

Inleiding

September. Lekker nazomereren met een goed boek en de Seniorenkrant. Daarin aandacht voor de zorg. Want hoe beter u weet waar u terecht komt, hoe minder zorgen u hoeft te hebben voor als het eens wat minder goed gaat.

September, een voet in de herfst, maar toch vooral nagenieten van het mooie zomerweer. Heeft u ook zo genoten van de Zomertijdactiviteiten? Woej kon deze zomer veel ouderen verwelkomen tijdens het afwisselende Zomertijd-activiteitenprogramma. Zie ook p 7.



Middeleeuwse hapjes proeven

Terugblik op de Open Monumentendag in Leidschendam-Voorburg



De Sluisjes. Bron: Tast, Hollandsche Rading

Leidschendam-Voorburg is rijk aan monumenten. Een groot aantal panden in de gemeente herinnert aan het verleden. Leidschendam, Voorburg en Stompwijk kennen nu 88 rijksmonumenten en zo'n 400 gemeentelijke monumenten. Op zaterdag 11 september vond onder het thema De smaak van de 19e eeuw in de gemeente de Open Monumentendag plaats. Het publiek werd uitgenodigd om een kijkje te nemen in het rijke verleden van de panden. De opengestelde monumenten waren het toneel van culturele activiteiten, zoals tentoonstellingen, concerten en rondleidingen. Er werd langs monumenten gewandeld, gefietst, gevaren én gereden. Meer informatie via www.omd-lv.nl

Woej houdt open dag

Zaterdag 25 september is het Nationale Burendag. Een uitstekende aanleiding voor Woej om dan, in samenwerking met het Oranjefonds, voor alle 'buren' open dag te houden en iedereen hartelijk welkom te heten. Alle vier de wijk- en dienstencentra van Woej zijn open van 14.00-17.00 uur. Houdt de plaatselijke krantjes en www.woej.nl in de gaten, voor het programma dat elk wijkcentrum die dag biedt. Kom langs om u te informeren over het nieuwe cursus- en activiteitenseizoen en doe mee! Voor de adressen, zie de middenp's van deze krant.

Cultuurmenu

In oktober start er een bijzonder cultureel programma, het Cultuurmenu55+. Voor mensen die er niet (meer) toe komen om alleen naar bijvoorbeeld een museum of een voorstelling te gaan. Nu kunt u gezellig met anderen, samen cultuur opsnuiven, terwijl uw vervoer van deur tot deur is geregeld. Lees meer op p 7.

Verhuisbericht

De MBvD-gymclub die altijd op dinsdagochtend van 10.00-11.00 in wijkcentrum De Driesprong gymt, is per 1 september verhuisd naar wdc De Groene Loper, zelfde dag, zelfde tijd. Meegymmen? Er is nog plaats.

En verder

De zorgboerderij	3
Consultatiebureau voor senioren	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

Thema zorg

Alzheimercafé

Het Alzheimercafé is een ontmoetingsplek voor iedereen die in zijn of haar leven te maken krijgt met dementie. Dit kunnen mensen zijn met dementie, hun partners, familieleden, maar ook hulpverleners en andere belangstellenden zijn van harte welkom.

Elke tweede woensdagavond van de maand geeft een gastspreker onder leiding van een gespreksleider, voorlichting over allerlei aspecten van dementie. De gastsprekers variëren van een deskundige op het gebied van verlies en rouw tot een ervaringsdeskundige. Iedere bijeenkomst staat een ander onderwerp centraal. Door het jaar heen komen alle fasen van dementie aan bod. Enkele thema's die het afgelopen jaar aan de orde zijn geweest, zijn 'het continue proces van afscheid nemen' en 'wat ik wil, kan dat nog als ik dement ben'. Het bijzondere aan deze bijeenkomsten is het informele karakter. Er is alle

gelegenheid om onder leiding van de gespreksleider of in de pauze met elkaar van gedachten te wisselen. Er heerst een warme, plezierige en vriendelijke sfeer met aandacht voor een goed programma, of zoals een bezoeker het zegt: 'het is een warme mantel om je heen'.

We hebben een fijne groep trouwe vrijwilligers die de bezoekers hartelijk welkom heten en wegwijs maken in het café. Er is aandacht voor iedereen. Het is fijn om mee te kunnen werken aan de Alzheimercafé's; we constateren na afloop altijd met elkaar: 'Wat was het toch weer een mooie avond'. Het café vindt elke tweede woensdagavond van de maand in de maanden september tot en met juni plaats in partycentrum Dekkershoeve, Essepad 6 in Voorburg. Het programma voor het komende seizoen zal vanaf augustus weer bij de diverse organisaties, bibliotheken en wijk- en dienstencentra klaar liggen. Dekkershoeve is te bereiken vanaf

de Rodelaan, t.o. Monuta van der Togt. Parkeren kan bij de molen. Er is gelegenheid tot voorrijden via de ventweg langst de Rodelaan. Indien u met het openbaar vervoer gaat kunt u gebruik maken van bus 39,45,46 of tram 2 en 6 en de Randstadrail 3 en 4. U kunt ook contact opnemen met de vrijwillige vervoersdienst van Woej. Dagelijks tussen 09.00 - 11.00 uur te bereiken op tel. 317 5626.

De avond start met een inloop om 19.00 uur waarna het programma om 19.30 uur begint. Om 21.00 uur is het officiële gedeelte afgelopen en kan er nog nagepraat worden tot 21.30 uur. Het café wordt georganiseerd door GGZ Haagstreek, Stichting

Rondom Mantelzorg, Parnassia Bavogroep, WZH, Florence en Stichting Woej en gesubsidieerd door de gemeente Leidschendam-Voorburg.

Kom gerust eens kijken. U hoeft zich niet aan te melden en de toegang is gratis. Wilt u eerst wat meer informatie, dan kunt u bellen met Marjan Koot van stichting Woej, tel. 300 4743.



Medewerkers van het Alzheimercafé

Zorgboerderij Buitengewoon

Bloemen op het erf. De poes loopt je tegemoet. Na de koffie gaan de ouderen aan de slag. De een gaat met een vrijwilliger mee de hond uit laten. De ander maakt het konijnenhok schoon. Een paar dames schillen de aardappelen en draaien gehaktballetjes voor in de soep. Nog een paar andere bezoekers beginnen het onkruid tussen de tegels weg te halen. Iedereen is bezig. Het is er buitengewoon!

Marinel Buijs vertelt

'Mijn man Arjo en ik werkten allebei in de ouderen zorg. In die tijd kampeerden we vaak bij de boer. Hij deed crisisopvang voor probleemjongeren. Zo kwamen

we op het idee iets te organiseren voor ouderen en dementerenden uit een landelijke omgeving. Er was niets dat aansloot op de wensen van oudere tuinders, boeren, boerenknechten, mensen die veel dieren hadden of vaak buiten waren.

Bij gewone dagverzorging komt het eten uit de keuken en wordt er schoongemaakt. Bij ons kunnen de mensen echt bezig zijn. Tafeldekken, strijken, helpen koken, onkruid wieden, in de moestuin werken of de dieren verzorgen. Het is eigenlijk net een groot gezin waar iedereen iets doet. We kijken wat de bezoekers kunnen en leuk vinden, daar

sluiten we op aan. De dag begint met koffie. Daarna kijken we wat er moet gebeuren. We hebben vrijwilligers die gaan wandelen en fietsen met een groepje. In de winter ligt de nadruk wat meer op binnenactiviteiten als sjoelen, appeltaart bakken en kaarten maken. We hebben mensen die elke dag komen, of een keer in de week. Het CIZ indiceert. Gemiddeld werken we met 4 personen op 10 bezoekers. Een gediplomeerde verpleegkundige of ziekenverzorgende, aangevuld met stagiaires en vrijwilligers. Samen hebben we alle tijd en aandacht. We kunnen altijd nieuwe vrijwilligers gebruiken! Het meest ideaal vinden we als de mensen gehaald en gebracht worden door de mantelzorger. Dat is direct een mooi moment om even contact te hebben. Lukt dat niet, dan worden ze door een taxi gebracht. Een enkeling komt zelfstandig.

In mei 2010 bestonden we vijf jaar. In september 2009 is er een tweede locatie geopend in Pijnakker. Wij huren de ruimtes. De zorg wordt betaald uit de AWBZ. Ook bij de tweede locatie hebben fondsen een enorme bijdrage geleverd. Een volgende droom is om 24 uren zorg aan te kunnen bieden. Maar alles op zijn tijd... Wij waren de eerste zorgboerderij



voor dementerende ouderen in Zuid Holland. We worden vaak benaderd door mensen die ook zo iets willen opzetten. Het aantal vragen groeide zo snel, dat we nu af en toe een workshop geven. Het was een hele grote gok, toen we startten, maar het was onze droom. En die is uitgekomen. We horen van iedereen dat de mensen hier gelukkig zijn. De mensen voelen het als een warm bad. Mensen die achterdochtig binnenkomen, worden wat rustiger. Ze kunnen zichzelf zijn. Ze hoeven hun vergeetachtigheid niet te verbloemen. Omdat ze de ruimte krijgen, en bezig zijn met elkaar verdwijnt ook een hoop irritant gedrag. Iedereen voelt zich nuttig

Mensen die thuis niet meer zo'n zin hebben in de kant en klaar maaltijd, eten meer. Je staat hier samen te koken, het ruikt lekker. Zo bieden we zorg in de breedste zin van het woord: geestelijk, lichamelijk en sociaal.



Iedereen helpt mee

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 VACCINATIECENTRUM

*Reisvaccinaties goedkoper
dan bij de GGD of KLM*

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

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



Zegt u het maar...

Slaapcomfort

voor iedereen en
altijd op maat!

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



SCHUIJT
WONEN & SLAPEN

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



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)
- horren en zonwering voor binnen en buiten
- vloerbedekking (tapijt, parket en laminaat)
- Palmshutters binnenzonwering

Thema zorg

WZH Zorg in de buurt



Marlies Raeven

Het is een hectische dag, een dag voor de vakantie. De telefoon rinkelt constant. Marlies heeft verpleegkundige achterwacht. Tussen de bedrijven door toch nog tijd voor een interview!

Marlies Raeven

'Ik sta daar altijd voor open, zo weten de cliënten ons nog beter te vinden!'

Op 1 augustus 2008 is er

gekozen om een Zorg in de buurt maatschap rond elke WZH-locatie op te richten. Een vastgesteld postcodegebied rondom de locatie bepaalt de buurt waarin de locatie zorg levert.

WZH Zorg in de buurt verleent ondersteunende begeleiding en persoonlijke verzorging als douchen, aantrekken van steunkousen, wondverzorging, ontbijt klaar maken, toezien op medicijn inname etc.. Ook bereiden we mensen voor op de dagverzorging. De huishoudelijke zorgverlening wordt verleend door een aparte groep medewerkers.

Sinds 1 november 2009 hebben we ook een verpleegkundige achterwacht. Medewerkers van de verpleegkundige achterwacht zijn helpende plus, of ziekenverzorgende niveau 3. De verpleegkundige achterwacht is er in eerste instantie voor de opvolging van de alarmering. Daarnaast hebben we een begeleidende en ondersteunende rol voor WZH Zorg in de buurt bij de uitvoering van complexere medische handelingen als infusen

aanbrengen en intramusculaire injecties. Doordat we verpleging op niveau kunnen waarborgen, hoeven de mensen minder lang in het ziekenhuis te blijven.

Nieuwe cliënten melden zich aan via de zorglijn. Ik voer zelf het intakegesprek met de cliënt. Die eerste aanvraag moet helder zijn, want het CIZ (Centrum Indicatiestelling Zorg) bepaalt welke indicatie een cliënt toegewezen krijgt. Normaal kunnen we geen zorg bieden voordat de indicatie door het CIZ is afgegeven. Dat duurt wel zes weken. Gelukkig kunnen we in extreme gevallen, dankzij de spoedprocedure, wel direct aan de slag.

De cliëntendossiers liggen bij de patiënten thuis. Het dossier is zowel inzichtelijk voor de cliënt als de medewerker van WZH Zorg in de buurt. Het dossier wordt minstens een keer per half jaar geëvalueerd met de cliënt en zijn direct betrokkenen. Iedere cliënt heeft zijn eigen woonzorgbegeleider die de belangen van de cliënt behartigt.

De zorguitvoering gebeurt door het hele team.

Ik zit 32 jaar in het vak. Ondanks dat je een bepaalde leidraad aan je werklijsten en looproutes hebt, maken de mensen het verschil. Ze brengen net als ik zichzelf mee. De ene dag is een cliënt vrolijk, dan schijnt de zon, de andere dag is het donker en triest. Je bouwt een vertrouwensband op met de mensen, zeker als je er langer komt. Cliënten vertellen je over hun kinderen, hun problemen, soms over eenzaamheid. Je gaat met alle emoties mee, als verliezen, uitstapjes, geboortes. De cliënten zijn ook heel belangstellend naar ons. Dat maakt het leuk.

Ik heb altijd affiniteit gehad met ouderen. Ik was nooit zo'n ziekenhuis zuster die het leuk vond om achter piepertjes aan te rennen. Ik ben leidinggevende, maar als de nood aan de man is, ga ik zelf de wijk in. Een keer in de 14 dagen pak ik de sleutels en ga ik bij de mensen langs. Het is tenslotte binnen een kleine straal rond de locatie.

Consultatiebureau voor senioren van Florence

Tips en adviezen nodig om nog gezonder ouder te worden? Ga eens naar het Consultatiebureau voor senioren van Florence. Daar wordt u met raad en daad bijgestaan door verpleegkundige Corine Kleijburg. Het kost niks!

Corine: 'Zie het als een APK van jezelf. We bieden een analyse van de stand van zaken op het gebied van gezondheid en welzijn.

De mensen melden zich aan bij het cliëntcontactcentrum van Florence. Vervolgens krijgen ze een bevestigingsbrief en een vragenlijst thuisgestuurd. Het is niet verplicht om die in te vullen, maar kan als leidraad dienen voor het gesprek. De meeste mensen zijn geïnteresseerd in de testjes die ik doe, zoals bloedsuiker, bloeddruk en cholesterol. Dat kan allemaal met een vingerprik. Tussen 30 seconden en 3 minuten hebben we de uitslag. Natuurlijk is het onderzoek in het laboratorium diepgaander, maar als het hier goed is hoeft men niet verder. Mocht er iets mis zijn of ik twijfel, verwijs ik de mensen naar de huisarts. Het gaat ons om het opsporen van risicofactoren. Al pratend komt er heel veel naar

boven. Soms worden mensen heel emotioneel: 'Ik wist niet dat ik er zo mee zat.' In zo'n geval verwijs ik door naar Parnassia of maatschappelijk werk.

De meerwaarde van het Consultatiebureau voor senioren is dat we de tijd kunnen nemen voor de mensen en die vinden dat heerlijk.

Mensen geven aan dat ze het moeilijk vinden om hun huisarts lastig te vallen met hun vragen. Toch probeer ik de mensen juist aan te moedigen om naar een arts te gaan. Soms kan een klacht waar ze mogelijk al jaren mee lopen door een kleine ingreep worden verholpen.

In november doe ik dit werk twee jaar. Ik vind het erg leuk om voorlichting te geven en in het preventieve stuk binnen de zorg te werken. Hiervoor heb ik in de wijkverpleging gewerkt.

Als je in een vroeg stadium mensen screent heb je daar op termijn profijt van. Soms zijn de adviezen eenvoudig, een andere keer liggen ze niet zomaar voor de hand. Pas had ik een mevrouw die

al 2 keer was gevallen, verwezen naar het valteam in verpleeghuis Westhoff in Rijswijk. Met hun hulp werd het mogelijk dat mevrouw, die door angst beperkt werd om lekker naar buiten te gaan, weer zonder angst de deur uit kon.

Andere voorbeelden: mensen die moeite hebben om medicijnen uit elkaar te houden, raad ik een medicijndoos aan, mensen die hun partner hebben verloren, verwijs ik in overleg met hen naar maatschappelijk werk. Met mensen die gezelschap zoeken ga ik in gesprek om te bepalen wat ze willen doen in hun vrije tijd. Dit kan verschillen van klaverjassen in een wijk- en dienstencentrum maar ook lid worden van een zang- of toneel vereniging. Als iemand de deur uit gaat met de opmerking, 'fijn dat ik even zo goed heb kunnen praten', geeft mij dat een goed gevoel.

Ik zit naast de zorgwinkel. Dat is reuze handig als iemand bijvoorbeeld moeite heeft om steunkousen aan te trekken, kan ik ze meteen een hulpmiddel laten zien. Mijn droom is dat het Consultatiebureau voor senioren net zo bekend wordt als het

Consultatiebureau voor baby's en dat er nog meer samenwerking komt in de ouderenzorg. We zouden met elkaar in een kringetje om de ouderen heen moeten staan.

Florence Zorgwinkel Voorburg

Julianalaan 40

Op afspraak vanaf 60 jaar

Via Florence cliëntcontactcentrum: 413 1000



Coriene Kleijburg

Woej nieuws

Aanschuiven in Oranjehoek

Samen eten is veel gezelliger dan alleen! Elke derde woensdag van de maand is er van 12.30-14.00 u open eettafel in Oranjehoek.

Woej serveert een menu van drie gangen. U heeft keuze uit drie hoofdgerechten (vlees, vis en vegetarisch). De prijs is € 7,50 inclusief koffie, soep en een toetje.

Schuif aan op: 20 oktober, 17 november en 15 december 2010.

Wilt u meeëten, geef u dan twee weken van tevoren op bij wdc Oranjehoek, Eline de Vries, tel. 386 3113. Adres: Oranje Nassaustraat 1, Voorburg.

Woej zoekt ook nog vrijwillige gastvrouwen/-heren. Wilt u meehelpen om deze activiteit nog sfeervoller te maken, bel dan met Eline de Vries voor meer informatie.

Start leesgroepen

Een mooi boek, televisie uit, en lekker lezen. Er zijn veel mensen die je geen groter genoegen kunt doen. Maar als het boek uit is en je moet er afscheid van nemen, dan wil je er ook wel eens met anderen over praten.

Senia wil graag in samenwerking met Woej leesgroepen oprichten. Met een groep, die uit zes tot acht deelnemers bestaat, leest u zeven titels per jaar. U komt één keer per zes weken bij elkaar, op een Woej-locatie, om een boek te bespreken. Senia maakt handleidingen bij elke titel die dienen als hulpmiddel om een boek te bespreken.

Meer weten? Kom naar één van de volgende introductiebijeenkomsten:

Woensdag 13 oktober

14.00-16.00 uur in wdc Noord, Duivenvoorde 262 te Leidschendam (tel. opgeven: 320 9203)

Donderdag 14 oktober

14.00-16.00 uur in wdc Oranjehoek,

Oranje Nassaustraat 1 te Voorburg (tel. opgeven: 386 3113)

Dan kunt u meteen kennismaken met andere geïnteresseerden. Zie voor meer info: www.senia.nl.



Woej gaat in bloei

Dit cursusseizoen organiseert Maureen Engels een serie maandelijkse workshops Creatief met bloemen. U maakt een bloemstuk met bloemen van het seizoen, soms in combinatie met schelpen, takken, stof en droog- of zijdebloemen. De groep bestaat uit minimaal 8 en maximaal 20 personen. Deelname kost € 17,50 per keer inclusief al het benodigde

materiaal en bloemen. De workshops vinden plaats in wdc De Groene Loper (tel. 300 4747), elke 3e dinsdag van de maand, 10.00-12.00 u. Binnenkort start ook een mozaïekcursus o.l.v. Maureen in Oranjehoek. Houdt de plaatselijke media in de gaten. U geeft zich op voor een serie workshops, van september t/m december, of van januari t/m juni.

Vergeeten kunstenaars

Kunsthistorica A.M. Boorsma is gestart met een cursus kunstgeschiedenis, 'Nederlandse kunstenaars beter bekeken; Van Alma Tadema tot Eelsingh 1860-1960'. Over Nederlandse kunstenaars die wat in de vergetelheid zijn geraakt. Plaats: wdc De Groene Loper, Van Royenstraat 2, Voorburg. Wanneer: op 12 dinsdagen vanaf 7 september, van 10.00 tot 11.30 uur, behalve in de herfstvakantie. U kunt halverwege instromen tegen een aangepaste prijs. Kosten: € 115,- voor 12 lessen, inclusief een map met artikelen. Aanmelden: www.annemarieboorsma.nl of 382 2130.



Sientje Mesdag van Houten

Schrijfworkshop met Loesje

Bekruipt u ook weleens het gevoel dat jong zijn in is en oud zijn uit? Dat snelheid meer wordt gewaardeerd dan ervaring? Nergens voor nodig! Mensen die 'al langer mee gaan' kunnen juist inzichten en praktische wijsheid inbrengen in onze hyperefficiënte samenleving.

Senioren kunnen meedoen met de workshoptournee van Loesje 'Hoe grijs hoe eigenwijzer'. Loesje wil graag gaan schrijven met groepjes 65-plussers in heel Nederland over verschillende thema's: huwelijk, werk, geloof, familie, vriendschap, avontuur, moed, idealen, kinderen en nog meer.

Om de maatschappij op nieuwe

gedachten brengen en zelf de zaken van de creatieve kant te bekijken.

Op vrijdag 24 september biedt Hanneke Beld van Loesje een schrijfworkshop aan in wijk- en dienstencentrum Oranjehoek, van 14.00 tot ca. 16.00 uur. De groep bestaat uit 6 tot 16 personen.

Wilt u meedoen met deze bijzondere activiteit, geef u dan op bij Oranjehoek, Oranje Nassaustraat 1 te Voorburg, tel. 386 3113. Kosten € 3,-, inclusief thee/koffie met wat lekkers.

Deze winter zullen de resultaten te zien zijn op een reizende expositie.

BON TAFELTJE-DEK-JE

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

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

Naam _____

Straat _____

Postcode _____

Plaats _____

Telefoon _____

Deze bon kunt u sturen naar
Welzijn Oud en Jong / Tafeltje-Dek-je
Oranje Nassaustraat 1
2271 SJ Voorburg

Tafeltje-Dek-je levert lekker vers

Wilt u op doordeweekse dagen een vers gekookte maaltijd warm thuisbezorgd krijgen? Bij Woej kunt u kiezen uit drie menu's. Uiteraard kan de keuken rekening houden met uw dieetwensen. Vrijwilligers bezorgen de warme maaltijd tussen 12.00 en 13.00 uur. Omdat er in het weekend geen warme maaltijd wordt bezorgd, kunt u ervoor kiezen om op vrijdag een vriesvers maaltijd te laten bezorgen.

Vul de bon in en bestel onze vers gekookte maaltijden tot 1 januari voor de gereduceerde prijs van € 6,95 per maaltijd. Per 1 januari 2011 betaalt u per maaltijd € 7,50. De prijs is inclusief toetje en bezorgkosten. Als u vragen heeft of verdere informatie wilt, kunt u op werkdagen tussen 9.00 en 13.00 uur contact opnemen met Tafeltje-Dek-je, telefoon 386 3113. Of u vult hiernaast de bon in en stuurt hem op.

Woej nieuws en Oproepjes

Wat deed Woej in 2009 voor ouderen?

Een greep...

Administratie thuis

Het project administratie thuis helpt ouderen die door omstandigheden niet meer zelfstandig hun administratie kunnen ordenen. In 2009 waren er 36 ouderen die deelnamen aan dit project.

Alarmering

Woont u alleen of heeft u medische klachten? Voor een veilig gevoel kunt u gebruik maken van de thuisalarmering van Woej. In 2009 waren er 198 personen aangesloten bij de alarmering van Woej.

Tafeltje-Dek-je

Tafeltje-Dek-je brengt u kant en klare maaltijden thuis. Dit zijn warme maaltijden of vriesvers. Sinds kort maakt Woej gebruik van een nieuwe keuken voor de maaltijden van Tafeltje-Dek-je. Versheid gegarandeerd.

Burenhulp

De burenhulp van Woej helpt u tegen een kleine vergoeding met kleine klussen in en rondom

uw huis. In 2009 hebben de 17 vrijwilligers van burenhulp maar liefst 192 klusjes uitgevoerd.

Signalerend huisbezoek

In 2009 hebben de 16 vrijwilligers van het project signalerend huisbezoek 383 ouderen bezocht en een enquête afgenomen. 63 Personen hebben naderhand gebruik gemaakt van hulp van de ouderenadviseurs.

Vervoersdienst

Woej verzorgt verschillende vervoersdiensten waaronder het particuliere vervoer, busvervoer en de winkelbus. In 2009 zijn er in totaal 14.039 ritten door onze vrijwilligers gereden.

Spreekuur ouderenadviseurs

Elke werkdag houden de ouderenadviseurs spreekuur, op diverse locaties. In 2009 waren er 845 vragen voor de ouderenadviseurs tijdens het spreekuur. Voor meer informatie over de tijden en locaties van het spreekuur kunt u contact opnemen met tel. 300 47 43.

Zomertijd geslaagd

Deze zomer organiseerde Woej in juli en augustus 15 Zomertijdactiviteiten voor 55-plussers: o.a. workshops, lezingen, een proeverij, een high tea, een fietstocht, lunches, zang en een bustocht. Woej heeft hiervoor ca. 450 kaartjes verkocht.

Op veler verzoek zullen een aantal foto's die zijn gemaakt tijdens Zomertijd te zien zijn op de open dag van wijk- en dienstencentrum Noord, zaterdag 25 september tussen 14.00 en 17.00 uur. Nabestellen is helaas niet mogelijk.

Cultuurmenu 55+

Wanneer bent u voor het laatst naar een mooie voorstelling geweest? Heeft u onlangs de expositie in uw geliefde museum gemist? Kent u niemand die uw interesse deelt, maar zou u wel graag met anderen culturele activiteiten willen blijven ondernemen? Komt u misschien moeilijk het huis uit, of houdt het donker u 's avonds tegen?

Doe dan eens mee met het Cultuurmenu 55+, een nieuw initiatief van Woej en de gemeente. Als deelnemer aan het Cultuurmenu 55+ gaat u telkens met dezelfde groep, zodat u elkaar goed leert kennen. Woej haalt u op met de bus en brengt u ook weer thuis. Tevens bieden

de culturele instellingen die meedoen aan het Cultuurmenu 55+ u steeds iets extra's aan, zoals een hapje/drankje, inleiding of workshop.

Het programma van oktober/november varieert van een filmavond in de Tobbe en gamen in de bibliotheek tot een molenarrangement met een pannenkoekenlunch. U kunt zelfs gaan zingen bij een echte Wurlitzer jukebox! Meer informatie vindt u in de folder die op diverse openbare plekken ligt, zoals de gemeentelijke servicecentra, de wijkcentra van Woej, de bibliotheken etc. Of kijk op www.woej.nl of www.leidschendam-voorborg.nl.



Yvonne van Dasselaar

Pedicure in De Schuitejager

Vanaf september kunt u elke donderdag terecht bij een pedicure in De Schuitejager. Yvonne van Dasselaar van Bodyform Footcare zit van 9.00-17.00 uur voor u klaar. In december heeft zij haar basisopleiding voor pedicure afgerond en ze begint binnenkort aan de opleiding voor diabetes-, risico- en reumavoeten. Dan is ze helemaal van alle markten thuis. De kosten zijn € 20,- per behandeling. Afspraken maakt u rechtstreeks via 06-51299015.

Oproepjes

Brede interesse

Een 79-jarige dame uit Leidschendam heeft een brede interesse en zoekt een vriendin om samen naar de bioscoop te gaan, een lunchconcert bij te wonen of iets anders creatiefs te doen. Zij maakt zelf nog kaarten en speelt piano.

Samen erop uit

Een 65-jarige mevrouw uit Leidschendam zoekt een maatje voor de gezelligheid. Winkelen, fietsen, koffiedrinken, er samen zo nu en dan op uit.

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.

Leven leuk maken

Kleine Indische vrouw van 68 jaar zoekt voor de gezelligheid en om de eenzaamheid te doorbreken een man of vrouw om mee te winkelen, voor vakantie en voor andere activiteiten die het leven leuk maken. Mevrouw woont in Voorburg.

Wandelen

Blinde mevrouw, in de tachtig, zoekt iemand die minimaal één keer per week twee uur met haar wandelt. Bij voorkeur op vrijdag, zaterdag, zondag of maandag. Ze woont in het oude centrum van Voorburg.

Kletsen

Gezellige dame, wonend in Essesteijn, zoekt iemand om samen ergens onder het genot van een kopje koffie mee te kletsen. Liefst in bezit van auto. Uiteraard worden benzinekosten vergoed.

Concert

Bijna 90-jarige man uit Voorburg (Essesteijn) is redelijk gezond maar loopt en ziet slecht. Zoekt iemand die het leuk vindt om af en toe samen naar een concert te gaan of samen te eten.

Reageren

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.

Programma overzicht

Maandag

- 09.30 – 12.00 Sjoelen
- 09.00 – 16.00 Vrij biljarten
- 09.30 – 11.30 Tekenen en schilderen
- 09.30 – 10.30 Pilates les
- 09.30 – 12.30 Italiaanse les
- 13.30 – 15.00 Schaakles 55+
- 13.30 – 15.30 Creaclub reumavereniging (in de even week)

Dinsdag

- 09.00 – 17.00 Kapster (op afspraak)
- 09.30 – 11.00 Italiaanse les
- 09.30 – 11.00 Cursus kennismaken met de computer (start 5 oktober)
- 11.15 – 12.45 Cursus Internet en e-mail (start 5 oktober)
- 10.00 – 11.30 Zangkoor Dientoria
- 10.00 – 12.00 Edelsmeden
- 13.00 – 16.00 Zangkoor Inikoor
- 13.30 – 15.30 Edelsmeden
- 18.00 – 19.30 Qigong
- 19.00 – 22.15 Spaanse les
- 19.30 – 21.30 Knutselclub vrije Tijd en Vorming (in de even week)
- 19.30 – 22.30 Buurtpreventieteam (4e dinsdag van de maand)
- 20.00 – 22.00 Zangkoor Koorts

Woensdag

- 09.00 – 17.00 Pedicure (op afspraak)
- 09.00 – 16.00 Vrij biljarten
- 09.30 – 11.30 cursus sieraden (start 13 oktober)

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

- 10.00 – 12.00 Handwerken Rode Kruis
- 13.30 – 16.00 Bingo (2e woensdag van de maand)
- 12.30 – 14.00 Open Eettafel (3e woensdag van de maand)

Donderdag

- 09.00 – 17.00 Kapster (op afspraak)
- 09.00 – 12.00 Damesbiljart (besloten)
- 09.30 – 12.30 Italiaanse les
- 10.15 – 11.15 Gymnastiek 55+
- 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 Italiaanse les
- 09.30 – 11.00 Digitale fotobewerking voor beginners (start 8 oktober)
- 10.00 – 12.00 Boetseren
- 12.00 – 16.00 Vrij biljarten
- 13.00 – 15.30 Creaclub reumavereniging
- 14.00 – 15.30 Spaanse les

Internetcafé

Dagelijks toegankelijk van 09.00 tot 16.00 u.



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 Schuitejager

Woensdag

- 09.30 Fietsclub De Schuitemfietsers
- 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

- 09.00 – 17.00 Pedicure
- 09.30 Fietsclub De Schuitemfietsers (13-10, 27-10, 10-11, 24-11, 8-12)
- 13.00 – 16.30 Bridgeclub V&L
- 13.30 – 15.30 Computercursus
- 13.00 – 16.00 Internetcafé met begeleiding (op afspraak)
- 19.30 – 23.00 Bridgeclub Veur

Vrijdag

- 09.15 – 11.30 Ouderengymnastiek
- 10.00 – 12.00 Seniorenkoor
- 14.00 – 16.00 Koersbal
- 14.00 – 16.00 Tekenen/schilderen
- 19.00 – 23.00 Bingo (4e vrijdag van de maand)

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

Zaterdag

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

Zondag

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

Dagelijks

- 09.00 – 16.45 Biljarten/Klaverjassen
- 09.00 – 16.00 Internetcafé
- 09.00 – 16.45 Koffie drinken

Extra activiteiten

2 okt. 12.00 – 14.30 herfstbrunch, 4 dec. 12.00 – 14.30 St. Nicolaasbrunch, 26 dec. Kerstdiner



wijk- en dienstencentra

Maandag

- 09.15 – 10.30 Cursus Engels
- 09.30 – 10.00 Trombosedienst
- 10.45 – 12.00 Cursus Engels
- 13.45 – 14.30 Ouderengymnastiek
- 14.00 – 16.00 Creatief knutselen
- 14.45 – 15.30 Ouderengymnastiek
- 19.30 – 16.30 Activiteitencommissie Duivenvoorde - klaverjassen (2 x p/m)

Dinsdag

- 09.30 – 11.30 Koersbal
- 09.30 – 11.30 Naaicursus
- 09.30 – 13.30 Schoonheidsspecialiste
- 13.00 – 17.00 Biljartclub DSS
- 13.30 – 14.45 Stoelyoga
- 19.00 – 22.00 Activiteitencommissie Duivenvoorde - sjoelen of bingo

Woensdag

- 08.00 – 12.00 Herenkapper
- 12.00 – 16.00 Dameskapper
- 10.00 – 11.30 Volksdansen
- 13.00 – 16.00 Kookworkshop (Indisch koken)
- 13.30 – 16.30 Begeleiding internet en email
- 13.30 – 17.00 Bridgeclub Duivenvoorde
- 14.00 – 15.00 Open spreekuur Parnassia
- 19.00 – 24.00 Andreas Bridgeclub

Donderdag

- 08.00 – 17.00 Dameskapper
- 09.30 – 11.30 Schilderen
- 09.30 – 13.30 Schoonheidsspecialiste
- 09.45 – 10.45 Woord-, gebed- en communieviering
- 13.00 – 17.00 Biljartclub DSS
- 14.00 – 16.30 Jokeren

Vrijdag

- 08.00 – 17.00 Dameskapper
- 09.30 – 10.00 Trombosedienst
- 10.00 – 11.30 Bibliotheek
- 10.00 – 15.00 Sociëteit voor gehandicapten (2e en 4e van de maand)
- 11.00 – 15.00 Pedicure
- 14.00 – 16.30 Roze Plus bijeenkomst (1e van de maand)
- 13.00 – 16.30 Indische soos (3e van de maand)

Zaterdag

- 13.00 – 16.30 Sociëteit Veur

Zondag

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

Biljarten

Alle werkdagen van 09.00 tot 17.00 uur, behalve dinsdagmiddag en donderdag. Op de 1e en 3e vrijdag slechts tot 12.00 u

Extra activiteiten

25 sep. 14.00 tot 17.00 uur Open dag, 1 okt. Verkoop Fa. Anthony (wintercollectie), 15 okt. Verkoop Fa. Tap (schoenen), Fa. Ter Meij (ondermode), 11 nov. Willie Coron (muziektheater), 19 nov. Modeverkoop Fa. Meijssen

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



Maandag

- 09.00 – 12.15 1 op 1 computerles
- 10.00 – 11.00 Groepszangles
- 10.00 – 12.00 Tekenen en schilderen
- 10.30 – 12.30 Kennismaken met computers
- 13.30 – 15.30 Tekenen/schilderen
- 13.30 – 15.00 Werelddans
- 18.30 – 24.00 Bridgeclub Kom ... Kom Maer
- 20.00 – 22.30 Digitale fotografie

Dinsdag

- 09.00 – 12.00 Spreekuur eigen taal (Arabisch)
- 09.00 – 16.00 1 op 1 computerles
- 10.00 – 11.30 Kunstgeschiedenis
- 10.00 – 12.00 Creatief met bloemen (3e dinsdag van de maand)
- 10.30 – 11.30 Gym MBvO
- 11.00 – 12.00 Spreekuur Ouderenadviseur
- 13.30 – 17.00 Bridgeclub Kom ... Kom Maer
- 19.30 – 23.00 Linedance voor gevorderden
- 19.45 – 21.00 Yoga

Woensdag

- 09.00 – 16.00 1 op 1 computerles
- 09.00 – 12.00 Formulierenbrigade
- 09.30 – 10.30 Vrouwengym MBvO
- 15.00 – 16.00 Spreekuur wijkagent

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

Vrijdag

- 09.00 – 12.00 Formulierenbrigade
- 09.00 – 11.00 Square dance
- 11.15 – 12.15 Linedance voor beginners
- 11.00 – 12.30 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 halfgevoerden

Zaterdag

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

Zondag

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

Dagelijks

- 9.00 – 17.00 Vrij biljarten

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



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: Reintegratie naar werk, Arbeidsmatige ontwikkeling, Maatschappelijke participatie en Oriëntatie. Het eerste programma wordt ingevuld door TRACK, net als REAKT onderdeel van de REAKT Groep. De programmalijn 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.



Smeitink b.v.

Het Groenterijk

aardappelen • fruit • groenten • levensmiddelen

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

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

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

Laan van Middenburg 19b • 2275 CA Voorburg

UITVAARTVERZORGING

J. BOER



Tel: 070 - 320 20 40 www.uitvaart-jboer.nl

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

Diverse rouwkamers in de gehele regio beschikbaar.

Beschikt over eigen opbaarfaciliteiten in zorgcentrum Schoorwijk.

Volledig verzorgde thuisopbaring mogelijk.

Kantoor/Uitvaartinformatiecentrum: Damlaan 50 - 2265 AP Leidschendam



Gemeente
Leidschendam-Voorburg

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 inkomen tussen 110 en 130% van de bijstandsnorm en 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



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)

Interview met wethouder Gregor Rensen

Zilveren generatie is goud waard

Gregor Rensen is al jaren een bekend gezicht in Leidschendam-Voorburg. Zijn Twentse tongval verraadt nog wel zijn oostelijke roots, maar sinds 1985 woont hij in Voorburg en is hij actief in de lokale politiek. Na diverse jaren in de gemeenteraad is hij sinds 2006 wethouder. Sinds mei heeft onze gemeente een nieuw college. Rensen begint aan zijn tweede termijn als wethouder en is onder meer verantwoordelijk voor het ouderenbeleid in onze verzilverde gemeente. Een goede aanleiding om eens nader kennis te maken. De Seniorenkrant bezocht de wethouder op een warme namiddag in juni in zijn mooie werkkamer in het Oude Raadhuis. Hier werden we hartelijk ontvangen.

We worden steeds ouder en wonen zo lang mogelijk zelfstandig. Wat is er nodig om prettig oud te kunnen worden?

“Tegenwoordig zie je dat levensloop bestaat uit vier levensfasen. Je bent jong tot je 20e. Je werkt tot je 60e, sticht een gezin en voedt je kinderen op. Daarna begint de derde levensfase. Dit was vroeger de laatste fase, maar dat is al lang niet meer zo. Deze fase duurt ongeveer van het 60e tot het 80e levens jaar. Mensen in deze levensfase zijn redelijk gezond van lichaam en geest. Bovendien hebben steeds meer mensen een behoorlijk inkomen. In tegenstelling tot vroeger kun je in de derde levensfase nog van alles doen. De kinderen zijn uit huis en mensen hebben een enorme hoop mogelijkheden om dingen te doen. Bijvoorbeeld recreatief bezig zijn of voor de kleinkinderen zorgen. En als je voldoende geld hebt, kun je leuke reisjes maken. Daarnaast kun je ook nog heel veel nuttige dingen voor de samenleving doen.

De derde levensfase is de fase waarin je alle mogelijkheden hebt. Je hebt de rust, ook geestelijk, en de levenservaring om veel voor andere mensen te kunnen betekenen. Daarom spreekt men in dit verband ook wel van het ‘zilveren kapitaal’. Dit is de fase waarin mensen waarschijnlijk het meeste zichzelf kunnen zijn. Een fase waarin je kunt gaan genieten. Pas na het 80e levensjaar beginnen gezondheidsproblemen een belangrijke rol in het leven te spelen. Dit noemt men de zogenaamde vierde levensfase. Ik moet er trouwens wel bijzeggen dat het natuurlijk allemaal om gemiddelden gaat waarover ik spreek. Niet iedere 60-plusser heeft een gemakkelijk leven of staat veerkrachtig in het leven.”

“Leidschendam-Voorburg is een sterk vergrijsde, of beter gezegd een ‘verzilverde’ gemeente. Ongeveer 20% van de inwoners is 65 jaar of ouder. Leidschendam-Voorburg is hiermee één van de meest vergrijsde gemeentes van Nederland. Dit zijn we overigens niet alleen nu. Ook in de komende 30 tot 40 jaar zal onze gemeente nog een relatief groot percentage ouderen hebben. Dit heeft te maken met de leeftijdsopbouw in de gemeente. Daarnaast wonen mensen erg prettig in deze gemeente. Men trekt niet snel weg naar andere gemeentes. In ons beleid moeten we ons als gemeente bewust zijn van onze specifieke samenlevingsopbouw. Heel veel voorzieningen zullen afgestemd moeten zijn op de oudere doelgroep.”

Maakt de gemeente speciaal beleid voor actieve ouderen?

“Ja en nee. Impliciet hebben we een hele hoop zaken die inspelen op actieve en vitale ouderen. Zo steunt ons vrijwilligersbeleid voor een belangrijk deel op senioren. Veel 60-plussers zijn immers actief binnen het vrijwilligerswerk.

Expliciet doen we nog te weinig. We zouden die levenservaring - dat zilveren kapitaal - beter kunnen faciliteren of aanspreken. Er zijn vele mogelijkheden die benut kunnen worden en die een appèl doen op de levenservaring van senioren. Denk eens aan de mogelijkheden om scholieren in contact te brengen met ouderen die als mentor kunnen optreden of jonge ondernemers, die kunnen profiteren van de ervaringen van senioren die ondernemer zijn geweest. Of mensen met grote afstand tot de arbeidsmarkt. Nu al zijn er vele voorbeelden, bijvoorbeeld bij Vluchtelingenwerk, waar ouderen als taalmaatje vluchtelingen begeleiden om de Nederlandse taal te leren spreken.”

Is er genoeg aandacht in Nederland voor het ‘zilveren kapitaal’?

“Er is in Nederland wel aandacht voor, maar er zou wel meer gedaan kunnen worden met de kansen die ‘het zilveren kapitaal’ biedt. Het hoort ook bij de veranderende samenleving, die steeds flexibeler wordt. Mensen stoppen niet meer precies als ze 65 jaar worden met werken. Sommige mensen stoppen met 60 jaar, anderen pas met 70. De keuzemogelijkheden worden steeds groter. Ik denk dat mensen zich daar het meest happy bij voelen. Er kan echter nog veel meer gedaan worden. Bieden we onze vitale ouderen voldoende mogelijkheden om op een bevredigende manier op hun eigen niveau deel te nemen

aan onze samenleving? Sommige mensen zouden geactiveerd kunnen worden of een steuntje in de rug kunnen krijgen om mee te blijven doen. Zeker mensen die weinig geld hebben. Die lopen het grootste risico oud en eenzaam te worden. Daar moet je als gemeente oog voor hebben. Belangrijk is dat ouderen blijven meedoen en zich bekommeren om anderen. Saamhorigheid en gemeenschapszin zijn belangrijke uitgangspunten. Dit zijn waarden die we in de samenleving stimuleren. Daar zijn ouderen belangrijk bij. Zij dragen niet alleen deze waarden uit, maar zijn ook fysiek inzetbaar. Bijvoorbeeld door de buurman te helpen om de vuilnisbak buiten te zetten. Het is niet meer vanzelfsprekend om voor dergelijke zaken een beroep op de gemeente te doen. Als ouderen zich niet meer zouden inzetten, dan zouden veel minder mensen plezier of hulp hebben. Hoeveel mensen zetten zich niet in bij sport- of speeltuinverenigingen of als vrijwilliger in een verzorgingshuis? Dankzij hen draait de samenleving, daar mogen we best meer waardering voor hebben.”

Kun je je voorbereiden op de derde levensfase?

“Dit is voor een deel ook een kwestie van hoe je in het leven staat. Als je in je jonge leven al actief bent in een vereniging, dan is het prettig als er in je derde levensfase ook een beroep op je wordt gedaan. Veel mensen die in de derde levensfase zijn, dragen overigens zorg voor hun kleinkinderen of de generatie boven hen. Bijvoorbeeld voor hun ouders of voor een buurman op leeftijd. Veel 85-plussers wonen immers nog zelfstandig. Hier moet je je ook op voorbereiden. Deze zorg, ook wel mantelzorg genoemd, heeft men er vaak bij. De derde levensfase is in die zin niet een fase waarin alleen genieten centraal staat. Mantelzorg wordt voor een belangrijk deel gegeven door 60-plussers. Dit is een flinke belasting en verantwoordelijkheid. De gemeente ondersteunt mantelzorgers, onder meer door het organiseren van respijtzorg.”

Beseffen we dat we een ouderengemeente zijn?

“De gemeente wil ervoor zorgen dat hoogbejaarden de zorg krijgen die ze nodig hebben, en dat zij betrokken kunnen blijven bij de samenleving opdat ze zich niet eenzaam en onveilig voelen. De gemeente organiseert daarom nadrukkelijk diverse voorzieningen voor deze groep, zoals alarmopvolging, thuiszorg,

vervoer, recreatieve activiteiten, enzovoort. De uitvoering ligt vaak bij andere organisaties zoals Woej, zorgaanbieders en vrijwilligersorganisaties. Maar ook het Rode Kruis, de sportverenigingen en de Zonnebloem zijn actief. Belangrijk is om op alle beleidsterreinen die de gemeente onder haar verantwoordelijkheid heeft ons bewust te zijn van het feit dat we een ouderengemeente zijn. Dat gaat heel ver. Dat heeft bijvoorbeeld consequenties voor de wegen en de verkeersveiligheid. Zijn we bijvoorbeeld wel toegerust op een forse toename van scootmobiel in het verkeer? Bij het afstellen van verkeerslichten in wijken waar veel senioren wonen, moet de norm vaker liggen bij de ouderen. In al het beleid moeten we tussen de oren krijgen dat er veel ouderen in Leidschendam-Voorburg wonen.”

Even voorstellen



Wethouder Gregor Rensen

Politieke partij: PvdA

Leeftijd: 53 jaar

Burgerlijke staat: getrouwd, twee kinderen

Wethouder van: stedelijke vernieuwing, sociale zaken, sociale structuur in de wijk, WMO en zorg, wonen, welzijn (o.a. ouderenbeleid en vrijwilligersbeleid), integratie en sport.

Wijkwethouder van: o.a. Bovenveen, de Zijde, Amstelwijk, Prinsenhof, Duivenvoorde en het gebied ten westen van de Vliet.

Van 1998 tot 2004 raadslid en sinds 2006 wethouder in Leidschendam-Voorburg.

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

Lukt het niet meer om zelf te koken?

Dan biedt Tafeltje-dek-je een smakelijke oplossing!

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

Eet smakelijk!
Voor meer informatie zie p 6



Versmarkt Vreeburg
VOOR AL UW DAGELIJKSE BENODIGDHEDEN

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-klare 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 menulijst staan, deze cyclus wijzigt 3 x per jaar ivm 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 koekepan
- 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.versmarktveebug.nl
Ook voor uw dagelijkse boodschappen, gratis thuisbezorging (vanaf € 20,-)

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

Gemeentenuws

De Vlietdagen 2010 Leidschendam-Voorburg

Op 17, 18 en 19 september a.s. vinden De Vlietdagen Leidschendam-Voorburg voor de 5e maal plaats. Deze bijzondere lustrumeditie is nog uitgebreider dan die van de vorige jaren en heeft als thema 'De Vliet: van trekschuit tot trekpleister'. Dat wordt een weekend lang feest waarbij het verleden herleeft met een historische vloot, een trekschuit en oude ambachten. U komt toch ook! De Vliet als hedendaagse trekpleister is te vinden bij tal van activiteiten zoals de Historische vloot, trekschuit varen en de museumentoonstelling: "eerste kustbewoners en scheepvaart".

De Historische vloot is groter dan ooit.

Dit jaar wordt ook de Culinaire dinertocht wegens succes herhaald. Dit jaar worden de gerechten door maar liefst vijf topkoks bereid, waaronder Henk Savelberg (Restaurant Savelberg). (inschrijven voor passepartouts via de website www.vlietdagen.nl)

Een kleine greep uit de vele activiteiten....

Binnenkomst Historische vloot op zaterdag om 12:00 uur ter hoogte van De Sluis - Molen de Salamander. Tussen 12.00 en 13.00 uur wordt de 'Vlootshow' afgenomen door Burgemeester Van der Sluijs. Op

zaterdag en zondag kunt u de vloot bezichtigen en vragen stellen aan de schippers. Zondag vertrekt de vloot om 14.00 uur richting Delft.

Trekschuit varen op zaterdag van 12:00 tot 16:00 uur, Opstapplaats: Oude Haven Voorburg - richting Delft en van 12:30 tot 16:30 uur met opstapplaats: Kerkbrug Voorburg - richting Den Haag. Opstappen is ook zondag mogelijk van 12:00 tot 16:00 uur op De Vliet en van 12:00 tot 16:00 uur met opstapplaats Oude Haven Voorburg - richting Leidschendam.

Museumentoonstelling eerste kustbewoners en scheepvaart op zaterdag van 12:00 tot 17:00 uur op de Groenstrook bij Rustoord te Voorburg

Oldtimer Autoshow op zondag van 12:00 tot 16:00 uur in de Herenstraat te Voorburg

Oude Ambachten op zondag van 12:00 tot 16:00 uur in de Herenstraat te Voorburg



Zoekplaatje

Herkent u één of meer van deze kinderen van kleuterschool Kerkstraat-Damstraat? De foto is gemaakt in het schooljaar 1941-1942. Misschien vindt u een klasgenoot of staat u er zelf op? De foto is ook te vinden op de website van Toen Leidschendam-Voorburg, het historisch informatiepunt van gemeente-archief, bibliotheek en stadsmuseum. www.toenleidschendam-voorburg.nl

Als u bekenden op de foto ziet, wilt u de namen dan mailen naar toen@leidschendam-voorburg.nl? Het gemeente-archief heeft hier veel belangstelling voor. Hartelijk dank voor uw medewerking!

Er is heel veel zorg mogelijk in de Gemeente. Een greep uit het aanbod.

Wist u bijvoorbeeld dat er een Zorghotel bestaat en dat Het Algemeen Maatschappelijk Werk (AMW) niet alleen hulp biedt bij psychosociale problemen, maar ook bij vragen rondom zingeving, vrijetijdsbesteding en financiën. Al deze zorgaanbieders en nog veel meer kunt u terugvinden in de overzichtelijke Ouderengids van de Gemeente. Heeft u deze gids nog niet ontvangen? U kunt hem gratis ophalen bij het zorgloket of in de diverse wijkcentra.



Ouderengids 2010-2011
Leidschendam-Voorburg

WAT WILLEN DE SENIOREN VAN LEIDSCHENDAM-VOORBURG?

Onze gemeente is één van de meest vergrijsde van ons land. De Stichting Senioren Belangen behartigt de belangen van de senioren in de gemeente Leidschendam-Voorburg. Dat zijn ruim 28.000 inwoners van de 72.000. Een grote groep dus. De stichting behartigt belangen op terreinen als zorg, wonen, veiligheid, mobiliteit en mantelzorg.

Wij zijn 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 wethouder, ambtenaren en ouderenmedewerkers van de gemeente.

De plaatselijke afdelingen van de ouderenbonden zijn bij de SSB aangesloten. De stichting heeft

zelf geen leden. Toch is het nodig om van tijd tot tijd de mening van de senioren te peilen. Daarom wil het bestuur graag contact hebben met 50-plussers in de gemeente. Dat wil het bestuur doen door het oprichten van een panel. Als het panel uit voldoende personen bestaat zal het bestuur het panel via e-mail vragen voorleggen. De antwoorden worden gebruikt om het beleid van de stichting vorm te geven en worden gepubliceerd op de website (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 "panellid".

Inlichtingen bij de secretaris:

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

Activiteitenprogramma van Bibliotheek Leidschendam-Voorburg

Het programma van de bibliotheek biedt internetcursussen, films, lezingen en workshops. Uitgebreid aandacht is er voor de landelijke campagne Nederland Leest van 22 oktober tot en met 19 november. Wethouder Peter van Ostaijen geeft vrijdag 22 oktober om 11.00 uur het startsein. Dit jaar is het boek dat de bibliotheek - zolang de voorraad strekt - gratis aan leners uitdeelt De Grote Zaal van Jacoba van Velde. Kijk voor meer informatie op www.bibliotheeklv.nl. Programmaboekjes zijn ook verkrijgbaar bij de vestigingen van Woej.

Wii voor senioren vanaf 1 september in de bibliotheek

Heeft u al eens op de Wii gespeeld en wilt u met anderen gamen? U kunt elke maandag en elke vrijdag tijdens het eerste openingsuur Wii en in de bibliotheek (Leidschendam en Voorburg). In overleg met de medewerkers van de informatiebalie kunt u een spel uitkiezen en tegen inlevering van uw bibliotheekpas ontvangt u een afstandsbediening voor de Wii. Tijdens deze uren is er geen begeleiding vanuit de bibliotheek, dus is het prettig als u een beetje weet hoe het werkt. Kom langs en speel een spelletje mee!

Vrijwilligerspunt



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

Een selectie uit meer dan 200 actuele vrijwilligersvacatures

Advies

Wilt u graag iets voor een ander betekenen en bent u een ochtend per week beschikbaar? Wij zoeken 'wegwijzers' die wijkbewoners helpen met vragen op het gebied van wonen, welzijn en zorg.

Bestuur

Voor een belangenorganisatie voor ouderen zoeken wij een voorzitter. Wilt u mede richting geven aan de grootste seniorenorganisatie van Nederland en beschikt u over enige kennis van belangen-organisaties en/of bestuursfuncties? Dan zijn wij op zoek naar u!

Communicatie & PR

Voor een organisatie die o.a. de belangen behartigt van mensen met een lichamelijke beperking, zoeken wij voor een nog op te richten werkgroep enthousiaste vrijwilligers met en zonder handicap. Deze werkgroep draagt bij aan de bewustwording onder de jeugd, over hoe het is om te leven met een handicap. Door spel en voorlichting zullen leerlingen van groep 8 van de basisschool hiertoe worden uitgedaagd. De vrijwilliger helpt mee met de voorbereiding en uitvoering van dit belangrijke project.

Gastheer/-vrouw

Voor een museum zijn wij op zoek naar gastheren en -vrouwen voor minimaal 4 uur per 2 weken. Bent u representatief, gastvrij en klantgericht en heeft u kennis van moderne media? Wij vertellen u er graag meer over.

Kinderen

Voor een spontane, zojuist geopereerde, chronisch zieke vrouw zoeken wij een vrouwelijke vrijwilliger die haar kan ondersteunen met de opvoeding en het spelen met haar 8 maanden oude zoontje. u houdt van kinderen en bent sociaal betrokken? Dan is deze vacature echt iets voor u.

Kunst & Cultuur

Vindt u het leuk om te helpen bij diverse evenementen? Wij zoeken vrijwilligers die willen meehelpen bij ondersteunende en/of uitvoerende taken (bijvoorbeeld gastvrouw/-heer, aanspreekpunt en toezichthouder).

Maatschappelijke Dienstverlening

Wilt u iets betekenen voor een ander in de laatste levensfase? Wij zoeken vrijwilligers die betrokken, dienstverlenend en betrouwbaar zijn. U verricht allerlei hand- en spandiensten om het verblijf van de bewoners van deze zorginstelling zo comfortabel mogelijk te maken. U bent hiervoor bereid deel te nemen aan een basiscursus.

Wij zoeken een sociaal betrokken taalcoach, die geïnteresseerd is in andere culturen. U wordt gekoppeld aan een anderstalige om door onderlinge conversatie de beheersing van de Nederlandse taal verder te verbeteren.

Ouderen

U bent creatief, organisatorisch sterk en communicatief vaardig? Dan is deze vacature iets voor u. Als lid van de activiteitencommissie draagt u eraan bij om voor mensen met een fysieke beperking leuke eendaagse activiteiten, excursies en evenementen te bedenken, organiseren en voor te bereiden. Uiteraard bent u op de dag zelf ook aanwezig.

Samen achter de bar staan? Wij zoeken een duo dat het leuk vindt om op zondagmiddag de bar in een woonzorgcentrum te bemannen (minimaal 1 keer per maand, maar vaker mag ook)

Sport & Recreatie

Is zwemmen een hobby van u en lijkt het u leuk om hierin les te geven? Voor diverse organisaties zoeken wij zweminstructeurs (met en zonder diploma).

Vervoer

Voor diverse organisaties zijn wij op zoek naar chauffeurs met een eigen auto die oudere, hulpbehoevende mensen van hun huis of zorginstelling naar dagopvang, ziekenhuis, arts of andere bestemming naar keuze willen rijden. Uiteraard ontvangt u een kilometervergoeding.

Heeft u ongeveer 2 uurtjes per week tijd over? Word dan maaltijdbezorger! U heeft een eigen auto en brengt, rond lunchtijd, de warme maaltijden bij mensen thuis.

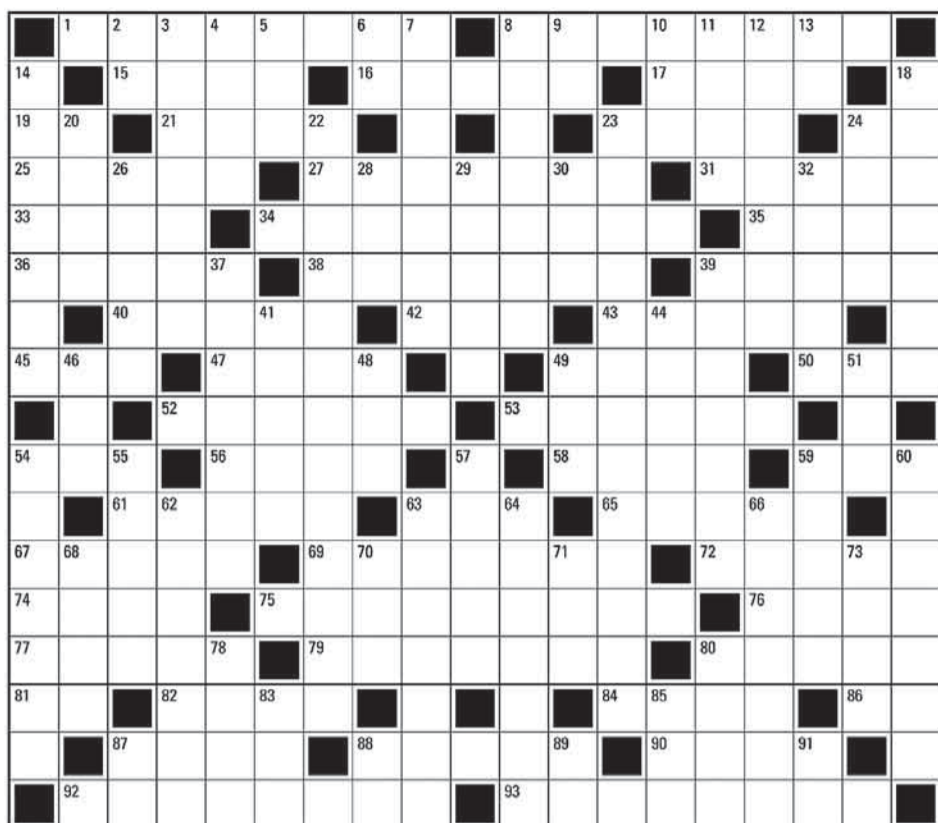
www.vrijwilligerspunt.nl

Voor meer informatie

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

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

Puzzel en recept



Kruiswoordraadsel

Breng de letters uit de genummerde vakjes over naar de gelijkgenummerde vakjes van de oplossingsbalk.

horizontaal

1 oneffen 8 toiletgerei 15 muziekritme 16 dierentuin 17 kleur 19 verbruikt 21 gereedschap 23 stuur van een schip 24 uitroep van afkeer 25 boomvrucht 27 pronkkastje 31 langdurige ziekte 33 kampeergerei 34 kunstboter 35 Italiaans eiland 36 probeersel 38 vaderlander 39 hersteld 40 nog niet volgroeid 42 een en ander (afk.) 43 etenswaar 45 departement 47 levenslucht 49 rijst drank 50 erfelijk materiaal 52 ingevouwen strook 53 houtsoort 54 opstootje 56 soort wijnglas 58 bewijsstuk 59 muzieknoot 61 adellijk persoon 63 sporenplant 65 aanvankelijk 67 aanvang 69 iemand van adel 72 leefregel 74 vaste plek 75 drukkend heet 76 eerwaarde 77 Aziatische taal 79 plaats in Duitsland 80 drinkgelag 81 bolgewas 82 plaats in Zeeland 84 edelmetaal 86 senior 87 behoeftige 88 tuinkamer 90 rivier in Polen 92 onbeschaafd 93 vaartuig.

verticaal

2 rivier in Rusland 3 doldriftig 4 grote zak 5 Griekse letter 6 dierengeluid 7 gretigheid 8 land in Afrika 9 verbrandingsrest 10 ik 11 ondeskundige 12 verdediging 13 dun 14 wandelpad 18 tropische ziekte 20 worm 22 gedaagde in beroep 23 spaarrekening 24 jeugdfilm 26 snelheidsmaat 28 brandgang 29 naaidraad 30 rivier (Spaans) 32 steeds 37 Germaanse volksstam 39 tot inkeer gekomen 41 rivier in Nederland 44 familielid 46 roem 48 tam 49 papegaai 51 nieuw (in samenst.) 54 stuk vlees 55 grote menigte 57 verzekeringsakte 59 smalle straat 60 hekwerk 62 dik persoon 63 vetpuistje 64 smidse 66 spreij 68 koker 70 onvruchtbaar 71 oppervlaktmaat 73 twistgodin 78 half (in samenst.) 80 bejaarde 83 naaldboom 85 gehoororgaan 87 voertuig 88 muzieknoot 89 einsteinium 91 muzieknoot.

56	60	5	6	8
29	30	40	44	76

63	42	60	81	31
21	92	54	22	

14	68	91	79	6	65	61	33
----	----	----	----	---	----	----	----

Denksport

© DENKSPORT PUZZELBLADEN

Doe mee en win!

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

Stuur uw antwoord naar Woej, t.a.v. Redactie Seniorenkrant, Van Royenstraat 2, 2273 VD Voorburg.

Nazomer

De zomer lijkt voorbij maar tussen de regen- en onweersbuien door schijnt de zon. Dan zie je grote libellen door de lucht jagen op zoek naar een lekker hapje. Ook de vlinders laten zich volop zien.

Verschillende vogels, zoals de gierzwaluw, zijn al vertrokken naar het warme zuiden. Rond Koninginnedag komt hij weer terug. De spreeuwen en de kievieten verzamelen zich voor de reis en er zijn zelfs al wintergasten gearriveerd uit het noorden. Wist u dat de roodborstjes en de spreeuwen die u 's winters in de tuin voert ook wintergasten uit het noorden zijn? 'Onze' vogels zoeken het wat zuidelijker, maar blijven wel in Europa.

Het is de tijd van vruchten en zaden, waarvan er veel eetbaar zijn. In het Kapelbosje staan bomen vol kleine pruimpjes, geel en rood, erg lekker om jam van te maken. Bomen met een grijs geschilferde stam dragen groepjes hazelnoten, ze staan o.a. langs de Westboschlaan en de Dr. Reijersstraat. Langs de Wedden en in het Noteboompark staan walnootbomen. Tamme kastanjes met hun stekelige bolsters (even wachten, ze zijn nog niet rijp) zijn gepoft of gekookt een lekkernij bij spruitjes. De bessen van de vlier beginnen ook al te kleuren; als ze zwart zijn kunt u ze plukken. Ze bevatten veel vitamine C en ijzer en zijn geschikt om gelei, sap of wijn van te maken. Ze groeien in brede trossen en zijn ook favoriet bij vogels. Verwar ze niet met de grotere zwarte bessen van de kornoelje, die groeien in kleine trosjes en zijn niet eetbaar.

De voor mensen niet eetbare zaden zijn soms een feest om naar te kijken. Wat denkt u van de hemelboom: hij groeit naast het Leidschendamse Stads Kantoor en heeft geel-oranje gedraaide vruchten die in grote trossen aan de boom hangen. En de Lampionnetjesboom: hij draagt geelgroene tot paarsroze driehoekige lampionvruchten. Hij groeit o.a. langs de Dr. van Zeelandstraat.

Als er veel regen valt zijn er ook al paddestoelen te zien. Op oude stammen van de vlier groeit het judasoor. Hij heeft de vorm van een oor, is donkerroze van kleur en voelt geleiachtig aan. Volgens een legende wilde Judas zich aan een vlier verhangen. Toen de tak waaraan hij hing afbrak bleef zijn oor aan de stam hangen.

Een paddestoel die je het hele jaar kunt zien is de tonderzwam. Hij groeit op stammen van levende bomen en is kaneelbruin met een witte rand, aan de onderkant wit met gaatjes. Hij kan heel oud worden en wordt dan keihard. Laat hem hangen, zo kan iedereen er van genieten.

Kijk eens onder de berk, de boom met witte stam. Daar groeit de vliegenzwam: rood met witte stippen. Hij is giftig, pas op!



Vliegenzwam

Pasta met paddestoelen

De zomer is voorbij. In alle rust nazomer en stiekem gluren naar de herfst. Een heerlijk recept dat goed past in deze overgangperiode.

Een stevig glas rode wijn erbij maakt het helemaal af.

Proost!

Ingrediënten

- 200 g penne (pasta)
- 2 portobello champignons
- 4-5 eetlepels olijfolie
- 3 teentjes knoflook, in plakjes
- versgemalen citroenpeper (molentje)
- 6 plakjes ontbijtspek
- 125 ml slagroom
- 1 zak rucola sla (75 g)
- 50 g pittige kaas (bijv. grana pandano), in flinters



Bereiden

Penne beetgaar koken. Paddestoelen schoonvegen en in plakken snijden. In koekenpan 4 eetlepels olie verhitten. Plakjes knoflook 1 minuut zachtjes fruiten. Paddestoelen erdoor scheppen en op hoog vuur in 3-4 min. al omscheppend bruin en gaar bakken, vocht laten verdampen. Op smaak brengen met zout en citroenpeper. Op bord scheppen.

In zelfde koekenpan rest van olie verhitten en plakjes spek knapperig en bruin bakken. Op keukenpapier laten uitlekken. Pasta afgieten en deel van kookvocht opvangen. Pasta terugdoen in pan. Room en scheut kookvocht erdoor roeren en geheel zachtjes verwarmen. Paddestoelen met knoflook en rucola er luchtig door scheppen. Al omscheppend nog even doorwarmen en op smaak brengen met zout en peper. Pasta overdoen in twee grote warme kommen en flinters kaas en plakjes ontbijtspek erover verdelen.

Buon appetito – eet smakelijk!

Handige telefoonnummers

Alarmlijn

112

Blokken Giro

058 212 6000

Blokken Bank

06 - 0313

CIZ (indicatie zorg)

0900 249 4636

Dokterstelefoon

346 9669

Gemeente (ook voor het zorgloket)

14 070

Regiotaxicentrale

088-966 6000

Senioren Bellijn (9 - 11 uur)

300 4743

Steunpunt Mantelzorg

754 3678

Sociaal Raadvrouw

300 4747

Tafeltje-dek-je

386 3113

Tandartsweekendtelefoon

311 0305

Thuisalarmering

386 3113

Vervoersdienst Woej (9-11 uur)

• Centrale Voorburg

317 5634

• Centrale Leidschendam

317 5626

• Busvervoer / winkelbus

301 1737

Vrijwilligerspunt

300 4746

Wijkagent en politiebureau

0900 8844

Woej, algemeen nummer

301 1730

WZH Zorglijn

452 6767

Zorgwinkel Florence

754 3610

Colofon

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

Eindredactie

Margreet van der Molen. Tel. 300 4743, mvdmolen@woej.nl (ook voor advertentievragen). Oranje Nassaustraat 1, 2271 SJ Voorburg

Redactie, tekst & fotografie

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

Met bijdragen van

Ria Hoogstraat, Eline Drewel, het Vrijwilligerspunt, Bibliotheek Leidschendam-Voorburg, Het Cultuurpunt, de gemeente, e.a.

Opmaak, vormgeving & fotobewerking

Jerry Niemeijer

Drukwerk

De Groot Drukkerij bv.

Het volgende nummer komt uit in december en staat in het teken van levenskunst

www.woej.nl

In samenwerking met het Cultuurpunt Leidschendam-Voorburg

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

Tentoonstellingen

3 november 11.00 - 14.30

Molens in de Hollandse schilderkunst, dialezing & rondleiding Plaats: Dekker's hoeve, molen de Vlieger en molen de Salamander.

Concerten

26 september 15.30

Hannah Shybayeva, 'Pictures at a crossroad', piano. Theater Camuz

28 september 12.30

Duo Rinascente, viool en piano. Theater de Tobbe

31 oktober 15.30

Van Dingstee Kwartet. Theater Camuz



Festivals

17, 18 en 19 september

Vlietdagen 'De Vliet: van trekschuit tot trekpleister', zie p 13.

Gespreksgroep

16 september 10.00 - 12.00

Houdt u van een goed gesprek? Praten over een thema dat verder gaat dan het weer of de kleinkinderen? Vanaf 16 september start Woej weer een gespreksgroep. In wijk- en dienstencentrum De Groene Loper. Elke derde donderdagmorgen. Kosten: € 15 voor zes bijeenkomsten, inclusief koffie. Maximaal 10 personen per groep. Voor meer informatie: Woej, Eveline van de Putte, 3004743. Aanwezig: woensdag en donderdag.

Film

5 oktober 20.00 - 22.00

Film 'Broken Flowers' van Jim Jarmusch. Plaats: Theater De Tobbe, Burgemeester Feithplein 95, Voorburg

Muziek

11 oktober 14.30 - 17.30

De levende jukebox, meezingen met een jukebox met liedjes uit 1950-1975 o.l.v. koordirigente Trias. Fransstraat 16, Voorburg

Gamen in de bibliotheek

25 november 10:00 - 11:30

Plaats: Bibliotheeklocatie Voorburg, Koningin Julianalaan 257

Bridgen

Bridgeclub Kom...Kom Maer zoekt nieuwe leden. Wij spelen op maandag-en donderdagavond en op dinsdagmiddag in wijkcentrum De Groene Loper. Voor meer informatie: Dhr. Ekko Smith, 387 4705

Openbare eettafel Koningkerk

Eén keer in de veertien dagen op woensdag organiseert de Koningkerk in Voorburg een Openbare Eettafel. De deuren van de kerk gaan open om 17.00 uur en de maaltijd begint om 17.30 uur. Als u mee wilt eten moet u zich van te voren opgeven. De maaltijden kosten € 7. Daarvoor krijgt u een heerlijk 3-gangenmenu voorgeschoteld. De prijs is inclusief koffie.

Opgeven om mee te eten

Uiterlijk 17.00 uur op de zondag voorafgaand aan de eettafel via één van de volgende telefoonnummers: 386 8441 of 387 0747

**PRAKTIJK
VOOR
HOLISTISCHE
MASSAGE
THERAPIE**

Voor informatie zie
www.emmygoldbach.nl
Lid VNT/RBNG

*Vergoeding door
zorgverzekeraars mogelijk*

De Koningkerk

Hoek Bruijnings Ingenhoeslaan
en Koningin Julianalaan

Theater Camuz

Damlaan 44
2265 AP Leidschendam

Kunstuitleen Voorburg

Herenstraat 92
2271 CK Voorburg

Voormalig CBS-gebouw

Prinses Beatrixlaan 42B
2273 XZ Voorburg