing'. Wij noemen dat nu in onze missie 'zelfontplooiing en zelfontwikkeling.' Je kan, naar ons idee, op een prettigere manier deelnemen aan de maatschappij als je zelf ontwikkelt en geestelijk groeit. De laatste jaren is er een enorme toename van digitale media. De vorm van de media verandert, maar de boeken zijn er nog! Na al die jaren hebben we nog steeds een stamtafel waar de mensen elke dag de krant komen lezen. De klassiekers van Jane Austen en Couperus worden nog altijd gelezen. Sommige klassiekers zijn 'lijstboeken' geworden. Voor de hedendaagse jonge lezers zijn dat dus verplichte nummers voor school en geen boeken die ze uit eigen beweging zouden lezen.

Zelf vier ik dit jaar ook een jubileum. Ik ben nu 20 jaar directeur van Bibliotheek Leidschendam-Voorburg! Ik begon in 1989 in wat toen nog Bibliotheek Voorburg heette. Ons 90-jarig bestaan is gevierd met allerlei activiteiten waaronder een lezing over de Poederdot en een bezoek van een aantal leden die geboren zijn in 1919. Van de 21 zijn er 7 gekomen.

Wat ik nu de kracht vind van de bibliotheek is dat we in de loop van de tijd zijn uitgegroeid tot een instituut dat vertrouwen uitstraalt. Onze kracht is dat iedereen ons kent. We kunnen de mensen ondersteunen hun weg te vinden in de digitale collectie en in de informatie. Dat doen we als bibliotheekbranche op landelijk niveau. Lokaal willen we een partner zijn in culturele en educatieve activiteiten. Dat uiten we bijvoorbeeld door een samenwerking met Woej, scholen en theaters. In het culturele en educatieve veld zullen we altijd een rol blijven spelen.

Hoe de bibliotheek er over 90 jaar uit ziet? Geen idee! Wellicht is het collectieaanbod dan helemaal digitaal, maar hopelijk is het nog steeds een centrum van activiteit. Hoe dan ook, ons 100 jarig bestaan zie ik ons zeker blijmoedig vieren!



Annelies Stumpel

Meer informatie?

Telefoon nummer: 3872626
www.bibliotheeklv.nl

Bibliotheek-aan-huis

Wist u dat de bibliotheek vrijwilligers heeft die, wanneer u niet in staat bent naar de bibliotheek te komen, de boeken aan huis bezorgen?

Hoe gaat dat?

Er komt een vrijwilliger bij u op bezoek voor een oriënterend gesprek. U kunt dan vertellen welke boeken u het liefst leest. Vervolgens komt een vaste vrijwilliger regelmatig nieuwe boeken bij u thuis brengen. U betaalt alleen voor uw lenerspas. Verder worden er geen kosten in rekening gebracht. Deze service wordt aangeboden in samenwerking met de Unie van Vrijwilligers (UVV).

Honderd en drie

'Ik ben Mevrouw Reder - Louwman. Ik ben geboren in 1906. In Dordrecht. We waren met drie meiden. Mijn twee zussen zijn inmiddels overleden. Ze zijn 96 en 98 jaar oud geworden. Mijn moeder was iemand van aanpakken. Ze werkte bij iemand in de huishouding. Wat mijn vader deed, weet ik eigenlijk niet. Ik had een reuze goeie vader en moeder.

Mijn ouders vonden het belangrijk dat ik naar school ging. We leerden van alles. Op school schreven we met een kroontjespen. We zongen veel: 'op de blanke top der duinen.'

Ik maakte graag een lolletje op school. Ik was geen zoetekouwer, hoor! Ik

deed lekker mee. Zo stond ik best wel eens in de hoek. Toch mochten ze me allemaal graag. Op het schoolplein was het dolle pret: Touwtje springen hoepelen, bokspringen... Na de lagere school ben ik bij iemand in huis gaan werken om op de kinderen te passen. Later ben ik bij de Hema 'bellen', oorbellen en kettingen, gaan verkopen. Mijn collega's kwamen wel eens stiekem een kettling lenen als ze een avondje uitgingen. Dat vond ik best, maar ik waarschuwde ze wel: 'Brengh het morgen in alle vroegte, nog voordat de baas binnen is, terug hoor!'

Ik heb twee dochters en een zoon. Mijn zoon is helaas al overleden. Mijn man en ik hebben 28 jaar overwinterd op

Mallorca. We draaiden de bingo voor de Hollandse club. Toen zei de dokter al: 'zoals hoe u leeft wordt u 103.'

Nu ben ik 103. Voor mijn honderdste verjaardag in oktober 2006 ben ik met mijn man en dochter nog naar Mallorca gegaan. In december dat jaar is hij overleden. Tot mijn honderdste woonde ik nog zelfstandig. Na het overlijden van mijn man ben ik naar de Mantel verhuisd. Hier ben ik tenminste niet alleen.'

Eiland Mallorca
Brengh ons geluk. In onze club!



Moeder en dochter

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



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 slaapspecialist 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 bedflats 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)
- normen en zonwerping voor binnen en buiten
- vloerbedekking (tapijt, parket en laminaat)
- Palmshutters binnenzonwerping



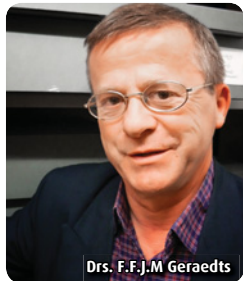
SCHUIJT
WONEN & SLAPEN

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

Duik in het verleden

Stille getuigen

In gesprek met **Drs. F.F.J.M. Geraedts, gemeentearchivaris van Leidschendam-Voorburg**



Drs. F.F.J.M. Geraedts

'Sinds 1994 ben ik werkzaam als gemeentearchivaris in Leidschendam-Voorburg. In die hoedanigheid beheer ik het archief en draag ik zorg voor het 'oud archief' waarin bijvoorbeeld stukken zitten van de gemeenteraden van de afgelopen 150 jaar van Voorburg, Leidschendam, Veur en Stompwijk. In het archief worden ook brieven met persoonlijke vragen en klachten van burgers bewaard en verzoeken van bijvoorbeeld schoolbesturen over subsidies, en de jaarverslagen van Woej. Maar ook de oude bestuursarchieven, kerkelijkearchieven en archieven van plaatselijke rechtbanken en notariissen, vanaf 1550.

Naast het oud archief hebben we een modern gedeelte over de afgelopen

20 jaar. Voor iets van het moderne naar het oud archief gaat, wordt alles zorgvuldig geselecteerd op de historische waarde. In het depot vind je ook particuliere archieven van landhuizen, winkels, culturele instellingen, verenigingen, zangkoren of sportclubs. Dat kan variëren van een perkamenten oorkonde uit 1297, een klein kasboekje uit 1893 van een kruidenier tot een hele verzameling brieven en artikelen. Dat brengt het verleden soms heel dichtbij, weet ik uit eigen ervaring. Van mijn oma is er bijvoorbeeld een dagboekje uit 1920 bewaard gebleven, waarin ze schrijft over de ziekte en dood van een van haar zes kinderen. Dat is deels van persoonlijke waarde, maar het zou ook dienst kunnen doen bij onderzoek naar bijvoorbeeld rouwverwerking in die tijd. Persoonlijke beleving en wetenschappelijke beoefening van de geschiedenis liggen soms dicht bij elkaar. Denk bijvoorbeeld aan de briefwisseling van een tuinderschepaar met hun geëmigreerde kinderen. Of de notulen van het Armbestuur die een weerspiegeling van lief en leed in de maatschappij vormden.

Het meeste is geschenken, een deel in bewaring gegeven, zoals het archief van de Hervormde Gemeente, dat start rond 1600. Uiteraard belasten we het archief niet met jaargangen van tijdschriften die ook in bibliotheken

te vinden zijn. Mocht iets landelijke waarde hebben, dan zoeken we een andere archiefbeherende instelling, bijvoorbeeld het Nationaal Archief in Den Haag. Wij richten ons vooral op de archieven die voor de plaatselijke geschiedenis van belang zijn.

Iemand met een specifieke onderzoeksvraag helpen we graag door mee te denken over de beste zoekwegen met de beste vindkanalen. We beginnen altijd met het concretiseren van de vraag. Het is de bedoeling om in de toekomst alles te digitaliseren, maar nu moeten we het doen met het archievenoverzicht. Dat maakt alvast een globale oriëntatie op onderzoeksonderwerp mogelijk. Moet er in de richting van bijvoorbeeld kerk-, bedrijfs- of gezondheidszorgarchieven gezocht worden? Het systematisch zoeken met een hoge trefkerigheid is natuurlijk ook van onze vakkennis afhankelijk.

Mijn archiefwerk is voortgevoeld uit een bijbaantje tijdens mijn studie: 'studiezaalboede' bij het Rijksarchief in Gelderland. In de tweede week werd mij door de rijksarchivaris duidelijk te verstaan gegeven dat ik als aankomend academicus toch echt niet in een stofjas in de studiezaal rond mocht lopen. Over rangen en standen gesproken. Dat was 1970, niet direct eergisteren, maar toch nog niet echt de prehistorie.... De

archiefwereld is in die 39 jaar veel dynamischer geworden en veel meer in de maatschappij opgenomen.

Het vak van archivaris was niet mijn eerste keuze. Na mijn studie geschiedenis ben ik eerst docent economie en geschiedenis geweest op een middelbare school. Eigenlijk heb ik niks met oud. Historische belangstelling is iets heel anders dan interesse voor antiek. Daarvoor kan je naar een museum. Grappig genoeg ben ik ook helemaal geen verzamelaar. Mijn vader was notaris en af en toe vróeg hij me om te helpen zijn archief te ordenen en ook waardeloze stukken op te ruimen. Ik denk dat het mij bij dit archiefwerk vooral gaat om het plezier van ordenen en opruimen. Natuurlijk vind ik archief als bron voor de geschiedenis interessant. Bovendien is goed bestuur sterk afhankelijk van 'de stille getuigen' van het handelen van bestuur en burgers: de archiefstukken.

Bezoekadres:

Raadhuisplein 1, Leidschendam
www.leidschendam-voorburg.nl
gemeentearchief@leidschendam-voorburg.nl

Studiezaal geopend:

ma t/m vrij van 9:30 - 16:30 uur,
bezoek op afspraak. 300 8330

Als ik mijn ogen sluit, zie ik het verleden

Voorzitter van de Stichting de Salamander Kees van den Heuvel:

'Rond 1694 is in Leidschendam, op de plaats waar nu de Koningsprij is, de eerste molen gebouwd. Hij heeft gewerkt tot de jaren vijftig. Daarna raakte de molen in verval. Er is heel lang gesteggeld over de bestemming tot een projectontwikkelaar een deal sloot: bouwgrond in ruil voor het verplaatsen van de molen. Dat gebeurde tussen 1990 en 1995. In 1996 werd de molen door Prins Claus, beschermheer van de Vereniging

de Hollandse Molen, geopend.

In de 17e, 18e eeuw moesten alle molens een naam of kenteken hebben vanwege de belasting. We hebben alles nagezocht, maar we zijn er nog steeds niet achter waar de naam Salamander vandaan komt. Ieder jaar moest er voor het windrecht betaald worden. Toen hier in de jaren vijftig gebouwd werd, heeft de gemeente dat windrecht afgekocht.

De Salamander is nog volop in bedrijf. Iedere woensdag en zaterdag wordt er gezaagd. Voornamelijk iepen en eiken voor verschillende afnemers zoals vaatmakers, meubelmakers en restaurateurs. Ook het houtwerk rond de Eikenhorst, de villa van Alexander en Maxima, is hier gezaagd uit hout van de Horsten. Het dikste wat we ooit gezaagd hebben was een kastanjeboom met een doorsnede van 1 meter 10. Die oude reus was omgewaaid in een tuin en de eigenaar wilde er

een kast van maken. Ik vind de molen geweldig. Bovendien denk ik dat de liefde voor molens in de genen zit. Mijn opa was molenaar.'

Vrijwilligster Margreet Evers:

'Ik woonde vroeger in de Molenstraat. Daar stond een mooie korenmolen. Ik vond het als kind al prachtig: die oude dingen, die gereedschappen, de geur. Op zekere dag zag ik een oproep voor vrijwilligers gevraagd in de Seniorenkrant van Woej. Toen ik die prachtige, grote zagen zag, was ik verkocht. Het is allemaal handwerk. Vroeger brak de zaag wel eens op een stuk metaal dat in de boom zat. Dankzij de metaaldetector gebeurt dat gelukkig niet meer. Het mooiste van de molen vind ik boven, als de wieken draaien. In de molen staan een paar vitrinekasten met vondsten van de archeologische werkgroep Leidschendam. Als er geen wind was, lag het werk stil. Nu is er voor windstille dagen een elektromotor. Er is minimaal windkracht 4,5 nodig om de molen te laten draaien, maar er nog een sterkere

wind nodig om ook op windkracht te kunnen zagen. Als de wieken draaien voel je de hele molen bewegen. Dan komt hij tot leven. Het is een hele kunst om de zeilen over de wieken te spannen. Ook de molenaar is een vrijwilliger. We zijn met vijf vrijwilligers die werken als gastheer en gastvrouw, twee molenaars en een bestuur. We zoeken nog meer enthousiastelingen om mensen rond te leiden. Het is erg leuk werk. Het is een prachtig oud én werkend monument. De mensen vinden het geweldig om dat te zien. Ik zou de molen niet willen missen. Als ik m'n ogen sluit, zie ik het verleden.'



Margreet Evers in de zaagmolen

De Molen bezoeken kan gratis op woensdag en zaterdag van 14.00 tot 17.00. Wilt u met een groep komen, maak dan eerst een afspraak. Voor groepen wordt een klein bedrag in rekening gebracht.

Adres: De Wiek 19 2265 VK
Leidschendam
Telefoon 320 4168

Woej nieuws

Groot succes Woej klusmiddag



Het klusteam

Op zaterdag 26 september organiseerde Woej een klusmiddag door vrijwilligers voor senioren in Leidschendam-Voorburg.

Wethouder Gregor Rensen opende de klusmiddag, waarbij 13 vrijwilligers op pad gingen om ca. 30 senioren te helpen met diverse kleine klussen. Ook de wethouder liet zich niet onbetuigd en kluste mee. Schilderijen werden opgehangen, kasten uitgeruimd, drempels verwijderd en lampen gerepareerd. Voor de vrijwilligers was het dankbaar werk. 'Je kunt iets voor iemand betekenen en de mensen hebben het erg gewaardeerd dat we ze hebben geholpen' aldus één van de vrijwilligers.

Lijkt het u ook leuk om af en toe bij mensen thuis een klusje te doen en bent

u handig of wilt u eens een boodschap doen voor iemand, of begeleiden naar een dokter, word dan vrijwilliger bij het project Burenhulp van Woej.

Heeft u zelf een kraan die lekt, een schilderij dat opgehangen moet worden of een andere kleine klus, dan kunt u ook contact op nemen met de Burenhulp van Woej.

Zoals zaterdag een mevrouw zei, bij wie een vrijwilliger een lamp gerepareerd had: 'Ik ben blij dat Woej er is, dan weet ik dat het te vertrouwen is'.

Meldt u op werkdagen tussen 9.00 en 11.00 u aan bij de SeniorenBellijn 3004743 en vraag naar Marjan Koot of Huib Kwint.

Belastingen

Niet zo leuk om aan te denken, maar toch: de blauwe envelop valt binnenkort bij u in de bus. Voor 1 april 2010 moet u uw belastingformulier hebben ingestuurd. Mocht u hier moeite mee hebben, dan kunt u hulp vragen aan de ouderend adviseurs van Woej. Goed ingewerkte vrijwilligers helpen de ouderend adviseurs bij dit werk. Samen kunnen ze elk jaar zo'n 400 mensen helpen! Voorwaarden voor hulp: u bent 65 jaar of ouder, u bent niet in het bezit van een eigen huis en u hebt niet meer dan €20.000 spaargeld (p.p.).

Vanaf 1 februari 2010 kunt u Woej bellen voor een belastingafpraak, op werkdagen tussen 10.00 en 16.00 uur, op tel. 300 47 47.

'Seniorenkoor is een warm bad'

'We hebben allemaal belangstelling voor elkaar. Iedereen houdt elkaar in de gaten en houdt

rekening met elkaar. We bellen of schrijven elkaar als er iemand ziek is. En als er iemand jarig is. Het is net een warm bad'. Mevrouw Dien Tonino-Zaat vertelt over het koor waar ze al 20 jaar lid van is: het Seniorenkoor De Schuitejager. Sinds 12 jaar is ze ook voorzitter van haar geliefde koor. De leeftijden van de leden variëren tussen de 64 en de 91 jaar. Mensen die op dit koor zitten, stoppen er pas mee als ze echt niet meer kunnen. 'Ik sterf hier 't liefst in het harnas', zegt de heer Jan van Bohemen. Hij is dan ook echt de oudste, wat hem overigens niet is aan te zien. Wat mevrouw Tonino zo in dit 58 leden tellende koor aanspreekt is de al genoemde onderlinge band, maar ook de hoogstaande muziek die wordt gezongen, van goede componisten en goed gearrangeerd. De arrangementen zijn vaak van de heer Kooß Wessels, de dirigent. 'Een wereldkerel, zelfs bij de moeilijkste stukken weet hij ons zo te kneden, dat het goed gaat klinken. Ook maakt hij de repetities heel educatief, want hij vertelt over de muziek en de componisten', aldus mevrouw Tonino. De heer Wessels is opgeleid op het conservatorium en dat is te merken. Vooraf en tijdens de pauzes van het koor

speelt hij op de piano de sterren van de hemel. Een gezellige achtergrond tegen het drukke gekoevel van de koorleden, die elke week zoveel hebben bij te praten dat sommigen er al een uur van te voren zijn. 'Wat ook zo fantastisch is, is dat Jan Roek onze repetities al 15 jaar begeleidt op de piano, op vrijwillige basis!'

Vier keer per jaar geeft het Seniorenkoor een concert, altijd in verzorgingshuizen in de omgeving. Hier kunnen geïnteresseerden, die niet in een verzorgingshuis wonen, helaas

nooit heen. Daarom geeft het Seniorenkoor De Schuitejager op vrijdag 18 december van 10.00 tot 12.00 uur een openbare repetitie, bij wijze van alternatief kerstconcert. Iedereen is welkom en de 'toeschouwers' zitten dan tussen de koorleden in. Ook een leuke gelegenheid om te kijken of iemand zelf bij het koor wil gaan horen. Er zijn vooral bassen, tenoren en alten nodig.

Volgend jaar, 2010, wordt een bijzonder jaar voor het koor. Dan bestaat het 25 jaar. In maart zullen de leden het vieren met een brunch.

Meer info?

Het Seniorenkoor De Schuitejager repeteert elke vrijdag van 10.00-12.00 u in wijk- en dienstencentrum De Schuitejager, Scheepswerf 18 te Leidschendam. Lidmaatschap bedraagt €15,- per kwartaal. Vrijdag 18 december openbare repetitie, toegang gratis.

Liever bewegen dan moe

In januari start er een - gratis - training 'Liever bewegen dan moe'.

Beoield voor ouderen die last hebben van somberheid. Bewezen is dat bewegen écht helpt tegen sombere gevoelens. Het zijn 8 bijeenkomsten van 2 uur: telkens een klein uur waarbij een preventiefunctaris van Parnassia Bavo Groep u voorlichting geeft, en daarna ruim een uur bewegen (ook geregeld buiten) onder leiding van een sporttrainer.

Start op dinsdag 19 januari van 14.00-16.00 uur in wijkcentrum De Poort van wijkvereniging Nieuw Duivenvoorde.

Adres
Kastelenring 112
2261 HD Leidschendam

Meer info:
tel. 391 81 91



Een onderonsje vooraf

Woej nieuws en Oproepjes

Gratis psychologische tips

Voor mensen (tussen de 21 en 101 jaar) die last hebben van lichte psychische klachten, start er in januari bij Woej een serie interessante workshops. In deze workshops leren de deelnemers hoe ze om kunnen gaan met bijv. piekeren, stress, slecht slapen, voor zichzelf opkomen, ontspannen etc. Zaken waar iedereen wel eens moeite mee heeft en waarbij een aantal tips een goed handvat kan bieden. Elke keer komt er een ander onderwerp aan bod.

Renato van der Geld, preventiefunctaris van Parnassia Bavo Groep leidt de workshops. 'Ik wil benadrukken dat het niet om hulpverlening gaat, maar de workshops zijn juist bedoeld om (ernstige) psychische klachten te voorkomen, of om te zorgen dat lichte klachten niet erger worden. We gaan niet diep graven, het is geen therapie. We willen het verder ook zo laagdrempelig mogelijk houden: deelname kost niets. Een intake is niet nodig. Eigenlijk geven de workshops je inzicht in je eigen gedachtepatronen (waarin is soms vastzit), of "denkfouten", en ik geef allerlei tips en oefeningen om te leren bepaalde knoppen bij jezelf om te zetten. Je leert kijken naar hoe je gedachten luiden: zijn ze realistisch of juist niet? Hoe kan het anders?'

Renato geeft een paar voorbeelden. 'Bij de workshop Assertiviteit oefenen we met non-verbale gedrag, het blijkt dat je lichaamshouding en mimiek alleen al heel bepalend is voor hoe je op een ander overkomt, maar het bepaalt gek genoeg ook hoe je jezelf voelt: met je schouders recht heb je een positiever zelfbeeld. In de workshop Omgaan met Stress kijken we naar hoe je een betere balans kunt vinden. In de workshop Voluit Leven gaat het over het aanvaarden van leed, pijn en verdriet die onlosmakelijk met het leven zijn verbonden.'

Renato praat erg enthousiast over zijn werk: 'Ik vind het geweldige om te zien dat er lichtjes opgaan bij mensen, dat ze gaan denken: "hé, het kan blijkbaar ook anders!"'

De wekelijkse workshops vinden op de woensdagochtend plaats in wijk- en dienstencentrum De Groene Loper van Woej, Van Royenstraat 2 in Voorburg. Ze starten op 13 januari en lopen door t/m 10 maart, telkens van 10.00 tot 12.00 uur. Men hoeft niet met de hele serie mee te doen, want elke workshop is afzonderlijk te bezoeken. Er doen 12 tot 15 mensen aan mee.

Wilt u meedoen?

Aanmelden via tel. 300 4743

Programma

- Wo 13 januari Omgaan met Stress
- Wo 20 januari Ontspanningstechnieken
- Wo 27 januari Stoppen met piekeren en negatief denken
- Wo 3 februari Meer zelfvertrouwen
- Wo 10 februari Assertiviteit
- Wo 17 februari Lekker slapen
- Wo 3 maart Voluit leven
- Wo 10 maart Vrienden maken kun je leren

Voor wie na afloop van één van de workshops graag meer wil weten, is er een leuk vervolg. Van bijna alle onderwerpen die aan bod komen in de workshops,

is er ook een aparte training. Deze trainingen gaan dieper in op de stof. Zo'n training bestaat uit vijf bijeenkomsten. De data zijn nog niet bekend.



Renato van der Geld

Oproepjes

Spaans

Welke vrijwilliger, die een aardig woordje Spaans kan spreken, heeft zin en tijd om een Peruaanse vrouw zo nu en dan gezelschap te houden en te vergezellen met het doen van boodschappen of naar de dokter. Ze is 82 jaar en woont in Leidschendam (buurt Prinsenhof). Ze kan nog zelfstandig lopen, maar is bang te vallen (wat een enkele keer gebeurd is). Ze is Spaanstalig. Haar kennis van het Nederlands is heel minimaal. Ze verstaat wel wat, maar spreekt het zelf niet.

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.

Gezelschap

Dame, 82 jaar, zoekt gezelschap om samen de hond uit te laten en om samen een kopje koffie te drinken. Mevrouw houdt van de natuur in het algemeen en van dieren in het bijzonder. En dan gezelligheid! Buurt Bruinjnis Ingenhoeslaan te Voorburg.

Fietsmaatje

Ik, man van 78 jaar uit Voorburg, ben op zoek naar een fietsmaatje (m/v). Zelf maak ik gebruik van een ligfiets, omdat ik enkele jaren geleden een hersenbloeding heb gehad en zodoende niet op een gewone fiets kan zitten. Het tempo ligt hierdoor iets lager en maakt mij niet geschikt om deel te nemen aan een fietsclub. De maximale afstand die ik kan afleggen ligt ongeveer op 40 km. Heeft u zin om met mij te gaan fietsen 1 of 2 keer per maand?

Postzegels

Ik, man in aanleunwoning in Voorburg, heb als grootste hobby postzegels verzamelen. Wie heeft er zin en tijd mij tijdens deze donkere wintermaanden te helpen met het sorteren van mijn zegels?

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 47 43.

Relaties

Zoekt man

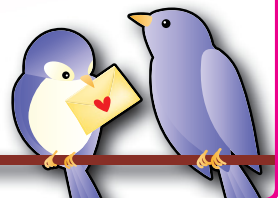
Een mevrouw uit de burgemeestersbuurt in Leidschendam is op zoek naar een man, omdat ze nogal eens angstig is, alleen. In eerste instantie vriendschap, maar als het klikt een relatie. Ze is 82 jaar en nog vitaal. Loopt lange afstanden met de rollator. Ze houdt van winkelen, samen boodschappen doen, koffie op terras, vakantie en uitstapjes maken. Brief onder nummer 9-1.

Knuffel

Man, 75 jaar, licht invalide, zoekt vriendschappelijk contact met dame, met ruimte voor een knuffel. Geen seksuele relatie! Liefst omgeving Leidschendam-Voorburg. Ik heb een optimistisch karakter, ik ben sociaal en houd ervan om een goed gesprek te kunnen voeren. Ook houd ik erg van klassieke en lichte muziek. Brief onder nummer 9-2.

Reageren?

Stuur een brief met zowel linksboven op de envelop als op de brief het nummer van de advertentie naar: Woej, t.a.v. de Ouderadviseurs/Oproepjes, Van Royenstraat 2, 2273 VD Voorburg.



Programma overzicht

Maandag

09.30 - 12.00 Sjoelen
09.30 - 11.30 Tekenen en schilderen
09.30 - 12.30 Italiaanse les
11.00 - 12.00 Spreekuur Ouderenadviseur
13.00 - 17.00 Stoelmassage (2e maandag v/d maand)
13.30 - 15.00 Schaakles 55+
13.30 - 15.30 Creacub reumavereniging
20.00 - 21.00 Yoga

Dinsdag

09.00 - 17.00 Kapster (op afspraak)
09.30 - 11.00 Cursus kennismaken met de computer* (start 05-01-2010)
11.15 - 12.45 Cursus internet en e-mail* (start 05-01-2010)
10.00 - 11.30 Zangkoor Dicontoria
10.00 - 12.00 Edelsmeden
13.00 - 16.00 Zangkoor Inikoer
13.30 - 15.30 Edelsmeden
18.00 - 19.30 Qigong
19.00 - 22.15 Spaanse les
19.30 - 21.30 Ikebana (om de week)

Woensdag

09.00 - 17.00 Pedicure (op afspraak)
09.30 - 12.30 Italiaanse les
10.00 - 12.00 Cursus beeldhouwen in speksteen* (start 06-01-2010)
10.00 - 12.00 Handwerken Rode Kruis
13.30 - 16.00 Bingo (2e woensdag v/d maand)

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

Donderdag

09.00 - 17.00 Kapster (op afspraak)
09.00 - 12.00 Damesbiljart
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 - 17.00 Kapster (op afspraak)
09.00 - 12.00 Koersbal
09.30 - 11.00 Digitale fotobewerking voor beginners* (start 08-01-2010)
10.00 - 12.00 Boetseren
13.00 - 15.30 Creacub reumavereniging
14.00 - 15.30 Spaans voor beginners

Internetcafé

Dagelijks toegankelijk van 09.00 tot 16.00 u.

Biljarten

Vrij biljarten op ma t/m wo van 9.00-16.00 u, do en vr van 12.00-16.00 u.
* nieuwe activiteit; gaat alleen door bij voldoende belangstelling



Oranjehoek

Maandag

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

Woensdag

09.30 Fietsclub De Schuitemijers
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

Zaterdag

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

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

Zondag

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

Dagelijks

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

Schuitemijers

Winterfietsritten, 25-30 km. Op woensdag, verzamelen om 9.30 uur



De Schuitemijer

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 (1e 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	Naacursus
13.00 - 17.00	Biljartclub DSS
13.30 - 14.45	Stoelyoga
19.00 - 22.00	Activiteitencommissie Duivenvoorde - spjelen of bingo

Woensdag

08.00 - 12.00	Herenkapper
10.00 - 11.30	Volksdansen
12.00 - 17.00	Dameskapper
13.00 - 16.00	Kookworkshop (Indisch koken)
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	Jokeren

Wijk- en dienstencentrum Noord
Duivenvoorde 262 in 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 (2e en 4e vrijdag van de maand)
11.00 - 15.00	Pedicure
13.00 - 17.00	Indische Soos (3e vrijdag van de maand)
14.00 - 16.30	Roze Plus bijeenkomsten (1e vrijdag van de maand)

Zaterdag

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

Zondag

10.30 - 12.30	Koffie-uurtje
11.00 - 13.00	Brunch (1 x per 5 weken)
14.00 - 16.30	Klassieke muziekmiddag (1 keer per maand)

Biljarten

Vrij biljarten alle werkdagen van 09.00 tot 17.00 uur, behalve dinsdagmiddag en donderdag, en de 1e en 3e vrijdag van de maand, dan slechts tot 13.00 uur.



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 Ouderadviseur
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	Vluchtsimulatie HCC (4e woensdag van de maand)
19.30 - 23.00	Bingo (3e woensdag van de maand)

Donderdag

09.00 - 16.00	1 op 1 computerles
09.15 - 10.15	Yoga *
10.45 - 11.45	Yoga *
13.00 - 16.00	Tafeltennisclub

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

18.30 - 23.00	Bridgeclub Kom ... Kom Maer
19.30 - 23.00	Klaverjassen
19.30 - 21.30	Sieraden maken *

Vrijdag

09.00 - 09.30	Trombosediens
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 (1e vrijdag van de maand)
14.00 - 15.30	Kalligrafie voor gevorderden *

Zaterdag

10.00 - 14.00	Rommelmart (3e zaterdag van de maand)
---------------	---------------------------------------

Zondag

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

* Activiteiten gaan alleen door bij voldoende belangstelling

