

ADVERTENTIES

Persoonlijke ontwikkeling op maat

REACT 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. REACT 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 REACT onderdeel van de REACT Groep. De programmalijn is flexibel en op maat van deelnemers. Gedurende het hele traject is een overstap naar een ander programma mogelijk.



REACT Voorburg

REACT 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 REACT vindt u op www.react.nl. Voor vragen kunt u bellen met REACT Voorburg, T (070) 369 41 63.

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



Iedereen moet zich goed kunnen verzekeren tegen ziektekosten. Ook als er weinig geld is om van rond te komen. Daarom biedt de gemeente haar inwoners met een laag inkomen een collectieve basis-en aanvullende zorgverzekering.

Collectieve ziektekostenverzekering

Meer kosten vergoed,
hogere vergoedingen en korting op de premie



Er is een basisverzekering met een standaard aanvullende zorgverzekering en een met een uitgebreide aanvullende zorgverzekering. Daarnaast is er een gratis extra aanvullende verzekering voor deelnemers met een inkomen tot 110% van de bijstandsnorm. Voor 65-plussers met een Ooievaarspas is er een aparte, voordelige collectieve zorgverzekering.

Kom langs bij het Zorgloket in Leidschendam (Kon. Wilhelminalaan 2) of Voorburg (Raadhuisstraat 47a), bel 14 070 of kijk op www.leidschendam-voorburg.nl/zorgloket. Of bel met Zorg en Zekerheid, telefoon (071) 582 5825, www.zorgenzekerheid.nl.

www.leidschendam-voorburg.nl



Stichting Rondom Mantelzorg

advies en ondersteuning bij de zorg voor een ander

Tijd voor een nieuwe uitdaging? Word vrijwilliger!



De heer Roepnal zorgt voor zijn vrouw die Alzheimer heeft. Hij wil zo lang mogelijk samen met haar blijven wonen alleen kan hij haar niet alleen thuis laten. Vrijwilliger Nina houdt haar gezelschap als de heer Roepnal naar de koorrepetities gaat. De heer Roepnal: 'Ik vind het erg fijn dat Nina mijn vrouw gezelschap houdt. Zingen is voor mij een uitlaatklep en ik zou het jammer vinden als ik dat zou moeten opgeven.'



Boudewijn: 'Ik heb ontzettende lol met Arianne. Arianne heeft MS en zit sinds haar 18e in een rolstoel. Iedere vrijdagmiddag ga ik naar Arianne toe. We doen altijd leuke dingen: gaan naar de bioscoop, struinen over de markt of gaan de stad in. We lachen heel wat af. Ik vind het iedere keer weer leuk om met Arianne op te trekken en voor Arianne is mijn bezoek ook echt een uitje!'

Stichting Rondom Mantelzorg • Savallelaan 4 • 2273 JX Voorburg (hoofdlocatie) • telefoon 070 754 36 78
Bereikbaar op ma t/m vr van 9.00 – 15.00 uur • info@rondommantelzorg.nl • www.rondommantelzorg.nl

Steun en inspiratie

Ruggesteun zoekt vrijwilligers



"Niets in de wereld kan je gelukkig maken. Alles in de wereld kan je inspireren om gelukkig te zijn".
Dr. Robert Holden

Voor ons project 'Ruggesteun' zijn wij op zoek naar enthousiaste vrijwilligers die het een uitdaging vinden om

de inspiratie in iemands leven terug te helpen vinden.

Wie gaat u bezoeken?

Het gaat in het bijzonder om oudere mensen die bijvoorbeeld door het overlijden van hun partner of door het hebben van geen of weinig sociale contacten in een sociaal isolement zijn geraakt. Anders gezegd, ouderen die zijn vereenzaamd.

Wat gaat u doen?

U gaat samen met de oudere bekijken of er mogelijkheden zijn om binnenshuis of buitenshuis nieuwe activiteiten op te starten of om bezigheden die verloren zijn gegaan opnieuw vorm te geven. De oudere heeft aan u iemand met wie hij of zij overleg kan plegen, en die drempels helpt verlagen. In principe duurt het contact een jaar, met een frequentie van maximaal een keer per week. Het komt voor dat het contact van beide kanten zo goed bevalt en dat er een wederzijdse behoefte is ontstaan om het contact verder voort te zetten. Uiteraard

zullen wij dit soort initiatieven niet in de weg staan.

Wie bent u?

Dit project vraagt om geduldige mensen met een luisterend oor. Mensen met inlevingsvermogen. Enige creativiteit en inventiviteit zal u goed van pas komen. Uiteraard zijn wij er altijd om u met raad en daad bij te staan. Het is de bedoeling dat u zelf ook plezier beleeft aan uw vrijwilligerswerk.

Interesse? Neemt u dan contact op met Jan Bernard Oostwoud, projectleider 'Ruggesteun', tel. nr. 386 3113 of 300 4743 voor een nadere kennismaking.

Help een mantelzorger

Stichting Rondom Mantelzorg zet vrijwilligers in ter ondersteuning van mantelzorgers. Mantelzorgers zijn mensen die anderen vanwege ouderdom, ziekte of handicap extra zorg geven. De stichting wil er voor zorgen dat mantelzorgers even wat tijd vrijaf hebben om zichzelf weer op te laden of leuke dingen te doen. Als vrijwilliger maakt u bijvoorbeeld een wandeling, voert u een goed gesprek, maakt u een ommetje met iemand die in een rolstoel zit of doet u een spelletje.

Wij zoeken u dus, zoekt u ons ook?

Wij vragen uw tijd en aandacht. U geeft de mantelzorger weer wat ruimte door uw praktische ondersteuning en simpelweg door aanwezig te zijn. Na het voeren van een kennismakingsgesprek beslist u of

u vrijwilliger wilt worden bij Stichting Rondom Mantelzorg. De volgende stap is het volgen van een (verplichte) introductie-cursus en een speciale bijeenkomst. Deze voorziening is niet alleen van alle noodzakelijke informatie maar bieden u ook ondersteuning, contact met andere vrijwilligers en de mogelijkheid tot persoonlijke ontwikkeling.

Heeft deze oproep uw interesse gewekt?

Neem dan contact op via tel. 754 3678 of info@rondommantelzorg.nl.



Ans Lammeis, coördinator Vervangende Mantelzorg Leidschendam-Voorburg

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

Telefooncirkels Rode Kruis Voorburg

De telefooncirkel is er voor iedereen die behoefte heeft aan regelmatig contact, uit veiligheidsoverwegingen bijvoorbeeld. Of omdat u minder mogelijkheden heeft om anderen te ontmoeten door uw leeftijd, handicap of ziekte. Het geeft een gevoel van zekerheid als iemand regelmatig informeert of alles in orde is. Vooral als u alleen woont of moeilijk de deur uit kunt. Bovendien is het gewoon gezellig als er iemand belt

Hoe werkt de telefooncirkel?

Een telefooncirkel bestaat uit een groepje van vijf tot zes personen. Een vrijwilliger van het Rode Kruis Voorburg begeleidt de cirkel. Deze medewerker belt nr. 1 van de cirkel en nr. 1 belt vervolgens nr. 2, enz.

De laatste belt de medewerker en dan is de cirkel rond. Iedere morgen, zeven dagen per week, worden de deelnemers in een vaste volgorde en op een vast tijdstip gebeld en moeten zij de volgende bellen. Neemt een belpartner niet op, of maakt u zich zorgen na een gesprek? Dan kunt u de vrijwilliger inlichten. Deze neemt dan poolshoogte en schakelt zo nodig hulp in. Aan deelname zijn geen kosten verbonden, behalve uw telefoonkosten van één lokaal telefoongesprek per dag.

Koffieochtend

Als u iemand dagelijks spreekt aan de telefoon, is het leuk om elkaar ook eens te ontmoeten. Twee keer per jaar kunnen deelnemers elkaar ontmoeten tijdens een

koffieochtend in het Rode Kruisgebouw in de Herenstraat.

U wilt meedoen aan de telefooncirkel?

Voor meer informatie of om u op te geven, kunt u contact opnemen met het Rode Kruis Voorburg. Contactpersoon is Riny Bremmers, teamleider telefooncirkels, tel. 387 50 60 of via het Rode Kruisgebouw in de Herenstraat, tel. 386 41 66.



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



**lets 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
cortino@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

Hoer meer u ons steunt, hoer meer wij kunnen bereiken!

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

SSB
Stichting Senioren Belangen

zoekt versterking
De SSB is een samenwerkings-verband van de drie ouderendoden in Leidschendam-Voorburg.

Onze gemeente is één van de meest vergrijpde van ons land. De SSB behartigt de belangen van ruim 28.000 inwoners van de 72.000 op terreinen als zorg, wonen, veiligheid, mobiliteit en mantelzorg. Samen met de Seniorenrada van de gemeente zijn wij bezig het hele seniorenbeleid in kaart te brengen. Zo 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 ouderen- medewerkers van de gemeente.

Het bestuur van de SSB doet zijn uiterste best, maar we komen mensen tekort. We zoeken daarom een paar van de vele actieve senioren om ons team op vrijwillige basis voor gemiddeld enkele uren per week te versterken. Wie komt ons helpen? Het is in het belang van alle senioren in de gemeente en dat zijn er dus veel. (Lidmaatschap van een ouderenbond is niet noodzakelijk, maar wel aanbevelenswaardig.)

Inflichtingen bij de secretaris:
Mw. C. Orleans - Angenent
e-mail: secretaris@seniorenbelangen.nl
tel.: 070 - 327 56 58

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 servrtharm. 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. 3.86.31.13.

Eet smakelijk!

apetito

Versmarkt Vreeburg
VOOR AL UW DAGELIJKS BENODIGINGEN

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, koelvers, 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 om 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 vriesen
- 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.versmarktvreeburg.nl
Ook voor: uw dagelijkse boodschappen, gratis thuisbezorg (vanaf € 20,-)

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

Voorzieningen voor chronisch zieken en gehandicapten

Als u chronisch ziek of gehandicapt bent, dan kunnen bepaalde voorzieningen, zoals aanpassingen aan uw woning, een rolstoel of speciaal vervoer, uw leven aangenamer maken. Deze zogenaamde Wmo-voorzieningen vraagt u aan bij het Zorgloket. U kunt hier ook terecht voor een scootmobiel, een gehandicaptenkaart of gehandicaptenparkeerplaats. Het Zorgloket bepaalt in overleg met u welke voorziening geschikt is voor uw persoonlijke situatie.

Vergoeding van verborgen kosten

Heeft u extra hogere kosten voor energieverbruik, telefonie of vervoer? Of u wilt uw buurvrouw die uw ramen gewassen heeft een bloemetje geven? Hiervoor kent de gemeente een bijzondere bijstand van maximaal € 256,00 per persoon per jaar. Deze vergoeding is een tegemoetkoming in de verborgen kosten. U hoeft de uitgaven niet aan te tonen. Er gelden wel een aantal voorwaarden. Vraag hiernaar bij het Zorgloket.

Meer informatie

De medewerkers van het Zorgloket vertellen u graag meer over alle mogelijkheden.

U kunt elke werkdag tussen 8.30 en 12.00 uur zonder afspraak langskomen bij het Zorgloket in het Servicecentrum in Leidschendam en in Voorburg. Om wachttijd te voorkomen kunt u ook een afspraak maken voor de middag door te bellen naar 14 070.

www.leidschendam-voorborg.nl/zorgloket
Servicecentrum Leidschendam
Koningin Wilhelminalaan 2
Servicecentrum Voorburg
Raadhuisstraat 47a

Gratis reizen met openbaar vervoer voor 65+

Alle inwoners van 65 jaar en ouder met een Oeiveerderspas kunnen gratis reizen op alle bus- en tramlijnen van de HTM.

Het gaat om een proef van de gemeente Leidschendam-Voorburg. Deze proef met gratis openbaar vervoer geldt voor alle trams en bussen van de HTM, inclusief de HTM-lijnen van RandstadRail.

Gratis reizen kan doordeweeks na 9 uur en in het weekeinde de hele dag. 65-plussers met Oeiveerderspas moeten zich wel kunnen legitimeren. De proef is gestart in september tot het einde van dit jaar. Verlenging is mogelijk tot en met maart 2010.



Voldoet uw kennis over het verkeer?

Opfiscursus verkeer op 16 december a.s.

Het verkeer blijft in verandering. Enkele voorbeelden zijn: voorrang aan bestuurders van rechts en uitritconstrucsies. Voor dit soort verkeerssituaties die we dagelijks tegenkomen, gelden nieuwe regels. Veel weggebruikers geven zich echter in het verkeer met verouderde kennis. De interesse en de wil zijn er wel, maar het ontbreekt velen aan tijd om uit te zoeken hoe het nu eigenlijk zit met de actuele regels.

Daarom organiseert de Gemeente Leidschendam-Voorburg samen met het Stadsbestuur Haaglanden en VVN Afdeling Haaglanden een avond over verkeersregels. Wie zijn kennis aan de hand van een aantal vragen over de recentere ontwikkelingen eens wil opfrissen, is welkom.

Toets uw kennis

Tijdens een informatieve, informele avond legt de voorzitter van Veilig Verkeer Nederland, afdeling Haaglanden u een aantal rijvaardigheidsexamenvragen voor over de nieuwe verkeersregels. Hierna worden de vragen met de groep besproken. Zo kunt u niet alleen uw kennis toetsen, maar krijgt u ook alle nieuwe regels nog eens uitgelegd.

Aanmelden

De opfiscursus wordt gehouden op woensdag 16 december vanaf 20.00 uur in Huijze Swaenesteijn, Herenstraat 72, Voorburg.

Aanmelden kan bij mevrouw A. Kok, per e-mail a.kok@leidschendam-voorborg.nl of telefonisch 300 8909. Er is plaats voor maximaal 35 personen. Geef u dus op tijd op.

De spin en het Christuskind

Een legende over waarom we engelenhaar in de kerstboom doen.

Een grijze spin liep over de vloer van de herberg. "Oh", gilde de dochter van de herbergier. "Maak dat je wegkomt, lelijk mormel."

"Zou ik werkelijk lelijk zijn?" vroeg de spin zich af, toen hij tegen de muur oplom. "Hoe het ook zij, mijn web is prachtig." Hij spin een mooi groot web en zocht er een goed plaatsje in om de nacht door te brengen.

Maar de volgende morgen, o hemeltje lief, kwam de herbergierster eraan met haar bezem. "Wat! Een spinweb in mijn schone kamer!", riep ze. Ze veegde het prachtige web naar beneden en verjoeg de spin. "Daar ga je," zei ze en joeg hem met haar bezem weg. "Ik kan spinnen met hun lelijke harige lichamen en afschuwelijke lange poten niet uitstaan."

"Niemand mag me", jammerde de

arme spin, toen hij wegging naar de herbergstal en hij begon een web te spinnen van de ene balk naar de andere. Daar viel niemand hem lastig. De dieren onder hem waren hem dankbaar, omdat hij de vliegen ving, die hen bij warm weer plaagden.

"Nu maak ik me tenminste nuttig," zei de spin. "Was ik nu ook nog maar mooi," voegde hij er met een zucht aan toe. Maar omdat daar nu eenmaal niets aan kon veranderen, begon hij het fijnste web dat ooit gemaakt was, te spinnen. Hij werkte er al weken aan bezig, toen hij op een nacht grote drukte in de stal bemerkte. Er klonken vreemde stemmen en er flikkerde lichtjes. Hij kon niet zo gauw ontdekken wat er gebeurde, maar toen hij 's morgens naar beneden keek, was hij bij verrast. In een van de kribben zag hij een kindje. Een mooie, jonge vrouw boog zich over hem heen, terwijl een oudere man

met een vriendelijk gezicht toekeek.

De baby begon te huilen. "Hij heeft het koud", zei zijn moeder. "Ik heb al het stro, dat ik kon vinden over hem heen gelegd, maar het is niet genoeg."

Dit was de grote kans voor de grijze spin. Voorzichtig kwam hij van zijn balk omlaag. Hij legde zijn schitterende web, dat zo zijdeachtig zacht was als distelpluis en zo warm als wol, aan de voeten van de moeder. Zij pakte het op, legde het over haar baby en stopte het warmtje om hem heen. Hij hield op met huilen en viel tevreden in slaap.

Toen zei Maria, de moeder, tot de kleine grijze spin, die stond te glunderen van trots: "Grijze spin, welke beloning wil je hebben voor je heerlijk geschenk aan mijn zoon?"

"Oh, alstublieft," zei de spin, terwijl hij zijn voorpoten ineen sloeg, "als ik toch alleen maar mooi zou mogen worden!"

"Dat kan ik niet doen", antwoordde Maria, je moet blijven, zoals de Heer je geschapen heeft. Maar ik zal maken dat de mensen blij zijn je te zien. Als iemand 's avonds een spin ontdekt, zal hij zeggen: "Aha, dat betekent geluk!"

En daarom beschouwt men het zien van een spin in de avond, tot op deze dag, als een teken van geluk. Daarom hangen wij nu iedere jaar op kerstavond lange gouddraden en zilveren 'engelenhaar' in de kerstboom. Ter herinnering aan de kleine grijze spin en het geschenk dat hij aan het Christuskind gegeven heeft.

Bron: www.believen.org

Vrijwilligerspunt - een stukje geschiedenis



Als gevolg van de industrialisatie zijn tijdens de negentiende eeuw de sociale en culturele tradities in Nederland sterk gewijzigd. Hier ligt dan ook de basis van het ontstaan van het huidige vrijwilligerswerk. Vrijwilligerswerk wordt in de negentiende eeuw vooral verricht door een kleine groep rijke mensen. Deze groep zette zich in voor de grote groep armen onder de bevolking. Ook vrijwilligers bij kerkelijke en particuliere instellingen houden zich hiermee bezig.

Aan het begin van de twintigste eeuw gaat de overheid zich hier meer mee bemoeien en worden sociale zekerheden vastgelegd. Daardoor verbetert de levensstandaard en ontstaat er meer vrije tijd. Als gevolg daarvan worden meer mensen actief als vrijwilliger. Tussen 1945 en 1965 ontstaat in Nederland de zogeheten verzorgingsstaat. Het van oorsprong particulier initiatief, wordt door de overheid uitgebreid vastgelegd in wet- en regelgeving.

Omstreeks 1965 breekt een periode aan waarin nieuwe vormen van vrijwilligerswerk ontstaan. Dit hangt samen met de opkomst van nieuwe sociale bewegingen en de kritiek op het gevestigde welzijnswerk. Daarnaast willen mensen meer inspraak hebben bij bijvoorbeeld oudercommissies op scholen, milieugroepen en buurtcommissies.

De laatste jaren van de twintigste eeuw staan in het licht van de individualisering. Dit

heeft invloed op de bereidheid van burgers om vrijwilligerswerk te doen. Ook de krappe arbeidsmarkt en de emancipatie zijn van invloed op de beschikbaarheid van vrijwilligers.

Ontwikkelingen, zoals vergrijzing en immigratie, maken deelname van nieuwe groepen vrijwilligers mogelijk. Een andere nieuwe ontwikkeling is dat bedrijven het voor hun medewerkers mogelijk maken om, al dan niet in de baas zijn tijd, vrijwilligerswerk te doen.

De verwachting is dat in de toekomst vooral ook meer jongeren zich als vrijwilliger in gaan zetten. Vanaf 2011 worden zij gedurende hun middelbare schoolopleiding, middels het lopen van een maatschappelijke stage, al in aanraking gebracht met vrijwilligerswerk. Zo kunnen zij zelf het gevoel van voldoening en plezier ervaren dat vrijwilligerswerk een mens kan geven.

Ook geschiedenis schrijven als vrijwilliger?

Meld u nu aan

Vrijwilligerspunt
Leidschendam-Voorburg
300 4746
info@vrijwilligerspunt.nl

Het Vrijwilligerspunt is er voor:

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

Onze dienstverlening bestaat uit:

- Werving & Bemiddeling, inschrijven, informeren, vrijwilligersvacaturebank
- Aanbod van workshops en trainingen voor vrijwilligers en vrijwilligersorganisaties
- Informatiepunt/Vraagbaak, o.a. met betrekking tot rechten, plichten, wet- en regelgeving en belangrijke ontwikkelingen en wijzigingen
- Makelaar voor Maatschappelijke Stages (MaS)

Adverteren?

Wilt u ook adverteren in deze veelgelezene krant? Neemt u dan contact op met de redactie:

Evaline van de Putte
070 - 3004743



Hier volgt een greep uit onze vacatures:

Administratief

Voor een spiritueel ontmoetingscentrum zoeken wij vrijwilligers voor het verzenden van advertenties naar week- en maandbladen en het beantwoorden van mail en telefoon.

Bestuur

Bent u de penningmeester, die graag de financiële administratie zou doen voor een vereniging van liefhebbers van natuur in het algemeen en planten in het bijzonder?

Dieren/Natuur

Wilt u helpen met honden uitlaten van ouderen die dat tijdelijk niet kunnen, bijvoorbeeld na een operatie of ziekte? Wij zoeken dringend hondenwandelaars!

Gastheer/Gastvrouw

Wij zoeken een gastheer/gastvrouw bij (ook avond-)cursussen en bijeenkomsten in een wijkcentrum, die de bezoekers van een drankje voorziet en het aanspreekpunt is.

Kinderen

De Welpen (vanaf 6 jaar) van een scoutinggroep zoeken actieve leden die als leiding willen optreden bij bijvoorbeeld themadagen, bosspelen en sportmiddagen.

Kunst & Cultuur

Bent u enthousiast en goed ter been en heeft u een ijerzere conditie, dan is onze vacature voor een rondleider in een molencenter wellicht iets voor u!

Maatschappelijke dienstverlening

Wij zoeken kookvrijwilligers die het leuk vinden om met een aantal mensen, met een verstandelijke beperking of een psychiatrische achtergrond, een maaltijd te bereiden en deze samen op te eten. Specifieke deskundigheid is niet nodig. Kookkunst wel!

Onderwijs

Wilt u, in groepen van 3 à 4 leerlingen, huiswerkbegeleiding geven aan middelbare scholieren en leerlingen van de basisschool uit verschillende culturen. Dan zoeken wij u!

PR & Communicatie

Voor een mensenrechtenorganisatie zoeken wij een vrijwilliger die o.a. contacten onderhoudt met de plaatselijke pers, persberichten opstelt en de website bijwerkt.

Techniek & ICT

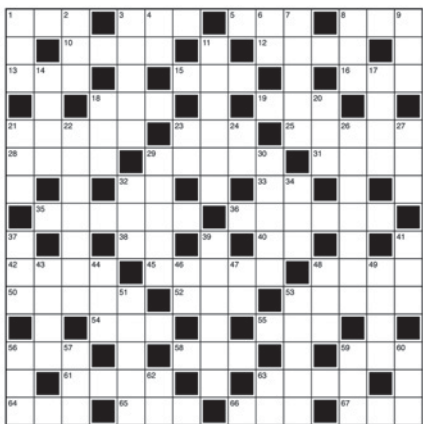
Computerkenner gezocht voor het begeleiden van geïnteresseerde senioren in het internetcafé, om hen te leren omgaan met internet, e-mail, foto-bewerking en Word.

Alle vacatures en meer informatie vindt u op www.vrijwilligerspunt.nl.

De vacatures zijn ook te vinden in de vacaturemappen, die in de bibliotheken en de gemeentehuizen staan.

Natuurlijk kunt u ook bij ons langskomen in wijk- en dienstencentrum De Groene Loper, bellen met 070-3004746 of mailen naar info@vrijwilligerspunt.nl

Puzzel en recept



© DENKSPORT PUZZELBLADEN



Kruiswoordraadsel

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

HORIZONTAAL

1 Rijksvoorlichtingsdienst 3 Verbond van Nederlandse Ondernemingen 5 Gemeenschappelijk Administratiekantoor 8 Weesgegroet 10 sluiting van een broek 12 deel van de melk 13 troefnegen 15 bar 16 door middel van 18 paragraaf 19 uitroep van afkeer 21 verzoek om antwoord 23 voorloper van de euro 25 naar beneden 28 plek 29 vaartuig 31 slaginstrument 32 personal computer 33 algemene voorschriften 35 Japans dansmeisje 36 Spaans visgerecht 38 technische universiteit 40 noot 42 staatsgreep 45 bouwmaterial 48 kinderspeelgoed 50 vleesrooster 52 Amerikaanse politieorganisatie 53 voertuig 54 nachtroefvogel 55 deel van een schoen 56 hand (Bargoens) 58 vreemde munt 59 verhoogde toon 61 muziekstijl 63 hoofd van een afdeling 64 halsbont 65 een zekere 66 voor 67 verhoogde toon.

VERTICAAL

1 stormloop 2 dergelijke (afk.) 3 bui 4 niet parkeren 6 slee 7 mohamm. geschrift 8 ampère (afk.) 9 roem 11 soort stof 14 Europese munt 17 door twee deelbaar 18 amfiole 20 tuinafscheiding 21 vrij op naam 22 behoeftige mensen 23 oude maat 24 uitwendig gebruik 26 deel van een goal 27 Rijksgebouwdienst 29 deel van een vis 30 viervoeter 32 per stuk 34 boerenbezit 37 elektrocardiogram 39 plaats in Afghanistan 41 verdroogd 43 zwaardwalvis 44 paraplu (pop.) 46 vogelwoord 47 het Romeinse Rijk 48 plukje haar 49 worp 51 peulvrucht 53 overdreven stoor 56 baantje 57 uitroep van aarzeling 59 afbeelding 60 velog 62 zoon 63 chroom.

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.



Gember Bier

Gindyabiri

Gemberbier, een tropisch drankje met een misleidende naam. Bier zonder alcohol.... In Suriname zal er geen feest voorbij gaan zonder deze heerlijke, verrassend pittige, drank. Lekker bij het eten of als apart drankje bij het kerstdiner.



Benodigheden:

- 100 gram verse gember (toko)
- 4 kruidnagelen
- 2 theelepels citroenzuur (toko)
- 1 eetlepel amandel essence
- 100 gram suiker
- 2 liter water

Bereiding:

1. Was de gember schoon. Probeer zoveel mogelijk de schil te verwijderen. Dat kan door het eraf te borstelen of er dun afsnijden. Rasp of blender de gember fijn.
2. Doe de geraspte gember in een grote emmer of pot en giet er 2 liter water overheen. De suiker, citroenzuur en kruidnagelen erbij doen en goed roeren. Laat het nu 24 uur in de koelkast trekken.
3. Zeef de gemberbier en maak het af met een vleugje vanille essence. Indien je het nodig vind kan je er wat meer citroenzuur bij doen. Vind je het juist iets te zuur, doe er dan nog wat water en / of suiker bij.

De gemberbier wordt koud geserveerd. Het liefst met ijsblokjes. De drank is in de koelkast ongeveer een week houdbaar.

Herfst en overwinteren

De dagen worden korter en de temperatuur daalt. Het waait harder en het regent vaker. Allemaal herfstverschijnselen. Het wordt weer tijd voor stampot, handschoenen en warme sjaals.

Ook de natuur bereidt zich voor op de komende winter. De bomen kunnen bij lagere temperaturen met hun wortels niet voldoende vocht meer opnemen uit de grond, maar hun bladeren blijven wel vocht verdampen. Om uitdroging te voorkomen, vormen de bomen een kurk laagje tussen tak en bladsteel waardoor het blad afvalt.

Maar eerst onttrekt de boom het bladgroen uit de bladeren. Dat is nodig voor de nieuwe knoppen van volgend jaar, die al in deze zomer zijn gevormd. Bekijk zo'n herfstboom maar eens goed. Als het bladgroen uit de bladeren verdwijnt zie je de herfstkleuren: geel, oranje, rood en bruin.

Planten overwinteren als zaad onder de grond of als bladrozet dicht tegen de grond aan. Paddestoelen horen echt bij de herfst, al zie je sommige soorten ook in andere jaargetijden. Ze hebben in ieder geval voldoende vocht nodig en iets om te eten.

Dat kan dood of levend materiaal zijn: bomen, planten. Een paddestoel is eigenlijk de vrucht van een schimmel. De sporen die vrijkomen uit rijpe paddestoelen vormen nieuwe schimmeldraden, waaruit weer een paddestoel kan groeien. Ze zijn er in allerlei vormen: met hoedjes, met buikjes, helemaal plat of met een andere rare vorm. Aan de onderkant zie je plaatjes of gaatjes, leg er maar eens een spiegeltje onder.

Veel vogels trekken naar het warme zuiden, anderen blijven hier en weer anderen trekken met de vorstgrens mee. Zo zie je hier 's winters spreuuwen en roodborstjes uit Scandinavië, terwijl die van ons in Frankrijk of Zuid-Engeland zitten. Wintergasten als ganzen en eenden komen uit het hoge noorden waar ze gebroed hebben. Doortrekkers zijn hier maar tijdelijk, ze zijn op doorreis van het noorden, waar ze gebroed hebben,

naar het zuiden waar ze overwinteren.

Kleine warmbloedige dieren, zoals mollen, egels en vleermuizen, overwinteren in rust of winterslaap. De grotere dieren kweken in de nazomer een extra vetlaag of krijgen een dikkere vacht of verenkleed.

Koudbloedige dieren, zoals padden en hagedissen overwinteren onder de grond of onder bladeren.

Insecten doen het helemaal bijzonder: zij overwinteren als ei, larve, pop of rups, of zelfs als volwassen exemplaar zoals de citroenvlinder en de dagpauwoog. Er zijn zelfs vlinders die naar het warme zuiden trekken zoals de Atalanta.

Wij hebben het in vergelijking met de dieren maar gemakkelijk: wij trekken warme kleding aan, wij hebben voldoende te eten en ons huis is verwarmd. Trek er eens lekker op uit in de herfst of de winter, als de zon schijnt of als het waait. Vergeet de wintervogels niet en maak vooral uw tuin niet te netjes: denk aan de overwinteraars!



Vliegenzwam (niet eetbaar)

Handige telefoonnummers

Alarmlijn

112

Blokkeren Giro

058 212 60 00

Blokkeren Bank

06 - 0313

CIZ (indicatie zorg)

0900 24 94 636

Dokters telefoon

346 96 69

Gemeente

14 070

Regiotaxicentrale

088 9666000

Senioren Bellijn (9-11 uur)

300 47 43

Steunpunt Mantelzorg

754 36 78

Sociaal Raadsvrouw

300 47 47

Tafeltje-dek-je

386 31 13

Tandartsweekendtelefoon

311 03 05

Thuisalarmering

320 28 00

Vervoersdienst Woej (9-11 uur)

• centrale Voorburg

317 56 34

• centrale Leidschendam

317 56 26

• Busvervoer / winkelbus

301 17 37

Vrijwilligerspunt

300 47 46

Wijkagent en politiebureau

0900 8844

Woej, algemeen nummer

301 17 30

WZH Zorglijn

452 67 67

Zorgwinkel Florence

754 36 10

Zorgloket Gemeente

14 070

Colofon

Woej Seniorenkrant is een kwartaaluitgave voor 55-plussers in Leidschendam-Voorburg. De krant heeft een oplage van 13.000 en wordt dankzij de inzet van tientallen vrijwilligers gratis bij alle 65+ huishoudens thuisbezorgd. Verder vindt u deze krant in de wijkcentra van Woej, in de bibliotheek, de servicecentra van de gemeente, zorgwinkels, etc.

Eindredactie

Margreet van der Molen, tel: 300 47 43, mvdmolen@woej.nl (ook voor advertentievragen). Van Royenstraat 2, 2273 VD Voorburg

Redactie & tekst

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

Met bijdragen van

Jan Bernard Oostwood, het Vrijwilligerspunt, Het Cultuurpunt, de gemeente, e.a.

Opmaak, vormgeving en fotobewerking

Jerry Niemeijer

Drukwerk:

De Groot Drukkerij bv.

Het volgende nummer komt uit in maart 2010 en staat in het teken van liefde en vriendschap.

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

di 15 december Klassiek concert van het Rotterdams Conservatorium in Theater De Tobbe

vr 18 december Kerstconcert in de Franse Kerk te Voorburg

vr 18 december Jazz Express - Deborah Brown in Theater De Tobbe

za 26 december Meezingconcert Christmas Carols 2 onder leiding van Gerard Legeland in Theater De Tobbe

23 december Ronald de Jong, kerstprogramma in de Oude Kerk Zoetermeer

zo 10 januari Titia van Heyst en Stefan Petrovic met zang en piano in Theater De Tobbe

vr 8 januari Bob Rigter kwartet Philip Harper in Theater De Tobbe

zo 10 januari Jazz op de zondagmiddag in Theater Camuz

vr 22 januari Two Generations on Saxophone Simon Rigter/Ben van Gelder kwintet in Theater De Tobbe

Film

di 15 december L Innocente - L.Visconti in Theater De Tobbe

di 19 januari Madame Bovary C.Chabrol in Theater De Tobbe

Lezingen

do 21 januari Rosita Steenbeek in Theater De Tobbe Voorburg

31 januari Anne Marie: over Het Haags Theaterleven 1910 - 2010 in de Sprekershoek

28 februari Piet Dijkstra, gepensioneerd verkeersvlieger bij de KLM in de Sprekershoek

Toneel

za 19 december Een Midzomernachtsdroom in het Amco Theater

zo 20 december Een Midzomernachtsdroom in het Amco Theater

zo 20 december Dwarf Theaterproducties - De au pair/Pitten van Herman Heijermans in Theater Camuz

vr 22 januari Julika Marijn - Tegenover Lady Di in Theater Camuz

Cabaret

za 19 december Vincent Geers - 'Onder controle' in Theater De Tobbe

za 19 december Charlotte lap - Bambibenen in Theater Camuz

vr 8 januari Ter Bescherming vd jeugd - California in Theater Camuz

za 9 januari Daniel Arends 'Geen excuses' in Theater De Tobbe Voorburg

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

za 9 januari Andre Manuel - God en Vaderland (reprise) in Theater Camuz

za 16 januari Camaretten - Finaletournee in Theater Camuz

do 21 januari Kasper van Kooten - ¾ in Theater Camuz

za 23 januari Sophie van Hoytema 'Verderop' in Theater De Tobbe

za 23 januari Mylou Frencken - Uit bed in Theater Camuz

za 30 januari Geen Familie 'Help Ons' in Theater De Tobbe

Kerstmarkten

Kerstmarkt in Dorrepaal

Van maandag 30 november 2009 t/m woensdag 23 december 2009

Plaats: Buitengoed Dorrepaal
Contactgegevens: 070 - 390 69 34

Website: <http://www.steinmetzdecompaan.nl/locations/43/pages/92>

Buitengoed Dorrepaal is een onderdeel van de stichting Steinmetz | de Compaan. Op deze mooie locatie wordt de dagbesteding verzorgd voor mensen met een verstandelijke beperking. De Dorrepaal is voor bezoekers geopend op weekdagen van 10:00 - 16:00 en op iedere laatste zaterdag van de maand. In de week van 30 november t/m 23 december wordt een kerstmarkt georganiseerd en is de Dorrepaal zeven dagen per week geopend.

Kerstmarkt in Duivenvoorde te Leidschendam

Op maandag 14 december van 16.00 uur tot 19.00 uur wordt er een sfeervolle kerstmarkt georganiseerd in het Dienstencentrum Noord van de Woej en in de tuin van de Stichting Duivenvoorde.

Een sfeervolle kerstmarkt voor uw kerst inkopen dichtbij, hou daarom 14 december vrij in uw agenda en bezoek deze gezellige kerstmarkt.

Expositie

In januari 2010 zal Erfgoed Leidschendam zich presenteren. Gelijktijdig met een expositie over de schilders vader en zoon Rol (o.a. Verkadeplaatjes) verzorgt de vereniging een presentatie in de kleine zaal. Werk van diverse Leidschendamse kunstenaars en objecten uit de collectie Hicovest laten zien dat het erfgoed van deze gemeente de moeite waard is.

Stadsmuseum Leidschendam-Voorburg
Herenstraat 101-97, Voorburg
Telefoon: 070-3861673

Openingstijden:

Woensdag t/m zondag van 13.00 tot 17.00 uur

Fransé Kerk

Fransé Kerkstraat 24
Voorburg

Sprekershoek

Elzendreef 10
2272 EB Voorburg

Oude Kerk Zoetermeer

www.concertenzoetermeer.nl
079 - 3612364