

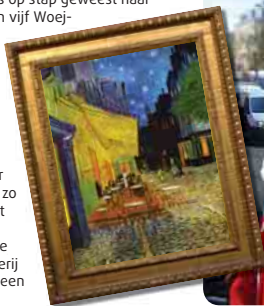
Op reis

Wie verre reizen doet, kan veel verhalen. Dat is een bekend spreekwoord. Maar kun je alleen maar veel vertellen wanneer je ver weggaat? In deze Seniorenkrant kunt u lezen dat ook uitstapjes in eigen land tot prachtige verhalen kunnen leiden. Zelfs een wandelingetje door het eigen huis kan een mini-excursie zijn. Denk maar eens aan alle herinneringen die

daar zijn bewaard, souvenirs, fotoalbums, reisgidsen, foldertjes van reisbestemmingen. Mocht u voor deze zomer geen reisplannen hebben, laat u dan verrassen door Zomertijd, met als thema Groei en Bloei bij Woej. Interessante lezingen en activiteiten. Lekker er op uit binnen uw eigen gemeente. Fijne zomerdagen gewenst!

Woej met Museumplus-bus op stap

Woej is met de Museumplusbus op stap geweest naar Amsterdam. Met 36 ouderen en vijf Woej-begeleiders is een bezoek gebracht aan de Hermitage en het Van Gogh Museum. Tussen de twee musea door deed de buschauffeur een rondje 'zichtseeing Amsterdam', wat zeer werd gewaardeerd en allerlei herinneringen opriep. 'Wat fijn dat ik nu eindelijk naar de Hermitage kan, dat stond al zo lang op mijn verlanglijstje'. 'Wat een heerlijk verzorgde reis'. Op de terugreis, in de bus, kreeg de organisatie en de Bank Giro loterij die deze reis mogelijk maakte, een flink applaus.



Belasting

In 2011 hebben de medewerkers van Woej weer bijna 500 belasting-aangiftes gedaan. Ook nu nog staan ze voor u klaar. Heeft u een brief gekregen met de mededeling dat u over 2009 recht heeft op teruggave? Bel gerust voor een afspraak: 387 1099

Oproep bezorgers Seniorenkrant

Houdt u van buiten zijn en vindt u het belangrijk dat alle 65-plussers eens in het kwartaal de seniorenkrant in de bus krijgen? Meldt u zich dan aan als bezorger! Vooral Voorburg heeft extra bezorgers nodig. Vele handen maken licht werk. Bel Woej, Eveline van de Putte, 300 4747 (woensdag en donderdag).



En verder

Op stap in eigen land	3
Wereld ouderen	5
Nieuws van Woej	6
Gemeentenieuws	13
Kruiswoordpuzzel	15
Gezond en lekker recept	15
Uitladder	16
Handige telefoonnummers	16





Zorg in de buurt



Hulp en zorg bij u thuis

De meeste mensen willen zo lang mogelijk thuis blijven wonen. Soms is hierbij hulp van buitenaf nodig. Thuiszorg van WZH Zorg in de buurt kan dan een uitkomst zijn. Ons team staat voor u klaar om de helpende hand te bieden op vele terreinen.

WoonZorgcentra Haaglanden (WZH) biedt thuiszorg aan ouderen in Den Haag, Rijswijk en Leidschendam-Voorburg:

- hulp bij het huishouden
- verpleging thuis
- persoonlijke verzorging
- ondersteunende begeleiding
- dagverzorging en dagbehandeling

Voor meer informatie over WZH Zorg in de buurt belt u de WZH Zorglijn 070 452 6767, of kijkt u op www.wzh.nl/zorgindebuurt

Voor elkaar

WoonZorgcentra Haaglanden

OP REIS

Opa en Oma zijn altijd weg

'Opa en oma zijn altijd weg', zeggen de kleinkinderen. 'Dat is niet waar hoor, we zijn best vaak thuis, maar de zomermaanden moet je wel benutten', zo verteld de familie Van Huizen uit Leidschendam.

'We zijn net terug van een paar dagen Friesland. Het was het eerste uitstapje van het seizoen van de Fendt caravanclub. We zijn al tien jaar lid. Vorig jaar hebben we een wijnreis naar Frankrijk en een trip naar Hongarije gemaakt

met de club. Hongarije is 1500 km, maar dat doen we wel in drie dagen, hoor!

Wij caravannen al 40 jaar. In 1982 zijn we begonnen. Daarvoor gingen we met de kinderen naar een huisje in Zundert. Later naar een boerderij in het Beierse Woud. Een caravan vonden we wel leuk. Je bent mobiel, kunt overal naar toe. We hebben eerst een caravan gehuurd voor we er een kochten. Zo is de reislust ontstaan.

Behalve met de club, gaan we samen ook op stap. Vorig jaar nog naar Italië. Volgende maand met de twee jongste kleindochters naar Noord Holland. De meisjes wilden graag met opa en oma mee in de caravan. We hebben praktisch heel Duitsland al doorgecroost. Op Duitse tv is er een programma, Bilderbuch, daar doen we veel inspiratie uit op.'

Dhr. Van Huizen: 'Ik ga ook nog alleen er op uit. Met m'n rugzakje met de trein. Zo ver mogelijk voor zo weinig mogelijk geld: Voor een paar euro naar Zuid België, de Panne.

Ik vind het heerlijk alleen. Ik heb eten en een thermosfles bij me. Lekker wandelen en je vrij voelen.

Vroeger reden we op de kaart, nu met een TomTom. Toch blijft het spannend, want als er een boom op de weg ligt, moet je terug. Maar wat er ook gebeurt, we komen altijd wel ergens terecht. Het is een avontuur, en dat zorgt ervoor dat we er nog steeds zin in hebben. Als er met een van ons iets zou gebeuren is het klaar. Als we niet meer met de caravan kunnen, dan pakken we de bus. We blijven ondernemen, dat zit er nou eenmaal in. Als we iets op tv zien, willen we er naar toe. We komen een leven te kort!'



Familie Van Huizen bij de caravan

Je ziet elke keer iets anders

Drie vrolijke buurvrouwen uit Voorburg gaan regelmatig met elkaar op stap Dolly Evenhuis, Clazien van der Lans en Jos Bouman.

Voor de komende maanden hebben we de uitstapjes al in de planning. Zodra we het boekje van het reisbureau krijgen, spreken we af. Dan begint de voorpret. We kiezen een tocht per maand. Iets wat we allemaal leuk vinden en dat niet te vermoedend is.

We beginnen in mei en gaan door tot november. Als we het niet eens zijn met een keuze, zeggen we dat gewoon. Als er een niet kan, dan laten we de andere twee lekker gaan. Maar meestal gaan we met z'n drieën, gezellig op de achterbank.

Dolly 'Dan kan ik met m'n benen in het middenpad. Het is de ondeugende plek, de plaats voor de belhamels.'

Jos 'Ja, lol op de achterbank!'

Clazien 'We hebben altijd pret om een van de buschauffeurs, die zegt 'Ik verwacht dat jullie allemaal een plekje zoeken, rustig en zonder bloedvergieten...'

Dolly 'Sommige tochten hebben we al eerder gemaakt, zoals naar de Weerribben, maar het is zo mooi. Je ziet elke keer iets anders.'

Clazien 'We zijn ook wel eens in het najaar naar het Maastbos bij Breda geweest. Prachtig. Een kleurenfoto was er niets bij!'

Jos 'Die busreizen zijn geweldig. Je komt er vrij gemakkelijk. We kunnen niet zo goed meer met de trein.'

Dolly 'Alleen doe je het niet meer, en de kinderen willen we niet vragen.'

Clazien 'Je bent onder de mensen en het is gezellig. Zeker met Jos, onze vrolijke noot.'

Dolly 'Wat wij met geen mogelijkheid voor elkaar krijgen lukt haar. Elke man biedt haar een helpende arm.'

Clazien 'Een keer had ze de chauffeur en de koperslager aan de arm!'

Jos 'Dan draai ik me om en zie ik de andere achter me aan hobbelen...'

Dolly 'Als we weggaan, spreken we beneden in de hal af. Het is al een hele sensatie om met twee rollators die drukke bus naar Centraal Station in te gaan. Dat doet me denken aan een andere reis. Jos en ik zijn eens samen in Rome geweest.'

Jos 'Dat is een verhaal... De

hotelbaas zei 'de bus is free'. Dus wij hebben twee dagen gratis gereden, tot er controle kwam... Daar stonden we... We hebben keihard zitten lachen op een bankje. Maar toen begon de ellende, we stapten in de verkeerde bus richting vliegveld. Daar sprak niemand Engels. Eindelijk stopte er een taxi die ons begreep. Terwijl er 12 euro stond, vroeg hij ons 40 euro en nog 5 euro fooi. Nadat we betaald hadden reed hij weg en zwaaide hij als of hij onze grootste vriend was. Gierend van de lach strompelden we de trap op.

Binnen dachten ze dat we dronken waren. Van de aardige hotelbaas kregen we een fles wijn toen we weggingen en nog een zoen toe! Ik kan er nog om lachen!'

Dolly 'Thuis kregen we op ons donder van de familie. Wat we toen konden, kunnen we niet meer. Durven wel, maar kunnen niet.'

Clazien 'Als we niet meer kunnen, verzinzen we iets anders.'

Dolly 'Proberen, zo lang het kan!'



v.l.n.r. Clazien, Jos en Dolly

Wij zijn op zoek naar actieve 65plussers voor een of meerdere dagen per week

Een greep uit een aantal vacatures voor M/V:

Woonbegeleider, Boekhouder, Conciërge,
Cateringmedewerker, Receptionist, Instellingskok,
Chauffeur, Verkoop, Toiletbeheerder,
Kapitein/Stuurman/Machinist, Interieurverzorger,
Kinderopvang en Begeleider, Gehandicaptenzorg

Voor meer informatie en overige vacatures

www.65plus.nl
Tel: 070-3462021
denhaag@65plus.nl



Reinkenstraat 42
2517 CW Den Haag
www.65plus.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

UITVAARTVERZORGING



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

Kantoor - UitvaartInformatiecentrum: Damlaan 50 te Leidschendam
Rouwkamer Schoorwijk: Zaagmolenstraat 96 te Leidschendam.

Zegt u het maar...

Slaapcomfort

voor iedereen en altijd op maat!

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 beddift als optie tot de mogelijkheden. Goede bedrust is voor iedereen van belang. En dat verzorgen wij. Ook voor u. Kom eens vrijblijvend bij ons langs en bespreek de mogelijkheden. U bent van harte welkom.



Wij leveren o.a.:



Onze unieke voordelen en service:

- Collectie te zien in onze showroom
- Meetbed en jarenlange ervaring voor advies op maat
- Thus bezorgd en geïnstalleerd

SCHUIJT
WONEN & SLAPEN

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

De ANWB Wegenwacht: 65 jaar!



Wie heeft er niet eens met pech aan de kant van de weg gestaan? Lege accu, kapotte startmotor, lekkende benzine tank. En dan is daar altijd weer de Wegenwacht. De vertrouwde hulp bij pech onder weg bestaat dit jaar 65 jaar!

Op 15 april 1946 gaan zeven wegenwachters de weg op. Onder het motto 'Gele rijders pechbestrijders' rijden ze op rond. Werk is genoeg in de eerste tijd. Auto's stonden vaak aan de kant met lekke banden en kapotte lagers, doorgezakte veren en stomende motoren. Dit was de opbouwperiode na de oorlog en er was tekort aan van alles. Dit alles prikkelde de vindingrijkheid van de wegenwachters. Ze vervingen gebroken veerpakketten door blokken hout en vulden lekke banden met gras. Zo kwam iedereen toch thuis.

De Wegenwacht begon met z'n werkzaamheden op de drukste routes in het westen van het land. In de loop van het jaar werd er ook in het noorden en het zuiden gewerkt.

De Wegenwachters reden in die jaren vaak vaste routes en patrouilleerden hierlangs. Wanneer de wegenwacht zijn vaste route tijdelijk moest verlaten, plaatste hij zelf een vlag uit de berm. Op een kaartje op de vlag gaf hij aan hoe laat hij weer terug dacht te zijn. Ook als hij zijn middagboterham in café of tankstation at, stak hij de vlag uit zodat iedereen weet waar hij zat.

In 1950 plaatste de ANWB de eerste 400 blauwe telefoonborden op plekken waar leden met pech hun telefoon konden gebruiken. In sommige gevallen was dat gewoon bij mensen thuis. De invoering van de mobilofoon in 1960 betekent al een stap verder in de communicatie. In 1959 werd de besteleend bij de Wegenwacht geïntroduceerd. In

1960 werd het eerste wegenwachtersstation Pauwmlen bij Delft geopend. Het stond in verbinding met de eerste tien draadpalen langs rijksweg 13. Pauwmlen kreeg zelf de pechmelding binnen en beschikte over een eigen zender om patrouilles richting pechgeval te sturen. In 1966 telde Nederland dertien Wegenwachtersstations.

Acht jaar later, in 1967 werd de eerste van veertig ANWB-telefooncellen geplaatst. Ze werden neergezet langs autowegen en autosnelwegen en op plekken met weinig communicatiemogelijkheden in de buurt. De cellen waren een cadeau aan de Nederlandse

bevolking ter gelegenheid van het miljoenste ANWB-lid.

Pas in 1970 werd er een begin gemaakt met een landelijk dekkend netwerk van draadpalen, dat in samenwerking met Rijkswaterstaat wordt opgezet. In 1984 werd de 2500^e draadpaal langs rijksweg A20 bij Capelle aan de IJssel geplaatst.

De wegenwacht is niet alleen beroemd onder de automobilisten, maar ook bij de toerist: In 1992 werd er een nieuw Wegenwachtersstation in Madurodam geopend

De Wegenwachters kunnen meer dan auto's repareren. Zij zijn getrainde EHBO'ers. Ze verlenen eerste hulp, zetten de weg af, regelen het verkeer en creëren ruimte voor andere hulpdiensten. Bovendien beschikt de ANWB sinds 2006 over negentig Automatische Externe Defibrillatoren (AED)'s, die kunnen worden ingezet bij hart-ritmestoornissen.



Ouderen over de grens

Wanneer je op weg bent, in je eigen omgeving of ver weg, kom je andere mensen tegen. Soms leidt deze ontmoeting tot een gesprekje, soms tot een vriendschap. Soms alleen maar tot een groet en een paar mooie foto's.

Hiernaast een paar foto's, gemaakt door ouderendadviseur Eveline van de Putte.



Even voorstellen

'Mijn naam is Farida Souhali. Sinds februari werkzaam als ouderenadviseur bij Woej. Voorheen heb ik in Utrecht bij een welzijnsorganisatie gewerkt als trajectbegeleider, maatschappelijk werker en ouderenadviseur. Ik zal mijn werk voornamelijk uitvoeren in de wijk Prinsenhof. Omstreeks september ben ik in het nieuwe wijk- en dienstencentrum De Plint bereikbaar. Dit wordt mijn vaste werklocatie. Ik werk alle dagen, behalve woensdag. Iedereen van 55 jaar en ouder kan een beroep doen op mij. Op verzoek kan ik bij u thuis komen of een afspraak maken bij het wijkcentrum. Door middel van een gesprek breng ik uw vragen zo goed mogelijk in beeld. Vervolgens zal ik met u overleggen wat de meest passende oplossing is en wie hiervoor ingeschakeld kan worden. Indien nodig kan ik contact opnemen met de juiste instanties. Tot slot kan ik u helpen overzicht te krijgen over diverse soorten hulpverlening en dit, waar nodig, zo regelen dat het goed loopt. Tot ziens!' Tel. 320 9203 of 387 1099.



Ontspannen zondagen in Oranjehoek

De OSO (Ouderen Soos Oranjehoek) biedt elke zondag een gevarieerd programma voor elk wat wils. In wijk- en dienstencentrum Oranjehoek, waar gezelligheid voorop staat. Vanaf 12.00 tot 15.30 uur zijn de bezoekers welkom. Tussen 12.00 en 13.00 uur is er soep met een broodje te koop en later in de middag drankjes en hapjes. De toegang is gratis. Wanneer er problemen zijn met vervoer, dan zoeken wij met u naar een oplossing. Neem uw vrienden, familie, kennissen of burens mee en geniet van een ontspannen middag. Tot ziens in Oranjehoek (Oranje Nassaustraat 1) in Voorburg, tel. 386 3113.

Programma OSO (onder voorbehoud)

12 juni	Spelletjes
19 juni	Muziek
26 juni	Surprise
3 juli	Landentema (Scandinavië)
10 juli	Spelletjes
17 juli	Surprise
24 juli	Film
31 juli	Bingo
7 augustus	Landentema (Engeland)
14 augustus	Spelletjes
21 augustus	Indische middag met buffet
28 augustus	Historisch Voorburg
4 september	Landentema (Amerika)
11 september	Spelletjes
18 september	Muziek/Toneel
25 september	Creatief

Vrijwilligers gezocht

Bij het Wijkservicepunt staat er elke werkdag van 10.00 tot 12.00 uur een vrijwilliger paraat om informatie en advies te geven aan bewoners uit de wijk. Daarnaast verkopen de vrijwilligers kaartjes voor de activiteiten die in het wijk- en dienstencentrum worden georganiseerd. Vindt u het prettig om voor anderen wat te kunnen betekenen en bent u een ochtend in de week beschikbaar, neemt u dan contact op met de coördinator, Wilma Brasem, tel. 320 9203, aanwezig op dinsdag, donderdag en vrijdag. Het adres is Duivenvoorde 262 te Leidschendam.

Belangrijk vinden wij: goede communicatieve vaardigheden, dienstverlening hoog in het vaandel hebben staan en uiteraard graag met mensen willen omgaan. Ook indien u incidenteel kunt inspringen bent u van harte welkom.

De Plint, nieuw wijkcentrum Woej

In mei heeft Woej, in de wijk Prinsenhof, haar vijfde en nieuwe wijk- en dienstencentrum, De Plint, geopend. Tot en met augustus kunt u langskomen om het nieuwe centrum te bekijken. Bewonder dan meteen even de jeu de boules-baan in de tuin. Na de zomervakantie start Woej de programmering. Op zaterdag 24 september is de officiële opening. Het adres is: Prins Frederiklaan 7, 2263 GZ Leidschendam. Tel. 301 1750. De koffie staat klaar!



Oproepje

Nette heer

83 jarige dame uit Leidschendam zoekt een nette heer om samen door het leven te gaan.

Reageren

Wilt u reageren op bovenstaande oproepje? Neemt u op werkdagen tussen 9.00 en 11.00 uur contact op met de SeniorenBlijijn, tel. 387 1099. Ook kunt u zelf een oproepje plaatsen.

Activiteiten in De Schuutejager

Bloemschikken op woensdag 8 juni van 10.00 tot 12.00 uur: een Pinksterstuk. Kosten € 12,50.

Pinksterbrunch op 1^e pinksterdag, zondag 12 juni, van 12.00 uur tot 14.30. Bij mooi weer kunnen we heerlijk buiten zitten aan het water. Kosten € 6,50.

Workshop **Werelddans** op zaterdag 25 juni. Om 10.30 u bent u welkom voor een

welkomstdans. Daarna les tot 12.00 u, tussendoor koffie met wat lekkers. Als lunch soep met broodjes. Kosten € 7,50 all-in.

Verder zoeken wij in De Schuutejager een vrouw die een in september op te starten **Vrouwenleerschool** wil begeleiden. U draagt vanuit uw eigen werkervaring onderwerpen aan voor gesprekken met vrouwen. Dat kunnen politieke en maatschappelijke

onderwerpen zijn of werkervaringsgesprekken. Deze groep zal op een ochtend in de Schuutejager bijeenkomen, eens in de 6 à 8 weken.

Informatie of aanmelden

Wijkcentrum-manager Rika van Til (maandag, dinsdag, woensdagmiddag en vrijdagochtend). Adres van De Schuutejager: Scheepswerf 18, 2265 BE Leidschendam, tel. 320 2800.



Woej weggeefmiddag september

Heeft u teveel spullen, en weet u niet waar u het moet laten? Geef het aan Woej! In april organiseerde Mirjam Stichter van Woej voor de derde keer een weggeefmiddag. Dit was een enorm succes, er was belangstelling van rond de 200 mensen. In september is er opnieuw een weggeefmiddag. Het is expliciet bedoeld voor mensen met een minimumuitkering of met alleen AOW, die in het bezit zijn van een Ooievaarspas (meenemen!)

Spullen ophalen

Vrijdag 16 september, 13.00-14.30 u, De Groene Loper, Van Royenstraat 2 te Voorburg.

Spullen brengen

Tot en met vrijdag 9 september, bij De Groene Loper. Bel voor meer info Mirjam Stichter van Woej, 06 - 83 968 494. Of mail naar mirjam.stichter@woej.nl.

Ontmoetingssozen

Wie wandelt er graag met een oudere? Wie leest er voor aan een kleine groep? Wie maakt graag een praatje, en gaat een dieper gesprek niet uit de weg? Wie is creatief of een spelletjesmens? OuderenSoos Oranjehoek zoekt vrijwilligers!

De OuderenSoos Oranjehoek (OSO) is op maandag, donderdag en zondag geopend. Deze gezellige soos biedt wat meer kwetsbare ouderen een laagdrempelige ontmoetingsplek en een warme maaltijd. Om de deelnemers een zo prettig mogelijke tijd te bieden, zoeken we vrijwilligers, met verschillende talenten, die zich willen verbinden aan de soos. Op die manier kunnen we onze bezoekers echt persoonlijke aandacht bieden.

Interesse?

Neem dan contact op met Tymen Colijn, tel. 386 3113 of mail tymen.colijn@woej.nl.

Ruggensteun

Zelfstandig wonende ouderen die tijdelijk een steuntje in de rug nodig hebben, kunnen een beroep doen op de dienst Ruggensteun van Woej. De bij Ruggensteun werkzame vrijwilligers kunnen u een onafhankelijk luisterend oor bieden en samen met u bekijken welke eventuele mogelijkheden er zijn om ervoor te zorgen dat u op den duur zelf weer verder kunt. Respect, warmte en nabijheid staan daarbij voorop. De vrijwilligers zijn goed op de hoogte van het bestaan van de verschillende organisaties binnen de gemeente en wat zij te bieden hebben. Ook voor wat betreft het activiteitenaanbod kunnen zij u op de hoogte stellen. Mocht de drempel voor u te hoog zijn om alleen ergens op af te stappen, kunnen zij u, indien gewenst, begeleiden. Indien u meer wilt weten over Ruggensteun, neemt u dan gerust contact op met Wilma Brasem van Woej. U kunt haar bereiken op tel. 320 9203, op dinsdag, donderdag en vrijdag.

Ook als u interesse heeft om vrijwilliger bij deze dienst te worden kunt u vrijblijvend met haar contact opnemen.



Winkelbus Voorburg trakteert

Sinds het najaar van 2010 rijdt Woej op woensdagochtend met een Winkelbus naar de winkelcentra Julianaplein en Leidsenhage. De bus is er speciaal voor senioren die wat minder goed ter been zijn, en voor wie de reguliere bushaltes net iets te ver van huis liggen. De Winkelbus stopt daarom bij diverse verzorgingshuizen, wijkcentra en seniorencomplexen. In Leidschendam is de Winkelbus al enkele jaren een succes. Om in Voorburg meer bekendheid te krijgen, nodigt Woej senioren van harte uit om kennis te maken met de Winkelbus. Doe mee met onze speciale actie. Op vertoon van de bon uit deze krant reist u op 15, 22, 29 juni en/of 6 juli geheel gratis met de Winkelbus (normale prijs € 3,- voor een retour). Tot ziens in de Winkelbus! De bus rijdt via twee routes:

Heenrit

1^e Route

- 9.15 Wijkcentrum Agora, Fonteynenburghlaan 11
- 9.20 Zorgcentrum Sonneruyter, Sonnenburghlaan 4
- 9.25 Wassenaar Hofmanplein/hoek Parkweg
- 9.30 Einddorpstraat/hoek Parkweg
- 9.35 Wijkcentrum Oranjehoek, Oranje Nas-

saustraart 1

- 9.40 Rembrandtlaan/hoek Bernhardlaan
- 9.45 Op- en uitstappen Wijkcentrum Julianaplein, McDonald's
- 9.55 Uitstappen Wijkcentrum Leidsenhage, Albert Heijn
- 10.00 Uitstappen Wijkcentrum Leidsenhage, McDonald's

2^e Route

- 10.15 Appartementen Paal van Kroon, Elzen-dreef
- 10.20 Wijkcentrum De Groene Loper, Van Royenstraat 2
- 10.25 Wijkcentrum De Driesprong, Van Faukenbergestraat 1
- 10.30 Op- en uitstappen Wijkcentrum Julianaplein, McDonald's
- 10.40 Uitstappen Wijkcentrum Leidsenhage, Albert Heijn
- 10.45 Uitstappen Wijkcentrum Leidsenhage, McDonald's

Retourrit

1^e Route

- 11.45 Opstappen Wijkcentrum Leidsenhage, McDonald's
- 11.50 Opstappen Wijkcentrum Leidsenhage,

Albert Heijn

- 12.00 Op- en uitstappen Wijkcentrum Julianaplein, McDonald's
- 12.05 Rembrandtlaan/hoek Bernhardlaan
- 12.10 Wijkcentrum Oranjehoek, Oranje Nas-saustraat 1
- 12.15 Einddorpstraat/hoek Parkweg
- 12.20 Wassenaar Hofmanplein/hoek Parkweg
- 12.25 Zorgcentrum Sonneruyter, Sonnenburghlaan 4
- 12.30 Wijkcentrum Agora, Fonteynenburghlaan 11

Informatie over de halte tijden van de 2^e retourrit kunt u verkrijgen bij tel. 301 1737 tussen 9.30 en 11.30 u

GRATIS VERVOERSBEWIJS

VOOR EEN RETOURRIT MET DE WINKELBUS VOORBURG

OP WOENSDAG 15, 22, 29

JUNI EN 6 JULI.



TOP
M O V E R S

Zorgeloos
verhuizen met
10% korting
voor senioren

onze vestigingen;

Leiderdorp

Spijkenisse

Den Haag

Gouda

Bergen op Zoom



Wij denken met u mee als het gaat om

Schoonmaak oude nieuwe woning

Verwijderen vloerbedekking

Afhalen/ophangen van gordijnen/rails

Afhalen/ophangen van lampen, schilderijen etc.

In- en uitpakken van verhuisdozen

Afvoeren van overtollig meubilair

Kortom uw verhuizing is bij ons in goede handen!

www.entopmovers.com

 **ERKENDE
VERHUIZERS**

Bel nu gratis
Tel: 0800 - 0227866

BIJ INLEVERING VAN DEZE ADVERTENTIE 2 UUR GRATIS VAKWERK!

Zomertijd

Groei en Bloei bij Woej

DOE MEE MET ZOMERTIJD!

Zomertijd van Woej biedt een jaarlijks terugkerend en zeer divers aanbod van activiteiten, bedoeld voor 55-plussers. Het programma duurt tweeënhalve week. De concentratie van de activiteiten ligt in de wijk- en dienstencentra Oranjehoek in Voorburg en Noord in Leidschendam. Ivo de Wijs start Zomertijd in de Tobbe.

Groei en Bloei bij Woej

Het thema van dit jaar is Groei en Bloei bij Woej. Onder deze noemer organiseert Woej 21 activiteiten. Elk dagdeel is er wel wat te doen. Alle activiteiten hebben wel iets te maken met groei en bloei. Groei en bloei in de natuur of persoonlijke groei. Of - vanwege de lekkere hapjes - groei in de breedte...

Programma

Kijk voor alle informatie in het programma dat in deze folder staat, daar vindt u het complete overzicht van Zomertijd, gerangschikt op datum. Daar leest u ook waar het plaatsvindt of waar u verzamelt, de tijden en de prijzen.



Kaartverkoop

Voor alle activiteiten moet u tevoren persoonlijk een kaartje kopen (contant, liefst gepast betalen). Ongeacht waar de activiteit plaatsvindt, kunt u op alle onderstaande verkoopadressen terecht. U kunt niet telefonisch reserveren. Verkochte kaartjes die u niet gebruikt, worden niet gerestitueerd. De kaartverkoop start op maandag 6 juni, op maandagen, dinsdagen en vrijdagen tussen 9.00 en 11.00 uur. Buiten deze uren is kaartverkoop helaas niet mogelijk.

Verkoopadressen op maandag, dinsdag en vrijdag

WDC De Groene Loper

Van Royenstraat 2
2273 VD Voorburg
Tel. 300 4747
9.00 - 11.00 u

WDC Oranjehoek

Oranje Nassaustraat 1
2271 SJ Voorburg
Tel. 386 3113
9.00 - 11.00 u

WDC De Schuitemijer

Scheepswerf 18
2265 BE Leidschendam
Tel. 320 2800
9.00 - 11.00 u

WDC Noord (WWZ)

Duivenvoorde 262
2261 AN Leidschendam
Tel. 301 8784
LET OP! 10.00 - 12.00 u



Bent u slechthorend en haakt u daarom bij voorbaat al af? Er is in de vier wijk- en dienstencentra van Woej een ringleiding. Bent u slecht ter been en weet u daardoor niet hoe u er moet komen? U kunt lid worden van en u laten vervoeren door de Vervoersdienst van Woej. Tel. 317 5626. Zie ook www.woej.nl.


Woej
Welzijn oud en jong Leidschendam-Voorburg

Maandag 4 t/m woensdag 20 juli, thema Groei en Bloei bij Woej

ZOMERTIJDPROGRAMMA 2011

Maandag 4 juli - middag De ontdekking van de natuur Verzen en herinneringen van een Vroege Vogel

Woerj start Zomertijd met een bijzondere voorstelling in theater de Tobbe, zeer



toepasselijk voor het thema van dit jaar, Groei en Bloei. Ivo de Wijs! Ivo de Wijs (Tilburg, 1945), tekstdichter en presentator, ontdekte de natuur tamelijk laat. Toen hij in 1985 aantrad als presentator van het radioprogramma Vroege Vogels begon er een nieuw leven voor hem. Hij kocht laarzen, een vogelkijker en een paddenstoelenwaaijer, en leerde eindelijk de natuur een beetje kennen. Met veel plezier kan Ivo over zijn late roeping vertellen. En even graag leest hij zijn natuurpoëzie voor. De Tobbe schenkt u na afloop van de voorstelling een drankje.

Plaats theater de Tobbe, Burg. Feithplein 95, Voorburg

Tijd 14.00 - 15.45 u

Prijs € 12,50 incl. voorstelling en drankje (op vertoon van Ooievaarspas € 6,25 - deze ook op de dag zelf meenemen)

Dinsdag 5 juli - ochtend Kunstlezing: Groei en bloei in de kunst 1810 - 1910

Van romantiek tot Jugendstil. De schoonheid van de natuur, alles wat groeit en bloeit: het heeft beeldend kunstenaars eeuwenlang bezighouden. Kunsthistorica Anne Marie Boersma, gespecialiseerd in de kunst vanaf 1800, zal hier, met behulp van PowerPoint, een lezing over houden. Zij zal spreken over o.a. de tijd van de romantiek. Vertegenwoordiger van de Duitse romantiek, Caspar David Friedrich, heeft in zijn mysterieuze landschappen en rotsparthen, uiting willen geven aan de nietigheid van de mens tegenover de grootsheid van de



natuur. De Engelse landschapschilder John Constable, was weer meer geïnteresseerd in interessante lichteffecten. Voor impressionist Claude Monet was in zijn laatste jaren zijn zelf aangelegde tuin in Giverny een grote inspiratiebron. Vincent van Gogh was na zijn donkere Hollandse periode erg onder de indruk van de Franse impressionisten. Wereldberoemd zijn zijn zonnebloemen. Vooral Jugendstilkunstenaars gebruikten veel plant- en bloemmotieven. Emile Gallé, de Franse glaskunstenaar, zal ook besproken worden. In de pauze krijgt u een kopje koffie/thee met iets lekkers.

Plaats wdc Oranjehoek, Oranje Nassastr. 1 Voorburg

Tijd 10.30 - 12.15 uur

Prijs € 7,50 incl. lezing, koffie/thee met iets lekkers

Dinsdag 5 juli - middag De paden op, de lanen in

In een groep wandelen geeft veel gezelligheid, gesprekken verlopen vanzelf en ongedwongen. En het is nog gezond ook! Vandaag wandelt u, in rustig tempo, met mw. Wil van der Poll door Noorddoos



Leidschendam. Er zijn daar wijken, omgeven door prachtige natuur en veel mooie tuinen om te zien. Ook over de geschiedenis van (gebouwen in) de wijken vertelt mw. Van der Poll één en ander. U zult daarna op een heel andere manier naar dat deel van Leidschendam kijken. De wandeling duurt ongeveer anderhalf uur en er is een pauze in het wijkcentrum, waar koffie, thee of iets fris en wat lekkers op u wacht.

Verzamelen om 13.30 u bij de tramhalte Leidsenhage. Aan de huizenkant van Park Veurse Hout op de Heuvelweg. Hier stoppen de trams 2, 6 en 19.

Prijs € 4,50 incl. begeleiding, koffie/thee of wat fris en wat lekkers

Woensdag 6 juli - hele dag Varen door Friesland

Varen door Friesland is genieten. We gaan eerst met de bus, die voor uw gemak een opstappunt in Voorburg en in Leidschendam heeft. Na een kopje koffie met gebak onderweg rijden we naar Leeuwarden voor de koffie(lunch)tafel met kroket. Hierna rijden we naar Eernewoude voor een schitterende vaartocht door het Nationaal Park De Alde Feanen. Dit prachtige natuurgebied, een weids laagveenmoeras, is met zijn omvang van 4.000 hectare het grootste aaneengesloten natuurgebied van Nederland. Er leven 450 plantensoorten en er broeden ruim 100 vogelsoorten. De terugreis onderbreken we voor een prima verzorgd diner in Elburg, een mooi eeuwenoud stadje aan het Veluwemeer. U arriveert verkwikt en verzadigd bij uw 'eigen'



opstappunt. Mocht u slecht ter been zijn, dan is dit uitstapje niet ideaal.

Verzamelen voor Voorburgers bij opstappunt wdc Oranjehoek, Oranje Nassastraat 1 8.00 u (vertrek om 8.30 u) voor Leidschendamers bij opstappunt wdc Noord, Duivenvoorde 262, 8.30 u (vertrek om 9.00 u)

Retour rond 22.00 u

Prijs € 60,- incl. busreis, koffie, gebak, koffietafel, boottocht en diner

Donderdag 7 juli - ochtend Lezing Natuur in de poëzie

Hebban olla vogala nestas hagunnan hinase hic anda thu, wat unbidan we nu? (Hebben alle vogels nesten begonnen, behalve ik en jij. Waarop wachten we nu?) Deze oudst bewaarde tekst in het Nederlands is een minnedichtje, uit de 11^e eeuw. Vanochtend



geeft mevrouw Riet Hoogschagen een interessante lezing over Natuur in de poëzie. Zij duikt met u in de wereld van bekende en onbekende gedichten, over alles wat groeit en bloeit. Jonge gitarist Bas Janson zal tussendoor spelen. In de pauze is er koffie/thee met wat lekkers.

Plaats wdc Oranjehoek, Oranje Nassastr. 1 Voorburg

Tijd 10.00 - 12.00 u

Prijs € 5,- incl. lezing, muziek, koffie/thee met wat lekkers

Donderdag 7 juli - middag Quizmiddag

Een middag grenzeloos vermaak. De quiz bestaat uit zes rondjes in verschillende categorieën. Zowel moeilijke als makkelijke vragen. Tussen de rondes door is er tijd voor een spelletje Petje op/Petje af en Waar of niet Waar. Ook maken wij tijd om te genieten van een drankje en een hapje. En zonder prijsjes is de middag natuurlijk niet compleet!

Plaats wdc Oranjehoek, Oranje Nassastr. 1 Voorburg

Tijd 14.00 - 16.00 u

Prijs € 7,50 incl. quiz, drankje, hapje en (evt.) prijsje

THEMA GROEI EN BLOEI BIJ WOËJ

Vrijdag 8 juli - ochtend Bewonder de rozen

7 juli is het de Dag van de Roos. Dit Zomertijdustapje is één dag later, de rozen zijn dus rond die tijd op hun allermost en allergurigst! U gaat de rozenruimten bewonderen in het Westbroekpark te Den Haag. U krijgt van een gids een



rondleiding van ca. 1,5 uur langs de rozen- en bloemperken. Na afloop nemen we koffie met taart in het theehuis De Waterkant. We verzamelen in het wijk- en dienstencentrum Noord, om van daar uit met het openbaar vervoer te vertrekken. De reiskosten zijn voor eigen rekening, vergeet uw OV chipkaart niet! Op de terugweg, ook met het OV, kunt u uitstappen waar u wilt. Dit stapje is niet geschikt voor mensen die slecht ter been zijn.

Verzamelen om 9.00 u in wdc Noord, Duivenvoorde 262, Leidschendam

Terug ca. 13.30 u

Prijs € 7,50 excl. OV-reiskosten (OV-chipkaart meel), incl. rondleiding, koffie en taart

Vrijdag 8 juli - middag Dialezing Engelse tuinen

Men zegt wel eens, Engeland is 'het' tuinenland. Dat klopt ook wel. Engeland heeft een zeer mild klimaat, waardoor veel planten er zich goed ontwikkelen. Terwijl bij ons het klimaat vaak tegen zit. Maar ook de stijl van de Engelsen, vooral op het gebied van tuinen, is wel heel bijzonder. Er zijn vanouds vele zeer grote maar ook kleinere mooie tuinen, die men met behulp van o.a. The National Trust in stand houdt. Spreker Ton van der Schaaf heeft een aantal tuinen bezocht, vooral in Kent, o.a. Sissinghurst, Nymans garden en Great Dixter, waarvan hij u wat wil laten zien en vertellen. In de pauze krijgt u koffie/thee of fris met iets lekkers erbij.

Plaats wdc Oranjestraat, Oranje Nassaustr. 1 Voorborg

Tijd 14.00 - 16.00 u

Prijs € 7,50 incl. koffie/thee met iets lekkers

Maandag 11 juli - ochtend en middag Yoga aan zee

Vandaag een heerlijk ontspannende dag. We verzamelen in Oranjestraat om van daar uit met het OV naar Kijkduin te reizen. Neem uw eigen OV-chipkaart mee, de reis is op eigen kosten. Daar krijgt u een yogales van Joke van Baren. Heerlijk, met de voeten in het zand. Misschien denkt u dat u zich niet zal kunnen ontspannen omdat er op het strand te veel afleiding zou zijn. Niets is minder waar. Omdat u met een groep bent, let u



totaal niet op eventuele voorbijgangers. En zij niet op u... Bij slecht weer gaat de les ook door. Na de les strijken we naar bij een strandtent voor een heerlijke lunch. Na afloop vertrekken we met het OV naar huis. Deze activiteit is niet geschikt voor mensen die slecht ter been zijn.

Verzamelen om 9.30 u in wdc Oranjestraat, Oranje Nassaustr. 1, Voorborg

Terug ca. 15.00 u weer thuis

Prijs € 22,50 excl. OV-reiskosten (OV-chipkaart meel), incl. yogales en lunch

Dinsdag 12 juli - ochtend Uitstapje Bloemenveiling Naaldwijk

Vandaag is het voor dag en dauw opstaan, maar dat is een bezoek aan de veiling meer dan waard. We vertrekken vanaf Oranjestraat met Woej-busjes richting Naaldwijk. In het veilinggebouw volgen wij de bezoekersroute, waarlangs borden staan die u uitleg geven over hetgeen u onderweg ziet. Het veilen van bloemen en planten is een fascinerend gezicht. Aansluitend genieten wij van een brunch in restaurant Fleuresto op het veilingterrein.

Verzamelen om 7.00 u (!) bij wdc Oranjestraat, Oranje Nassaustr. 1, Voorborg

Terug ca. 12.00 u weer thuis

Prijs € 20,- incl. vervoer, entree en brunch

Dinsdag 12 juli - middag Kookworkshop

Wilt u, als u bezoek krijgt, ook eens goed voor de dag komen met smakelijke zelfgemaakte en originele hapjes? Dat hoeft niet zo ingewikkeld te zijn, u leert het in een handomdraai bij Woej. In het wijk- en dienstencentrum Noord is de keuken prachtig verbouwd tot huse 'kookstudio', van vele gemakken voorzien. En daardoor ideaal voor workshops. In een kleine groep gaat u onder begeleiding lekkere hapjes maken. Te denken valt aan borrelhapjes, gehaktflapjes, miniloempia's, sushi etc. Een goede kok proeft zijn eigen gerechten. Dus, 'helaas', moet u het ter plekke ook nog zelf opeten!

Plaats wdc Noord, Duivenvoorde 262, Leidschendam

Tijd 13.00 - 15.30 u

Prijs € 7,50 incl. iets te drinken en hapjes

Woensdag 13 juli - ochtend en middag Workshop Zeepketting maken

In deze workshop kunt u uw creativiteit kwijt. Zelfs als u denkt dat u niet met deze eigenschap bent gezegend. U maakt, onder leiding van Maureen Engels, een decoratieve zeepketting, geregen met schelpen, krallen, lintjes en geurige zeepjes. De zeepketting



heeft een lengte van 50 cm en is een prachtige accessoire voor in de badkamer, toilet, slaapkamer of op een deurnop van een kast. Woej zorgt in de pauze voor koffie/thee en een lunch.

Plaats wdc Oranjestraat, Oranje Nassaustr. 1 Voorborg

Tijd 10.30 - 13.30 u

Prijs € 12,50 incl. materiaal, koffie/thee en een lunch

Woensdag 13 juli - middag Exotische Woej Wereldtafel

Ook wel eens fijn om niet zelf te hoeven koken. Vrijwilligers van Woej koken voor u en u kunt zo aanschuiven. Een heerlijke, vers gekookte warme lunch uit de buitenlandse keuken. Wat er op het menu staat is een verrassing. Wat het helemaal bijzonder maakt, is dat u kunt genieten van een optreden van buikdanseres Yasmin.

Plaats wdc Noord, Duivenvoorde 262, Leidschendam

Tijd 12.00 - 13.30 u

Prijs € 8,50 incl. optreden, eten, een drankje en koffie/thee

Donderdag 14 juli - ochtend Leven met meer voldoening

Veel mensen ervaren hun leven als onbevredigend, omdat ze last hebben van stress, somberheid, of vermoedheid. Mensen willen af van die klachten. Het verzet en de strijd tegen deze klachten beheerst vaak hun leven en kost veel energie. In deze workshop 'Voluit leven', verzorgd door Context van de Parnassia Bavo Groep, leert men dat leed, pijn, verdriet onlosmakelijk bij het leven horen. Als je dit aanvaardt, stopt het gevecht. Dan ontstaat er ruimte en energie om te doen wat je werkelijk belangrijk vindt. In de pauze krijgt u koffie/thee met wat lekkers aangeboden. Spreek deze workshop u aan, dan is het

mogelijk om na de zomervakantie als vervolg hierop een gratis training 'Voluit leven' te volgen bij Woej.

Hierover krijgt u in de workshop meer informatie.

Voluit Leven?

Plaats wdc De Groene Loper, Van Royenstraat 2, Voorburg

Tijd 10.00 - 12.00 u

Prijs € 3,50 incl. koffie/thee met wat lekkers

Donderdag 14 juli - middag Workshop Stompwijkse kaasjes

Boerderij Akkerlust wordt al eeuwenlang bewoond door de familie Van Boheemen. De boerderij is nog steeds in functie als veeteeltbedrijf.

We vertrekken vanaf Noord met Woej-busjes richting Stompwijk. Na ontvangst op Boerderij Akkerlust met een glaasje zuivel, begint de workshop kaasjes maken. Als de melk aan het verzuren en stremmen is, krijgt u een rondleiding over de boerderij. Hierna verder met de kaasjes. Tijdens het roeren en zeven is er een doorlopende fototentoonstelling van Erfgoed Leidschendam. Als de kaasjes onder de pers liggen, kunt u proeven van sapjes uit de streek en een blokje boerenkaas. Een quiz laat u raden naar de naam en functie van een aantal historische voorwerpen. U vertrekt met uw zelfgemaakte kaasje.

Verzamelen om 13.30 u bij wdc Noord, Duivenvoorde 262, Leidschendam

Terug ca. 16.45 u weer bij wdc Noord

Prijs € 20,- incl. workshop, drankje, hapje, rondleiding, kaasje, quiz etc. en Woej-vervoer



Vrijdag 15 juli - ochtend Schilderles bloemstilleven

Beeldend kunstenaar en kunstdocent Jille van der Veen gaat u begeleiden met het opzetten en uitwerken van een acrylverfschilderij. Het wordt een



bloemstilleven. Het werk groeit onder uw handen! U zult ervan versteld staan welke verborgen creatieve talenten er in u schuilen. Kijk voor meer informatie over Jille van der Veen en diens prachtige schilderijen op www.helenenijlle.nl. In de pauze krijgt u koffie/thee met wat lekkers.

Plaats wdc Noord, Duivenvoorde 262, Leidschendam

Tijd 9.30 - 12.00 u

Prijs € 20,- incl. materiaal, koffie/thee met wat lekkers

Vrijdag 15 juli - middag Muziekmiddag met Peter en Desirée

Peter en Desirée, vader en dochter. Een stel dat samen de tent op de kop kan zetten. Ze hebben een breed repertoire, dus voor ieder oor wat wils. Van Barry White en Elvis tot aan Frans Bauer, André Hazes en nog veel meer. Dus u begrijpt nu wel dat het de moeite waard is om langs te komen en te gaan genieten van vader en dochter. Woej verzorgt voor u een drankje.

Plaats wdc Oranjoehoek, Oranje Nassastr. 1 Voorburg

Tijd 14.00 - 16.00 u

Prijs € 10,- incl. 2 consumptiebonnen

Maandag 18 juli - ochtend Ouder worden in het licht van het Boeddhisme

Vanochtend een zeer interessante lezing. Spiritualiteit brengt ons in contact met het geheim van het leven. En dat geheim kan



veranderen naarmate we ouder worden. Het wordt gevormd door de ervaringen die we hebben, de mensen die we ontmoeten, de kennis die we opdoen. Mevrouw Elisa Kriek zal deze ochtend een lezing houden over haar weg van rooms-katholiek meisje op een nonnenschool naar boeddhiste die regelmatig naar Tibet gaat. Zij zal o.a. spreken over enkele boeddhistische begrippen als meditatie en compassie, maar ook over schuld en berouw, goed leven en vredig sterven en hoe dat volgens de boeddhistische leer voor iedereen mogelijk is. Natuurlijk voorziet Woej u van koffie/thee en wat lekkers.

Plaats wdc Noord, Duivenvoorde 262, Leidschendam

Tijd 10.00 - 11.30 u

Prijs € 8,- incl. koffie/thee en wat lekkers

Maandag 18 juli - middag High tea met Jacqueline Edeling

High tea met heerlijke zoete en hartige hapjes en vele soorten thee. Onderwijl kunt u genieten van live muziek van Jacqueline



Edeling, een bekende bandoneónmuzikante. Zij speelt in diverse tango-ensembles en treedt daarmee in theaters en concertzalen op (onlangs in het Concertgebouw). Vanmiddag speelt ze Nederlands repertoire, muziek uit Spanje en natuurlijk ook wat Schotse en Engelse muziek, Franse Mubruette en een vleugje Balkan. Hierbij gebruikt ze haar accordeon, harmonica en bandoneón. Deze middag wilt u niet missen!

Plaats wdc Noord, Duivenvoorde 262, Leidschendam

Tijd 13.30 - 15.30 u

Prijs € 12,50 incl. high tea en muzikaal optreden

Dinsdag 19 juli - hele dag Workshop Maak een mus uit speksteen

Voor het derde jaar biedt Zomertijd een workshop beeldhouwen. Dit keer met als thema 'de mus'. De mus is langzaam maar zeker uit ons straatbeeld verdwenen. Dat is erg jammer, het zijn zulke schattige vogeltjes. Na deze workshop heeft u uw eigen mus. Speksteen leent zich goed voor deze opdracht. Het is zacht materiaal en geeft na het polijsten prachtige kleuren. Frank Durand, een ervaren beeldhouwer, bewerkt de speksteen enigszins voor, waardoor het mogelijk is om in één dag uw



beeld af te krijgen. Hij leert u hakken, vijlen en polijsten en helpt u op weg met uw eigen mus. Een heerlijk rustgevende, gezellige en ontspannende bezigheid, die veel voldoening geeft. Tussendoor een lunch.

Plaats wdc Oranjoehoek, Oranje Nassastr. 1 Voorburg

Tijd 10.00 - 16.00 u

Prijs € 35,- incl. materiaal, lunch, drinken

Woensdag 20 juli - avond Feestavond met live muziek

Zomertijd wordt ook dit jaar weer afgesloten met een gezellige avond met drankjes en hapjes. En live muziek! 'No Hassle', een 7-koppige band speelt lekker swingende en goed in het gehoor liggende muziek. De dansvloer wacht op u!

Plaats wdc De Groene Loper, Van Royenstraat 1, Voorburg

Tijd 19.30 - 22.30 u

Prijs € 10,- incl. optreden, 1 x koffie/thee, 3 consumptiebonnen en hapjes



Wat ik later wilde worden

75-plussers in het droomberoep dat ze nooit zijn geworden

46 ouderen uit Den Haag, Rijswijk, Vlissingen, Heerlen en Buitenpost, merendeels woonachtig in een verzorgingshuis, hebben meegedaan aan het project 'Wat ik later wilde worden' van stichting GetOud.

Voor dit project zijn zij omgekleed, opgemaakt en gefotografeerd in het beroep dat zij graag hadden willen uitoefenen, maar dat door omstandigheden in het leven nooit is gelukt: oorlog, geld, geen scholing in de nabije omgeving of ouders die voor scholing geen toestemming gaven, huwende vrouwen die moesten stoppen met werken... noem maar op.

De foto's zijn opgenomen in een fotoboek, waarin ook het verhaal achter de foto staat. Ontroerende persoonlijke verhalen en interessante weetjes over vroeger wisselen af met grappige anekdotes uit het arbeidsverleden. De dame die niet van haar moeder bij de marine mocht (niets voor meisjes), vervolgens bij de recherche ging werken en tot haar verschrikking na haar huwelijk alsnog moest stoppen. De administratieve medewerkster die haar handtekening moest zetten om naar de WC te mogen, droomde van een beroep als kindermisje want dan kon je af en toe op vakantie ...

Stichting GetOud

Stichting GetOud werkt op creatieve en ludieke wijze voor en met 75-plussers. Zij zet zich in voor een positieve beeldvorming over ouderen en ouderdom. Het fotoboek is verkrijgbaar via www.getoud.nl. Wat ik later wilde worden. Ouderen in hun droomberoep. Marion Duimel en Ingrid Meijering (2011). Prijs € 24,50.



Juni Maand van het Spannende Boek

Schrijfwedstrijd 'Moord bij de sluis'

Tijdens de 'Maand van het Spannende boek' organiseert Bibliotheek Leidschendam-Voorburg een schrijfwedstrijd. Zit er misschien nog ongekend talent verstoep in onze gemeente? Weet u net zo te boeien als Simone van der Vlugt of Esther Verhoef? Kunt u het plot net zolang geheim houden als ...? Laat bekende plaatsen, gebouwen, parken en straten uit onze gemeente tot leven komen. Klim in de pen, of liever, in uw computer en schrijf een verhaal met als titel 'MOORD BIJ DE SLUIS'. Stuur uw verhaal vóór 30 juni naar Bibliotheek Leidschendam-Voorburg t.a.v. Esther Dekker, Koningin Julianalaan 257, 2273 JG Voorburg. Mailen kan ook: edekker@bibliotheeklv.nl Op de website van de bibliotheek vindt u de voorwaarden waaraan uw verhaal dient te voldoen: www.bibliotheeklv.nl Na de zomervakantie wordt de winnaar van de

verhalenwedstrijd bekend gemaakt. De prijs die verbonden is aan deze schrijfwedstrijd zal nog even een MYSTERIE blijven... Nieuwsgierig naar wat er in deze maand zoal in boekenland gebeurt? Kijk dan op www.maandvanhetspannendeboek.nl.



Bieb op reis

Houdt u van reizen? Dan wilt u zich natuurlijk graag goed voorbereiden! Dat kan in de bibliotheek. Daar zijn reisidsen te vinden over allerlei bestemmingen. Houdt u van architectuur en kunst, neem dan de Capitoolgidsen. Wandelt u liever? De ANWB-uitgaven over wandelgebieden zijn in de bibliotheek te vinden. Behalve boeken zijn er ook films op dvd te leen. Zo krijgt u een indruk van het land waar uw belangstelling naar uit gaat.

Weet u dat veel mensen die gereisd hebben een dagboek hebben geschreven? En dat er mensen zijn die van reizen hun beroep hebben gemaakt? Denk bijvoorbeeld aan Dolf de Vries of Carolijn Visser.

Kom langs in de bibliotheek en laat u verrassen! Of kijk op www.bibliotheeklv.nl.

Doe mee en maak van een monument een kunstwerk!

In de aanloop naar Open Monumentendag met thema Nieuw gebruik - Oud gebouw die dit jaar plaatsvindt op zaterdag 10 september, organiseert Stichting Open Monumentendag Leidschendam-Voorburg (OMD-LV) de Monumenten Kunstwedstrijd. Met de kunstwedstrijd krijgen monumenten in de gemeente die een nieuwe functie hebben gekregen, extra aandacht. Iedereen is van harte uitgenodigd om individueel of in groepsverband mee te doen!

OMD-LV heeft voor de wedstrijd monumenten aangewezen in Leidschendam-Voorburg die te maken hebben met het thema van de Open Monumentendag van dit jaar. Pieter van den Kerkhoff, voorzitter van de stichting voegt daaraan toe: 'Door gebouwen te tekenen, te schilderen, te fotograferen of uit te beelden wordt zichtbaar hoe de maker het gebouw beleefd. Dat is van alle tijden. Zo blijft de geschiedenis van het gebouw levend.' Volwassenen en jeugd vanaf 13 jaar kunnen kiezen uit het Dr. Neherlaboratorium in Leidschendam en de Koepel in Voorburg. Jeugd tot en met 12 jaar kan kiezen uit de boerderijen

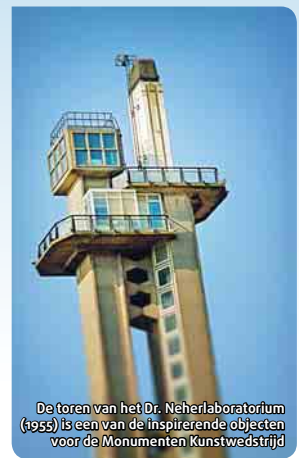
Bohemenhoeve in Leidschendam, Weltevreden in Stompwijk en Essesteijn in Voorburg. De deelnemers mogen zelf bepalen hoe en wat zij schilderen, tekenen, fotograferen of door het in een driedimensionale vorm te gieten, in beeld willen brengen.

De creaties worden geëxposeerd op Open Monumentendag in wijk- en dienstencentrum Oranjehoek in Voorburg en aan het eind van de middag beoordeeld door een deskundige jury. Naast één juryprijs per categorie, wordt ook een publieksprijs toegekend.

Inschrijven

Inschrijven voor de Monumenten Kunstwedstrijd kan tot 1 juli via www.ombd-lv.nl en met het inschrijfformulier dat onder andere bij de bibliotheken in de gemeente kan worden afgehaald. Meer informatie over de Monumenten Kunstwedstrijd en het wedstrijdreglement is verkrijgbaar via www.ombd-lv.nl of bij Annetje Willink van OMD-LV op tel. 386 1558.

Bron: TasT



De toren van het Dr. Neherlaboratorium (1955) is een van de inspirerende objecten voor de Monumenten Kunstwedstrijd



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)



Tandprothetische Praktijk
Voorburg

 L&A Organisatie Nederlandse Tandprothetici



Thuishulp zoals u dat wilt

Axxicom Thuishulp is er voor iedereen die zelfstandig wil wonen, maar daar ondersteuning bij nodig heeft. Onze medewerker helpt u bij het huishouden, of bij het organiseren daarvan. We zorgen ervoor dat u snel hulp krijgt, want we hebben geen wachtlijsten. Ook krijgt u bij ons een 'klikgarantie'. Kunt u niet goed overweg met onze thuishulp, dan stellen we iemand anders aan u voor, met wie het wel klikt. Bij Axxicom heeft u de regie. U krijgt dus altijd thuishulp zoals u dat wilt.

Vraag nu Axxicom Thuishulp aan!
Bel de Thuishulplijn:
0900 - 9252 (Lokaal tarief)
Of ga naar www.axxicomthuishulp.nl

Stichting Rondom Mantelzorg biedt STEUN

Petra Koeleman van Stichting Rondom Mantelzorg is als consulent mantelzorg geruime tijd actief om mensen te ondersteunen die voor een ander zorgen. Als je zorgt voor iemand in je omgeving, die vanwege ziekte of handicap extra hulp nodig heeft, kan dat zwaar zijn. Emotionele begeleiding is daarom een belangrijkste ding die de stichting biedt. 'Het gevoel dat er naar je geluisterd wordt, dat je je bewust wordt van de zorgtaken die je hebt en wat dat met je doet, is voor mensen vaak al een hele verlichting', geeft Petra aan. Daarnaast is de praktische voorlichting vanuit de stichting een welkome ondersteuning: bij wie moet ik zijn als ik een huishoudelijke dienst of rollator nodig heb, waar vind ik informatie over een bepaald ziektebeeld als dementie? De stichting is actief in het geven van thema- en voorlichtingsbijeenkomsten

Vrijwilligers kunnen de mantelzorgers een steuntje in de rug bieden. Jantien van Renselaar, sinds kort de nieuwe coördinator vervangende mantelzorg, brengt vrijwilligers, mantelzorgers en diegene voor wie zij zorgen, bij elkaar. Jantien: 'Het is vooral belangrijk dat er een goede klik is voor alle partijen. Iedereen moet zich prettig voelen. Het is nogal wat om als mantelzorgers de zorg tijdelijk even uit handen te geven, dan wil je natuurlijk wel een goed gevoel hebben bij de persoon die thuis bij jouw partner of familielid is'. En vaak gaat dat heel goed. 'Het is geweldig om te zien de mantelzorgers na een paar uur te zien voor zichzelf gedaan te hebben, weer met een frisse blik thuiskomt. Als je dan ook de

blijdschap ziet op het gezicht van diegene die verzorgd wordt én de voldoening van de vrijwilliger, denk ik: wat is mijn werk leuk!'

Versterken eigen sociale netwerk

Contacten met kinderen, vrienden, familie en burens zijn voor iedereen belangrijk. Het geeft je het gevoel ergens bij te horen en er niet alleen voor te staan. Als je voor iemand zorgt, is het niet altijd mogelijk dat contact te onderhouden omdat de zorg veel tijd en energie vraagt. Het valt dan niet mee om hulp te vragen. Stichting Rondom Mantelzorg traint vrijwilligers die worden opgeleid om mantelzorgers te ondersteunen in het opbouwen of uitbreiden van hun sociale contacten. Ze helpen met allerlei vragen rondom sociale contacten en vrijetijdsbesteding met het doel om voor meer tijd en ontspanning te creëren.

Meer informatie over de ondersteuningsmogelijkheden die Stichting Rondom Mantelzorg biedt? Kijk dan op de website: www.rondommantelzorg.nl. Ook telefonisch te bereiken op telefoonnummer 079 750 2380. In Zoetermeer is het centrale kantoor gevestigd. In wijk- en dienstencentrum De Groene Loper in Voorburg zijn de consulent en coördinator regelmatig aanwezig om mensen te ontvangen en te begeleiden. Natuurlijk is de stichting altijd op zoek naar vrijwilligers die ervoor willen zorgen een brede glimlach op de gezichten van de mantelzorgers en diegene voor wie hij/zij zorgt te laten verschijnen!

Er zijn 15.000 mantelzorgers in Leidschendam-Voorburg, waarvan er meer dan 2.000 zwaar of overbelast zijn. Gelukkig zijn er organisaties die de mantelzorgers persoonlijke ondersteuning bieden, en organisaties die deze groep een stem geven richting politiek.



Jantien en Petra staan voor u klaar!

De Regionale Mantelzorg Organisatie Haaglanden (RMO) geeft STEM

Wie zijn wij?

De Regionale Mantelzorg Organisatie Haaglanden (RMO) is een organisatie die zich al jaren lang sterk maakt voor de gezamenlijke belangen van mantelzorgers in o.a. de gemeente Leidschendam-Voorburg. De RMO wij -kort gezegd- de positie van mantelzorgers verbeteren. Net als de Stichting Rondom Mantelzorg begeeft de RMO zich op het vlak van de informele zorg. Informele zorg is mantelzorg en vrijwilligerszorg samen. In deze informele zorg hebben de Stichting Rondom Mantelzorg (STEUN) en de RMO Haaglanden (STEM) ieder hun eigen taak en rol.

'STEM' geeft mantelzorgers een (collectieve) stem en verwoordt wat de wensen en behoeften van mantelzorgers zijn naar de gemeente, politiek en zorginstellingen. STEM is dus de spreekbuis van de mantelzorgers in zijn totaliteit. STEM kent de problemen van de mantelzorgers en probeert die te verwoorden in gemeentelijk beleid. STEM, dus ook de RMO Haaglanden, onderhoudt contacten met beleidsambtenaren, wethouders, politieke partijen etc., maar helpt mantelzorgers niet individueel. De leden van de RMO zijn behangbeheerders met veelal een politieke achtergrond.

'STEUN' daarentegen ondersteunt mantelzorgers individueel en helpt hun hun mantelzorgtaken te kunnen blijven vervullen, dus met persoonlijke raad en daad. Dit zijn veelal professionele maatschappelijke werkers, casemanagers etc. Organisaties die mantelzorgers ondersteunen zijn o.a. de Stichting rondom Mantelzorg, steunpunten mantelzorg, organisaties voor vrijwillige thuishulp, georganiseerde burenhulp, buddyzorg en vriendendiensten.

Wanneer bent u mantelzorgers?

Mantelzorgers bent u als u langer dan 3 maanden meer dan 8 uur per week vanuit een persoonlijke relatie onbetaald zorgt voor bijvoorbeeld een chronisch zieke partner, een mindervalide kind, een dementerende ouder, maar ook voor langdurig zieke vrienden, burens of kennissen. Het langdurig zorgen voor een geliefde is vanzelfsprekend voor u, maar het kan ook heel zwaar zijn. Natuurlijk is mantelzorg of beter gezegd, langdurige zorg, belangrijk. Veel mensen kunnen dan langer zelfstandig blijven wonen. Daarvoor is de Wet Maatschappelijke Ondersteuning (WMO). Deze moet er ook voor zorgen, dat mantelzorgers meer mogelijkheden krijgen om langdurige zorg vol te houden. De gemeente kan vanuit de WMO de overbelaste mantelzorgers respijtzorg (vervangende zorg) bieden.

Waar staan wij voor?

Wij willen in Leidschendam-Voorburg onder meer bereiken dat:

- De mantelzorgers zich erkent
- De mantelzorgers wordt erkend
- Er voldoende aandacht is bij de gemeente en de politiek voor de mantelzorgers
- De mantelzorgers even vrijaf kunnen hebben

De RMO Haaglanden heeft de ervaring, de kennis en de contacten, zowel binnen de gemeenten als bij de verschillende organisaties en voorzieningen.

Neem eens geheel vrijblijvend contact op met De Regionale Mantelzorg Organisatie, platform Leidschendam-Voorburg, Michiel den Oudsten, tel. 06-42 695 999 info@mantelzorg.haaglanden.nl www.mantelzorghaaglanden.nl



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 LIVEN THUIS

Party-centrum Dekker's Hoeve

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

Voor al uw:
Recepties
Sociale
High tea
Buffetten
Feesten

Esepad 6
2272 JS Voorburg
070 3877454
www.dekkershoeve.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 Duivenvoorde biedt huisvesting voor mensen van 50+ en/of voor mensen met een beperking.

STICHTING Duivenvoorde

Duivenvoorde 388
2261 AS, Leidschendam
070-320 37 36
e-mail.stichting-duivenvoorde.nl
www.stichting-duivenvoorde.nl

Online daten alleen voor jongeren? Mooi niet!
www.Dating-50plus.nl, de datingsite voor 50-plussers

Woej
Welzijn oud en jong Leidschendam-Voorburg

Vervoersdienst zoekt chauffeurs

Houdt u van autorijden, heeft u een eigen auto en vindt u het leuk ouderen uit de gemeente van deur tot deur te rijden? Naar bijvoorbeeld winkel, kapper, ziekenhuis of familie. Dan is vrijwilligerswerk bij de vervoersdienst iets voor u.

Wij zijn op zoek naar enthousiaste en vriendelijke chauffeurs

Wat krijgt u er voor terug?

- Een kosten vergoeding per rit
- Verzekering tijdens de uren dat u voor de vervoersdienst rijdt
- Veel blije gezichten

Meer informatie?
Margreet van der Molen
margreet.vandermolen@woej.nl
Tel. 386 3113



Versmarkt Vreburg
VOOR AL UW DAGELIJKS BEHOEVEN

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

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

De maaltijdservice van VERSMARKT VREBURG biedt u zijn heerlijke kant-en-klaar maaltijden, gratis aan huis bezorgd. Ambedradig 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.

Hiervoor enkele voordelen van de maaltijdservice van versmarkt VREBURG

- 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 koelkast
- 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 koudezet getransporteerd

[Vraag nu vrijblijvend een informatiepakket aan.](#)

www.versmarktvreburg.nl

Bezoek ook onze website:
www.versmarktvreburg.nl
Over een vast tijdstip in Leidschendam
gratis bezorging Voorburg 9.00 - 23.00

Versmarkt Vreburg
Duivenvoorde 388
2261 AS, Leidschendam
Tel. 0703304352 van 9.00uur tot 18.00 uur

Ook tijdens uw vakantie denkt de gemeente met u mee!

Veilig op vakantie

De vakantietijd is een toptijd voor inbrekers. Het is vaak eenvoudig de woningen eruit te pikken waarvan de bewoners langere tijd weg zijn; uitpuilende brievenbussen, gordijnen continu gesloten, nooit een lampje aan. Het huis een bewoonde indruk geven is dus het advies.

Vergeet niet dat inbrekers meegaan met hun tijd. Ze bekijken niet alleen uw woning of u thuis bent, maar ze zijn ook te vinden op het internet. Ook daar moet u zichzelf beschermen. Maak dus geen melding op Twitter, Hyves, MySpace of op uw weblog dat u op vakantie gaat en hoe lang u weg blijft. Dan maakt u het inbrekers wel heel gemakkelijk om toe te slaan.

Tips

- Vraag uw bureu om uw woning in de gaten te houden.
- Heeft u planten in de vensterbank staan, laat deze dan ook tijdens uw vakantie daar staan en vraag of iemand ze water geeft.
- Gebruik een tijdschakelaar voor uw lampen.
- Laat uw post ophalen en dit uit het zicht leggen.
- Laat geen volle vuilniszakken bij uw huis achter.

- Zet uw fiets/brommer altijd op slot, ook als deze binnen staat.
- Vertel een beperkt aantal familieleden en vrienden wanneer en waar u met vakantie bent. Zorg ervoor dat ze in geval van nood uw woning in kunnen. Geef ze trein- en/ of vliegnummers van vertrek. Geef merk, type en kentekens van uw auto op.
- Maak geen melding op Twitter, Hyves, MySpace of op uw weblog dat u op vakantie gaat. Wees ook voorzichtig met uw afwezigheidsbericht op uw voicemail en in uw e-mailprogramma. Wees ervan bewust dat criminelen berichten meelesen, pas berichten hierop aan. Scherm persoonlijke berichten zoveel mogelijk af voor buitenstaanders.
- Bekijk de uitzending van Groeten van MAX over woningbeveiliging tijdens de vakantieperiode.

Paspoort en identiteitskaart

Voor het aanvragen van een Nederlands paspoort of Nederlandse identiteitskaart kunt u persoonlijk terecht bij het Servicecentrum. De gemeente werkt op afspraak, u kunt telefonisch of via het digitaaloket een afspraak maken.

Als u een nieuw paspoort, Nederlandse

identiteitskaart of ander reisdocument gaat aanvragen heeft u nodig:

- Uw oude reisdocumenten;
- Een pasfoto die voldoet aan de wettelijke eisen;
- Als uw documenten kwijt of gestolen zijn, een gewaarmerkte kopie van het proces-verbaal dat u van de Nederlandse politie heeft gekregen toen u aangifte deed van verlies of diefstal;
- Contant geld of uw pinpas om te betalen.

Als u een nieuw paspoort of Nederlandse identiteitskaart gaat aanvragen, zal de medewerker achter de balie om uw vingerafdrukken vragen. De Europese Unie (EU) heeft hierover in 2004 een verordening opgesteld. Het doel daarvan is misbruik van reisdocumenten zoveel mogelijk tegen te gaan. Het vernieuwen of aanvragen van een paspoort duurt vijf werkdagen.

Meer informatie over het Nederlandse paspoort of de Nederlandse identiteitskaart vindt u in het digitaal loket van de gemeente.

Tel. 14 070
Internet: www.lv.nl/digitaaloket
→ paspoort aanvragen

Ik wil graag op vakantie

Wie zorgt er dan voor mijn moeder?

Zorgt u voor een ander?

Als mantelzorgster staat u er niet alleen voor!

Mantelzorg is de zorg voor iemand uit uw naaste omgeving die vanwege ouderdom, een (chronische) ziekte of handicap hulpbehoevend is. Het is extra zorg die de normale zorg voor elkaar overstijgt.

Zorg voor elkaar is heel normaal. Het geven van mantelzorg wordt vaak gezien als iets vanzelfsprekend. Er is vaak geen keus. Een kind blijkt gehandicapt, een vader gaat dementeren, een partner krijgt een chronische ziekte of een vriend krijgt een hersenbloeding. Het kan iedereen overkomen. De zorg voor een ander kan in combinatie met een baan, eigen huishouden, opvoeding van kinderen of een studie te zwaar worden. Zeker wanneer de zorg intensief en langdurig is. Voor u als mantelzorgster is het fijn om te weten dat u er niet alleen voor staat.

De gemeente helpt u met informatie en advies. Zo kunnen de medewerkers van het zorgloket u informeren over bijvoorbeeld respijtzorg. Deze vorm van zorg biedt mantelzorgers de mogelijkheid hun zorgtaken even helemaal aan een ander over te laten.

Afhankelijk van de situatie kan er zorg thuis en/of buitenshuis georganiseerd worden. De hulpverleners zijn bekwaam, vrijwilligers of beroepskrachten. Maar er zijn meerdere mogelijkheden. Kijk op www.lv.nl/mantelzorg of maak een afspraak bij het Zorgloket op tel. 14 070.

Ik wil graag op vakantie

WIE ZORGT ER DAN VOOR MIJN MOEDER?



Zorgt u voor een ander? Als mantelzorgster staat u er niet alleen voor. De gemeente helpt u met informatie en advies. Kijk op www.lv.nl/mantelzorg of bel het Zorgloket op 14 070.





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

Een selectie uit meer dan 250 actuele vrijwilligersvacatures

Via de website www.vrijwilligerspunt.nl kunt u direct op onze vacatures reageren!

Bestuur

Secretaris Regiobestuur

Het regiobestuur van de Zonnebloem is op zoek naar een communicatieve secretaris, die zorgt voor verslaglegging van de bestuursvergaderingen, meedenkt over het ontwikkelen van het beleid van de Zonnebloem en graag contacten onderhoudt met andere organisaties.

Gastvrouw/Gastheer

Koffievrijwilliger

Voor WZH Het Anker en WZH De Sonneruyter zijn wij op zoek naar vrijwilligers die graag meehelpen bij het schenken van de koffie en de thee en het serveren van de maaltijden. Houdt u van gezelligheid en bent u behulpzaam? Al voor 1,5 uur per week kunt u zich inzetten op diverse dagen en tijden.

Kinderen

Overblijfvrijwilliger

Voor de kinderen van basisschool De Vijverhof die tussen de middag overblijven, zijn wij op zoek naar een vrijwilliger die op oproepbasis tussen de middag wil komen helpen. U houdt van kinderen en bent tussen de middag beschikbaar.

Kunst & Cultuur

Voorleesvrijwilliger Ouderensoos

Komt u iedere maandag en/of donderdag voorlezen tijdens de ouderensoos in Wijkcentrum Oranjehoek? U leest voor uit een tijdschrift of krant, of in meerdere keren, een echt boek. U kunt rustig en duidelijk voorlezen en vindt het leuk om een stukje tekst voor te bereiden.

Maatschappelijke Dienstverlening

Ledenservice Consulent

Voor het vakbondscentrum FNV in Voorburg zijn wij op zoek naar een ledenservice consulent. Heeft u belangstelling voor arbeids- en sociaal verzekeringsrecht? Dan kunt u mensen helpen die allerlei vragen hebben over werk en/of inkomen! Een opleiding van 9 dagdelen en bijscholing hoort bij de functie.

Ouderen

Activiteitenvrijwilliger

Op maandagochtend worden er voor en met de bewoners van WZH Schoorwijk meezingliedjes uit de oude doos gezongen. Houdt u van gezelligheid en wilt u helpen om de bewoners van Schoorwijk een leuke ochtend te bieden? Tevens zijn wij voor WZH Schoorwijk op zoek naar een bloemschikvrijwilliger, een spelletjesvrijwilliger en een beautyclubvrijwilliger.

Vervoer

Chauffeur busje

Bent u iedere vrijdag een paar uurtjes beschikbaar om cliënten van Reakt Vriendendienst naar diverse activiteiten te rijden in en rond Leidschendam-Voorburg? Word chauffeur! Voor Logeerhuis De Driehoek zijn wij tevens op zoek naar een chauffeur die wil helpen met het wegbrengen en/of ophalen van de kinderen en een begeleider naar een activiteit of uitstapje.

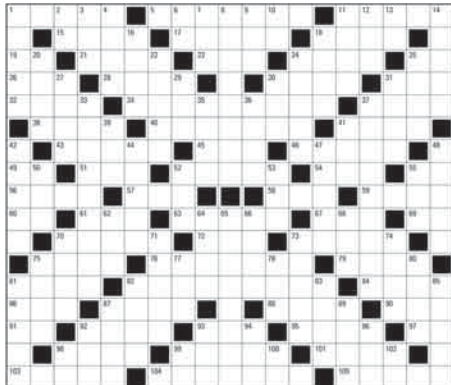
Wanneer u zich via de website of per e-mail, via info@vrijwilligerspunt.nl, aanmeldt voor een vrijwilligersvacature, dan brengen wij u in contact met de organisatie van uw keuze. Zij zullen u benaderen voor het maken van een afspraak voor een oriënterend kennismakingsgesprek. Voor meer informatie, mailt of belt u het Vrijwilligerspunt. Wij rekenen op u! Alle vacatures kunt u vinden op onze vacaturebank op www.vrijwilligerspunt.nl, in onze vacaturemappen bij het UWV, de gemeentehuizen en de bibliotheken.

www.vrijwilligerspunt.nl

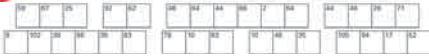
Wijk- en dienstencentrum De Groene Loper
Van Royenstraat 2, 2273 VD Voorburg
Telefoonnummer 070 - 300 4746 en e-mailadres info@vrijwilligerspunt.nl

Wij staan graag voor u klaar!

PUZZEL EN RECEPT



Denksport



Kruiswoordraadsel

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

Horizontaal

1 type weefsel 5 vast, duurzaam 11 waterplant
15 grappig 17 woonplaats 18 gebogen haak 19
centrale verwarming 21 veen als brandstof 23
los, pulverig 24 kleverig vocht 25 kunstmatige
inseminatie 26 boom 28 buil 30 vloeibaar eten
31 vurig bewonderaar 32 grondsoort grens van
het loonbedrag 37 aangezien 38 windig koud
40 herkauwer 41 overblijfsel 43 driekron 45
ankerplaats 46 man van adel 49 ouderraad 51
graafwerktuig 52 dans 54 bejaard 55 gallium
56 bedrijf 57 regenlaag 58 lefelooftoverbinding
59 voorbi 60 lekkenij 61 gesteente 63 kopij 67
loflicht 69 mijns inziens 70 uit zekere Europese
hoofdstad 72 judograad 73 koningszoon 75 liedje
76 aanwas 79 soort wijnglas 81 pluim 82 tak
van sport 84 rondweg 86 Europeaan 87 jonge
vrouw 88 stuk hout 90 luchtbelletje 91 niet even
92 plank 93 loterijbelgie 95 uitroep 97 lager
onderwijs 98 eten voor dieren 99 verkoophuisje
101 tennisster 103 voorzetsel 104 soort stof
105 penntje met kop.

Verticaal

1 bacterie 2 ten laatste 3 een weinig 4 inhouds-
maat 6 lantallium 7 administratie (afk.) 8 Vlaams
schilder 9 schraal 10 bouwland 11 waarde 12
jong dier 13 voorbi 14 vloerlijst 16 haarkof 18
karvel 20 hachelijf 22 Rom. godin 24 proost 25
zijde 27 sloot, klip 29 gesloten 30 adviesorgaan
31 ontwikkelingsrap 33 donkergrijze tint 35
wreedaard 36 landbouwwerktuig 37 begunstiger
39 vliug 41 mannelijshond 42 vensterbank 44
voormalige Israëlische premier 47 bloedgever 48
van alles 50 soort 52 zaadkorrel 53 zangstem
55 gemiddeld 62 leeuw 64 nobel 65 zonder
mogelijkheden 66 snelle hap 68 weinig vloeibaar
70 opnieuw 71 sterk, heftend 73 plaats in
Australië 74 bezinksel 75 Europeaan 77 of iets
dergelijks 78 sporenplant 80 moelijkheid 81
snaarinstrument 82 in hoge mate 83 toonbank
85 schijnsel 87 zangvoel 89 schoollokaal
92 hondenras 93 dekset 94 bestel (afk.) 96
ampère (afk.) 98 Verenigde Naties 99 vogel 100
bokstern 102 water in Friesland.

DOE MEE EN WIN!

© DENKSPOORT PUZZELBLADEN

Stuur uw oplossing voor half juli 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.

Pruimentaart

Met citroen

Een taart kopen is geen kunst. Zelf bakken is veel lekkerder. Bovendien: Een goede pruimentaart is helemaal niet moeilijk te maken.

Wist u trouwens dat in en rond Antwerpen er op aswoensdag traditioneel pruimentaart gegeten wordt?

Ingrediënten

Deeg 175 gr bloem, zout, 85 gr boter, 1 eierdooier, 2 el water

Vulling 50 g boter op kamertemperatuur, 50 g fijne kristalsuiker, 50 g griesmeel, geraspte schil van 1 citroen, 1 ei, losgeklopt, 750 g rijpe pruimen, gehalveerd en ontpit, 4 eetlepels abrikozencjam, geklopte slagroom

Bereidingswijze

Doe de bloem in een kom en voeg de boter in kleine stukjes toe. Meng de boter met de bloem. Voeg de eierdooier toe en meng met een spatel tot het mengsel samenklontert. Voeg water toe om een stevig deeg te krijgen. Laat ongeveer 30 minuten rusten in de koelkast.

Voor de vulling: klop boter en suiker tot een luchtig en zacht geheel. Klop griesmeel, citroenschil en ei erdoor, verdeel het mengsel over de taartbodem en leg de gehalveerde pruimen met de buitenkant naar boven erop.

Bak de taart 40-45 minuten in een voorverwarme oven, op 190°C, tot het deeg bruin is en de vulling goudbruin en gaar is.

Verwarm de jam in een kleine pan. Bestrijk de taart met de jam en geef de slagroom er apart bij.



Natuur in de wijk

Kijkt u weleens naar natuurprogramma's op tv en denkt u dan ook: zoiets zie ik nou nooit? Toch kunt u met een beetje geluk wel natuur dichtbij zien, in uw eigen huis. Hebt u een tuin of balkon, of laat u 's morgens vroeg uw hond uit, dan hebt u dat vast een keer meegemaakt. Neem de tijd om u heen te kijken en te luisteren en u zult verstand staan. De vogels hebben het nu erg druk met het voeren van hun jongen. Nog even en ze vliegen uit en dan hoor en zie je ze overal. Je hoeft er niet voor naar een natuurgebied; ook dicht bij huis, in een park, langs de slootkant of net buiten de bebouwde kom kun je van vogels genieten.

Ook voor insecten is het een drukke tijd met paren, eieren leggen en eten. Dat laatste doen vooral de larven, dat zijn echte veelvraters want ze moeten er nog van groeien. De larven die uit het ei komen zijn vaak op vernuftige manieren beschermd tegen vijanden als vogels en spinnen. Rupsen van de stipmelot wonen bijvoorbeeld in een zelfgesponnen spinsel in de meidoorn of vogelkers, die van de kleine vos in een spinsel in de brandnetelbladeren. De larve van de schuimcicade woont in een klodderij spug dat hij zelf maakt, daarom noemen we hem ook spugbeestje. De larve van de bladrollers, een soort vierdertjes, wonen in een opgerold blad en die van de bladmineerders zelfs helemaal binnen in een blad. Ziet u een blad met vreemde vlekken waar u doorheen kunt kijken als u het tegen het licht houdt, dan hebt u te maken met de larve van een bladmineerder. Zij graven gangen in het blad tussen de twee bladlagen in. Veel kastanjes hebben in de zomer al bruinevlekt blad dankzij deze beestjes.

De bomen hebben nog niet allemaal gebloeid, de tamme kastanjes, de lampionnetjesbomen en de trompetbomen bloeien pas in juni. Vooral 's avonds ruiken ze erg lekker. Sommige bomen en struiken dragen al vruchten die in juni of juli rijp zijn en eetbaar, ook voor mensen. In verschillende plantsoenen vindt u rode- of zwarte bessenstruiken. De bijzonderste vruchten vindt u in de zwarte morber, ze lijken op bramen met hun zwart met rode kleur, maar deze groeien aan bomen.

Op de verjaardag van Sint Jan is het de langste dag: 21 juni. Vroeger vierde men op deze dag het feest van de zonnewende. Op die dag is het het langste licht en maakt de natuur nog even een groeispruit door. Dat kun je het beste zien aan de esdoorn (u weet wel, met het handvormige blad) en de eik. Aan het einde van de takken groeit er nog een stuk aan dat lichter of anders van kleur is dan de rest van de tak. Zo'n stuk heet Sint Jansvel. Als u (klein) kinderen zich verselen in de vakantie is dit misschien een leuke tip: soorten tellen in je eigen straat of tuin: bomen en struiken, vogels, insecten, bloemen en planten. Ze zijn er uren zoet mee.



Lieveheersbeestje

Handige telefoonnummers

Alarmlijn

1 1 2

Blokkeren Giro

058 212 6000

Blokkeren Bank

0800 0313

Blokkeren OV-chipkaart

0900 0980

CIZ (indicatie zorg)

0900 249 4636

Dokterstelefoon

346 9669

Gemeente (ook voor het zorgloket)

14 070

Regiotaxicentrale

0888 966 6000

Senioren Bellijn (9 - 11 uur)

387 1099

Steunpunt Mantelzorg

079 750 2380

Sociaal Raadsuur

300 4747

Tafeltje-dek-je

369 3928

Tandartsweekeendtelefoon

311 0305

Thuisalarmering

386 2861

Vervoersdienst Woëj (9-11 uur)

• Centrale Voorburg

317 5634

• Centrale Leidschendam

317 5626

• Busvervoer of winkelbus

369 3929 of 301 1737

Vrijwilligerspunt

300 4746

Wijkagent en politiebureau

0900 8844

Woëj, algemeen nummer

301 1730

WZH Zorglijn

452 6767

Zorgwinkel Florence

754 3610

Colofon

Woëj Seniorenkrant is een kwartaaluitgave voor 55-plussers in Leidschendam-Voorburg. De krant heeft een oplage van 14.000 en wordt dankzij de inzet van tientallen vrijwilligers gratis bij alle 65+ huishoudens thuisbezorgd. Verder vindt u deze krant in de wijkcentra van Woëj, in de bibliotheek, de servicecentra van de gemeente, zorgwinkels, etc.

Eindredactie

Margreet van der Molen, tel. 386 3113, margreet.vandermolen@woej.nl (ook voor advertentievragen), Oranje Nassastraat 1, 2271 SJ Voorburg

Redactie, tekst en fotografie

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

Met bijdragen van

Ria Hoogstraat, het Vrijwilligerspunt, ANWB, Bibliotheek Leidschendam-Voorburg, Stichting Open Monumentendag Leidschendam-Voorburg (OMD-LV), Het Cultuurpunt, de gemeente, e.a.

Opmaak, vormgeving en fotobewerking

Jerry Niemeijer

Drukwerk

De Groot Drukkerij bv.

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

www.woej.nl

UITLADDER

LEIDSCHENDAM-VOORBURG



In samenwerking met het Cultuurpunt Leidschendam-Voorburg

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

Concerten

26 juni Orgelconcert in Vrijzinnig Centrum de Hoeksteen door dhr. Warner Fokkens Sinds 2002 is hij organist van de Bergkerk en is daar als coördinator van de orgel-commissie zeer nauw betrokken geweest bij de bouw van het nieuwe Klop-orgel in 2003-04. Toegang: vrij entree met vrije bijdrage

Lezing

4 juli t/m 12 augustus Zomerschool in Rijswijk. Voor informatie over programma en locaties: St. Welzijn Rijswijk tel. 757 9200.

Film

Voorraankondiging. Ook zo genoten van het Filmfestival in de Tobbe? In oktober starten we weer. Meer nieuws in de volgende krant.

Natuur

Vlinders aan de Vliet. Hier kunt u wel 1500 soorten vlinders bewonderen en een stel kakelbonte gifkikkers. Ook leuk voor kinderen! Openingstijden: dinsdag t/m zaterdag 10.00 u - 17.00 u. Toegang: 12.00 u - 17.00 u. Toegang: Volwassenen: € 8,00, Kinderen t/m 12 jaar: € 5,00



IVN wandelingen

22 juni 14.00 u PARK ROZENRUST: bestjes kijken. Deze wandeling is heel leuk voor kinderen. Start bij het witte huisje aan de Veursestraatweg 102A. Verboden voor honden. Bus 45, halte Rozenrust, Leidschendam.

25 juni 11.00 u KIJFHOEK/BIERLAP: Start begin Meijendelseweg parkeerplaats

ANWB Hoofdkantoor

Wassenaarseweg 220
2596 EC Den Haag

Vrijzinnig Centrum de Hoeksteen

Rozenboomlaan 119
2274 HK Voorburg

Vlinders aan de Vliet

Veursestraatweg 195 b
2264 EG Leidschendam

Kievitstop, Wassenaar. Opgeven bij DUNEA di t/m vrij 10.00 -16.00 uur. Tel. 511 7276. Duur: 2 à 3 uur!

30 juni 19.00 u CLINGENDAEL: avondwandeling waarbij we kijken naar bloemen en bijtjes. Start bij het bruggetje ingang Van Alkemadelaan t.o. Van Montfoortlaan.SBOL

Tentoonstelling

De hele zomer Geschiedenis van de Wegenwacht in ANWB Hoofdkantoor Den Haag. Foto's en oude auto's! Toegang: gratis

2 juni - 30 juni Bibliotheek Voorburg, Fotoexpositie over Tibet, 'Met oog voor detail', fotograaf Eveline van de Putte.



24 juni - 2 oktober Leve de molens in de kunst! Stadsmuseum Leidschendam-Voorburg De molens van Leidschendam-Voorburg in de kunst en de herinnering. Openingstijden woensdag t/m zondag 13.00 tot en met 17.00 u. Volwassenen € 3,50 Reductie € 1,75 (65+, Vrijwilligerspas, Ooievaarspas, Uitpas)

Reisbureaus

voor senioren

www.goedideereizen.nl

zon.sunweb.nl/marysol

www.55plusameland.nl

www.seniorvakantieplan.nl

www.hetvakantiebureau.nl

senioren-reizen.allerbest.nl

www.reizen-ouderen.nl

Stadsmuseum L'dam Voorburg

Herenstraat 101,
2271 CC Voorburg

Bibliotheek Voorburg

Koningin Julianalaan 257
2273 JG Voorburg