

Bewegen en massage

3

Jeu de Boules of boksen?

5

Oproepjes

7

Vrijwilligerswerk

14

## Beweging

De oude Grieken zeiden het al: 'Panta rhei', alles stroomt of alles is in beweging. Hiermee wordt verwezen naar de gedachte van Heraclitus dat alles in deze wereld steeds in verandering is: 'Men kan niet tweemaal in dezelfde rivier stappen, want het is steeds weer vers water dat u tegemoet stroomt.' Een interessant idee. Je kunt niet twee keer exact dezelfde dag beleven, alles is immers steeds een beetje anders:

je humeur, het weer, ontmoetingen en geluiden. Het thema van deze krant is bewegen. Het bewegen van energie door massage, ontspannen door yoga, of juist actief aan de slag, door sporten, dansen of boksen. Ja, u leest het goed. Boksen voor senioren. Een geweldige training om alle spieren in conditie te brengen. Boksen is echt niet alleen voor stoere jongens. Panta rhei. Alles is immers in beweging.

## Het Vrijwilligerspunt is verhuisd

Na een stevige en lange verbouwing zijn wij per 1 juli verhuisd naar een nieuwe locatie naast wijk- en dienstencentrum Oranjehoek, genaamd 't Koetshuis.

### Ons nieuwe adres is:

't Koetshuis, Oosteinde 73  
2271 EC Voorburg  
Tel. 337 0377 (nieuw!)  
Email: [info@vrijwilligerspunt.nl](mailto:info@vrijwilligerspunt.nl)  
Website: [www.vrijwilligerspunt.nl](http://www.vrijwilligerspunt.nl)



*Doe het voor jezelf  
Doe het voor een ander  
Doe vrijwilligerswerk*  
[www.vrijwilligerspunt.nl](http://www.vrijwilligerspunt.nl)

## Gespreksgroep

Houdt u van een goed gesprek? Praten over een thema dat verder gaat dan het weer of de kleinkinderen?

Vanaf 20 oktober start er weer een gespreksgroep. Dit keer in wijk- en dienstencentrum De Groene Loper. Elke derde donderdagmorgen van de maand van 10.00 tot 12.00 u.

### Kosten

€ 15,- voor zes bijeenkomsten, inclusief koffie. Maximaal 10 personen per groep.

### Meer informatie?

Eveline van de Putte,  
tel. 300 4743

Aanwezig woensdag en donderdag



## Burenhulp

Heeft u een schilderij dat nog altijd opgehangen moet worden, een lekkende kraan of een rozenstruik die nodig gesnoeid moet worden? Of heeft u een afspraak in het ziekenhuis, wilt u een keer samen met iemand wandelen, bent u ziek en heeft u boodschappen nodig? Dan kan 'de burenhulp' van Woej u wellicht van dienst zijn. Het gaat hierbij om zaken waar u af en toe hulp bij nodig heeft. Voor de klusjesman betaalt u € 5,- per uur. Voor de overige dienstverlening zijn alleen eventuele reiskosten voor rekening van de klant.

### Aanvragen

Senioren kunnen zich voor Burenhulp aanmelden op werkdagen tussen 09.00 - 11.00 u via de Senioren Belling, tel. 387 1099.

## Zomertijd voorbij

Ook dit jaar was er veel belangstelling voor de activiteiten. Op de feestelijke slotavond met live muziek gingen de voetjes van de vloer!



Workshop  
'maak een mus uit speeksteen'

## En verder

Massage	3
Boksen voor senioren	5
Nieuws van Woej	6
Bewegen en Verhaal	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](http://www.wzh.nl/zorgindebuurt)

Voor elkaar

WoonZorgcentra Haaglanden

# BEWEGEN EN MASSAGE

## Plezierig bewegen!

**Atie Griffioen: 'Ik geef al les vanaf 1969. Er was in die tijd weinig beweging voor ouderen. Wat er was, werd gegeven door verpleegsters of fysiotherapeuten en was meer gericht op één persoon en therapie.'**

In 1970 heb ik mijn eerste diploma voor bejaardengymnastiek gehaald. Ik ben opgeleid via de opleiding van T.H. van der Laan en cursussen. Veel later, in 1983, kwam er een officiële opleiding meer bewegen voor ouderen, MBVO.



Atie Griffioen

Waren de lessen eerst een vorm van therapeutisch bewegen, in de nieuwe opleiding kwamen er veel meer facetten bij, zoals samenwerking en het belang van contact met elkaar.

Samen met een maatschappelijk werker heb ik het MBVO in Leiden opgebouwd. In Leidschendam begon ik via de Kruisvereniging. Ik vond het altijd een feest de ouden in beweging te brengen. Muziek uitzoeken, samen bewegen en plezier hebben.

Ik moest de deelnemers wel eens over de drempel halen, wanneer ze door pijn geen zin hadden. Als ik dan na de les hoorde 'ik heb er helemaal geen last meer van', groeide ik daarvan!

MBVO is een combinatie van bewegen en geestelijk welzijn, niet van prestatie. Als je op die manier les geeft, krijg je na afloop ook meer contact met de mensen. Ik probeerde m'n lessen altijd zo samen te stellen dat het voor zo veel mogelijk deelnemers aantrekkelijk is. Ik deed zelf al yoga en ben op aanraden van iemand de opleiding gaan doen. Het was best een overgang van de beweeglijke, speelse sfeer naar het meer naar binnen gericht werken, maar het was een goede stap.

Ik geef misschien meer uitleg dan een gemiddelde yogadocent omdat ik de deelnemers bewust wil maken van hun lichaam en bewegingen. Als je daarvan bewust bent, kun je jezelf eerder een halt toeroepen, wanneer je je eigen grenzen steeds overgaat. Aan de andere kant leert het je juist dingen als vrolijkheid en actie op te zoeken. Door yoga word je je er bewuster van hoe je eigen leven in elkaar zit.

Dat gaat natuurlijk niet van vandaag op morgen. Het is een groeiproces. Na ruim 40 jaar ben ik met de MBVO gestopt. Je moet luisteren naar je lichaam. Ik sta nog altijd achter het concept van de MBVO, variatie in oefeningen en contact.

Ik vond het vreselijk om te stoppen, maar er is gelukkig een docent die het overneemt. Ik had het heel erg gevonden als mijn werk in elkaar zou zakken.

Ik concentreer me nu op yogalessen voor oud en jong. Ik ben me nog steeds aan het bijscholen op het gebied van yoga, eutonie en Bones for life, een programma om het proces van botontkalking te vertragen. Ik hoop dat ik energie krijg om daar nog wat mee te doen.

### Mee doen met de yogalessen?

Atie geeft les in de Schuutejager en in haar eigen yogastudio in Leidschendam

### Meer informatie?

Tussen 17.30 u en 18.30 u kunt u bellen op 327 7587

## Meer dan massage

**De tram stopt voor de deur op de Koningin Julianalaan waar Carry van Gils haar praktijk Welzijn Massage heeft. Carry: 'Ik noem mezelf lichaamswerker. Ik geef rebalancing sessies en ontspanningsmassage.'**

Aan de praktijk voor massage ligt een heel andere carrière ten grondslag: 'Ik was beleidsadviseur bij de KPN. Ik werd zo aangesproken op mijn hoofd, dat ik het contact met mijn lijf een beetje kwijt was. Uit belangstelling ging ik een massage cursus volgen. Direct wist ik dat ik hier iets mee

wilde. Na de eerste cursusavond heb ik een massagetafel gekocht. Vanaf dat moment stond ik in mijn vrije tijd te masseren.

Ik heb ook coachingsachtergrond en toen ik door een kennis gevraagd werd mee te werken aan week-einden over ondersteuning bij rouw, zag ik dat er raakvlakken waren. Ik ben me gaan verdiepen in rebalancing, een techniek waar de wereld van hoofd en voelen samen komen. Het gaat om het besef dat het lichaam meer is dan een dienstfiets. Er speelt zich van alles in af, er is een heel leven in opgeslagen.

Ik heb mijn reguliere werk afgebouwd en ben massageopleidingen en cursussen op het gebied van rouw en verlies verwerkingen gaan doen. Vier jaar geleden ben ik met de praktijk gestart. Als mensen voor het eerst komen gaan we eerst even praten. Zo hoor ik wat de klachten zijn, hoe iemand er in zit. Sommige mensen zijn een beetje bang om zich uit te kleden. Dat hoeft ook niet als iemand dat liever niet wil,

het gaat om ontspannen. Ik kan dan handen en voeten met olie doen, en de rest kan een beetje door de kleren heen.

Ik pas me aan aan wat iemand nodig heeft. Het gaat om kwaliteit van aanraken. De aandacht en de nauwkeurige afstemming met degene die op de stoel zit of op tafel ligt. Mensen moeten nooit het gevoel hebben, ik ben net zo aangeraakt als degene voor mij, ledere persoon is anders!

Massage is voor alle leeftijden. Wat ik zelf ervaar bij ouderen is, dat de behoefte aan aanraking enorm, maar de drempel heel hoog is. Ik hoop de drempel te kunnen verlagen door de manier waarop ik omga

met aanraken. Het massagewerk maakt me blij. Het is meer dan masseren. Aanraken, is een vorm van emotioneel contact maken, soms zonder woorden. Daardoor voelen mensen zich soms minder alleen.'



Carry van Gils

### Gratis kennismaken

Carry geeft stoelmassage op de open dag van Woej in wijk- en dienstencentrum Noord. Massage in de praktijk of evt. aan huis. Speciale seniorenprijs: € 35,- per uur. Geen vergoeding van verzekering.

### Afspraak maken?

Tel. 06 2293 7084, of [www.wel-zijn-massage.nl](http://www.wel-zijn-massage.nl)

## Wij zoeken actieve 65plussers voor diverse werkzaamheden

### Een greep uit een aantal vacatures voor M/V

Boekhouder, Huismeester, Surveillanten,  
Cateringmedewerker, Chauffeur/ Koerier, Receptionist,  
Verkoper, Magazijnmedewerker, Schoonmaakmedewerker,  
Administratief Medewerker

### Ook voor HBO(+) 65plussers bieden wij mogelijkheden in verschillende categorieën

Financien, ICT, Techniek, Marketing & Sales, Onderwijs,  
Medisch en Wetenschap

### Voor meer informatie en overige vacatures

[www.65plus.nl](http://www.65plus.nl)  
Tel. 070 - 346 2021  
[denhaag@65plus.nl](mailto:denhaag@65plus.nl)

Uitzendbureau  
**65plus**



Reinkenstraat 42  
2517 CW Den Haag  
[www.65plus.nl](http://www.65plus.nl)



**bibliotheek**  
Leidschendam-Voorburg

Voor alle informatie naar:

locatie Leidschendam  
Fluitpolderplein 12  
2262 ED Leidschendam  
tel. 070 3872626

locatie Stompwijk  
Zustersdijk 21  
2266 EV Leidschendam  
tel. 071 5801132

locatie Voorburg  
Ken. Julianalaan 257  
2273 JG Voorburg  
tel. 070 3872626

[www.bibliotheeklv.nl](http://www.bibliotheeklv.nl)

## UITVAARTVERZORGING



**J. BOER**

070 - 320 20 40 [www.uitvaart-jboer.nl](http://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.:

**auping** **lalloflex**  
Uitgerust voor het comfort

**EASTBORN**  
TRUSSARDI

**PULLMAN**  
Uitgeslagen!

### Onze unieke voordelen en service:

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

**SCHUIJT**  
WONEN & SLAPEN

Damlaan 76, Leidschendam, telefoon 070 - 320 14 00, [info@schuijt.nl](mailto:info@schuijt.nl)

# JEU DE BOULES OF BOKSEN?

## Boksen bij Woej voor en door 55+-ers!

**Boksen eng? Alleen voor criminalen? Dat is een achterhaald idee. Ouderen-adviseur Eveline van de Putte kreeg tekst en uitleg van de trainers. Ze trok zelfs even de stoute bokshandschoenen aan!**

Hoewel bij het aanbieden van beweging aan ouderen niet vaak gedacht zal worden aan boksen, zijn de elementen uit de bokstraining bij uitstek geschikt om zowel de spierkracht als het uithoudingsvermogen te trainen. Dit ondersteunt de uitvoering van dagelijkse bezigheden. Bovendien vergroot boksen het zelfvertrouwen en de mentale weerbaarheid. Daarom heeft Sportmindz 55+ boksen ontwikkeld. Sportmindz is een stichting zonder winst oogmerk, opgericht in januari 2011. Sport vertegenwoordigt de diverse sporten die bij de stichting zijn ondergebracht; Mindz staat voor weerbaarheid, geest, verbeeldingskracht, bezieling, maar ook voor ergens om geven en je betrokken voelen.

### 55+ boksen

55+ bokstraining is voor en door 55+-ers en wordt gekenmerkt door aandacht voor de basistechniek; stoten worden in vloeiende bewegingen op elkaar

bokshandschoenen (en niet op het lichaam) gemaakt. Er wordt een rustige manier bewogen en het is niet prestatiegericht.

Daarnaast worden er mentale oefeningen gedaan met aandacht voor ademhaling, concentratie en beweging. De bokstrainingen worden aangepast aan de leeftijd en het niveau van de deelnemers. Naast de genoemde gezondheidseffecten, bieden de bokstrainingen de gelegenheid sociale contacten op te doen. Een bokstraining duurt 1 uur en is opgebouwd uit drie onderdelen. Een warming-up om de gewrichten los te maken. Het boksgedeelte, gevolgd door rek- en strekoefeningen gecombineerd met ademhalingsoefeningen om weer tot rust te komen.

### De trainers

Bert de Waart (1940), hoofdtrainer. Nog steeds laat hij wekelijks leerlingen zien én voelen wat de essentie is van verbetering. Elke keer moet je proberen de ballen nog mooier neer te leggen. Het is een sport waarbij je heel veel sociale contacten hebt.

Bram Charité (1954), hoofdtrainer. Hij begon op zijn 15<sup>e</sup> jaar met boksen. Zijn levensmotto: 'Als je goed

traint, dan kun je het heel lang kan volhouden!' Jan Sleijfer (1969), assistent-trainer. Hij studeerde aan de Academie voor Lichamelijke Opvoeding en later sociale psychologie aan de Universiteit van Amsterdam. Jeroen van der Kaaij (1964), assistent-trainer en oprichter van Sportmindz, is in het dagelijks leven werkzaam bij de ANWB.

### Kosten en locatie

Een 55+ boksarangement bestaat uit 10 (wekelijks) boksslessen van 1 uur. Dit arrangement kost € 87,50 per persoon, inclusief

verzekering tijdens het sporten, een Sportmindz t-shirt, een witte katoenen Ronin broek, een paar Ronin bokshandschoenen (totale winkelwaarde: € 80,50!). Bij voldoende interesse starten de bokstrainingen vanaf 5 oktober op woensdagmorgen van 9.30-10.30 uur in wijk- en dienstencentrum Oranjehoek.

### Heeft u interesse?

Neem dan vrijblijvend contact op met Jeroen van der Kaaij tel. 06 5342 9194 [www.55plusboksen.nl](http://www.55plusboksen.nl)



Trainers Bram Charité (l) en Jeroen van der Kaaij

## Bewegen, Boules en Buitenlucht

**Wanneer je naast zwembad de Fluit het pad in loopt, wacht je een verrassing. Uit het niets kom je op een plek die je aan een groot Frans dorpsplein doet denken. Zeker 80 senioren, mannen én vrouwen, spelen jeu de boules. Anderen kijken toe vanaf het terras.**

### Bestuurslid Dody Henze vertelt

'Ik ben al 16 jaar bestuurslid van jeu de boules club Grand Cru 82, maar ik speel ook. We hadden boules gekocht om te trainen voor de vakantie in Frankrijk. Mijn man en zoon werden lid van de vereniging in Leidschendam. Na

een paar jaar ben ik gaan kijken wat ze elke zondag uitspookten. Na zes ballen gegooid te hebben, was ik verkocht. Het is een verbetering. Elke keer moet je proberen de ballen nog mooier neer te leggen. Het is een sport waarbij je heel veel sociale contacten hebt.

Ook oude leden die niet meer kunnen spelen blijven komen, voor de gezelligheid. Je bent het grootste deel van de tijd buiten, en je beweegt, al is het niet snel. Met een groepje van zes kun je al spelen. Het makkelijkste is een gladde baan, op een onregelmatige ondergrond moet je meer techniek hebben. We hebben 240 leden. Een jeugd lid van 12, een paar dertigers, maar het grootste deel is 65 plus. Nieuwe mensen zijn welkom. Er is altijd wel iemand die je verwelkomt. Je mag drie gratis keer komen om te zien of het wat voor je

is. Onze vereniging is aangesloten bij de Nederlandse jeu de boules bond. Dat betekent dat je op de hoogte wordt gehouden van wedstrijden en dat de leden verzekerd zijn. De leden die een clublicentie hebben, betalen € 90,- per jaar. Leden met wedstrijd licentie kunnen buiten de eigen club spelen en betalen € 118,- per jaar.

's Winters spelen we binnen. Er zijn 12 banen. Als het druk is, moeten we drie tegen drie spelen. Soms is het zo druk, dat je een partij mag spelen en dan even moet wachten. Niet erg: tijd om even bij te praten met oude bekenden. Iedereen heeft zijn eigen boules. Je herkent de ballen aan de figuren die er op staan. Iedereen kan meedoen, zelfs als je niet zo goed kunt bukken. Dan gebruik je gewoon een magneet aan een draadje of een staaf om de bal te pakken.

### Mee doen?

Loop vrijblijvend binnen op dinsdag, donderdag, zaterdag

en zondagmiddag tussen 13.00 en 17.00 u of dinsdagavond en vrijdagavond tussen 19.15 u en 22.30 u. Een set boules is via de club aan te schaffen voor ca € 75,-. Lessen: 20 oktober, 6, 13 en 27 november van 13.30 tot 15.30 u. Kosten € 20,-.

### Informatie en aanmelden

Dody Henze, tel. 06 1159 5651 [www.grandcru82.nl](http://www.grandcru82.nl)



Benodigheden



In actie

## Cinema Plus+

Woej gaat de komende 'donkere' maanden elke maand een film op woensdagmiddag vertonen voor 55+ ers. De films zijn gericht op inspirerend ouder worden, rond het thema Vriendschap, Liefde en Verdriet. Na afloop krijgen de gasten een drankje aangeboden. De ouderadviseurs van Woej zullen ook aanwezig zijn. Het vindt plaats in Theater de Tobbe. Programma voor de komende maanden: 26 oktober - Il Postino; 23 november - Volver; 21 december - Le Huitième Jour.

Kaartjes (te koop bij de Tobbe) kosten € 6,- per film. Voor een paspartout (niet persoonsgebonden) voor alle zes de films betaalt u € 30,-. Graag tot ziens in de Tobbe!

## Nieuw in De Schuitemaker

Vanaf november zal er op zaterdagmiddag van 13.00 - 17.00 u gelegenheid zijn om te klaverjassen/jokers. En iedere maandagmorgen van 9.30 - 11.30 u is er een koffietochtend voor vluchtelingen en geïnteresseerden, in samenwerking met Vluchtelingenwerk Nederland.



## Gratis trainingen van Context

**Na de vakantie geeft Context een aantal interessante trainingen, voor mensen die kampen met lichte psychische problemen, waar iedereen wel eens last van heeft. Voorafgaand aan een training is er altijd eerst een informatiebijeenkomst en het is individueel gesprek, zodat u weet of het bij u past en of het is wat u zoekt.**

### Vrienden maken

Op maandag 24 oktober van 10.00-12.00 u is er in De Groene Loper een informatiebijeenkomst over Vrienden Maken. Dat is niet altijd even makkelijk als je ernaar op zoek bent. De training daarvan start op maandag 14 november (zes keer) van 9.30 - 11.30 u.

### Lekker slapen

Op dinsdag 13 december van 10.00-12.00 u is er in De Groene Loper een informatiebijeenkomst over Lekker Slapen, iets waar sommigen erg mee kunnen tobben. Training in het nieuwe jaar. Wilt u meedoen? Bel dan De Groene Loper om u te geven, tel. 300 4747.

### Meer zelfvertrouwen

Op maandag 19 september van 10.00 - 12.00 u is er in De Plint een informatiebijeenkomst over Meer Zelfvertrouwen. De training (vijf keer) zal zijn op dinsdagen vanaf 11 oktober, van 10.00 - 12.00 u. Adres: Prins Frederiklaan 7 te Leidschendam. Tel. 301 1750

### Meer informatie?

Context, tel. 391 8191, T.Truong@context.nl.

## Mindfulness

Wijk- en dienstencentrum De Groene Loper start op 15 september met de cursus Mindfulness, leven in milde open aandacht. Docente Lenneke Brussée licht de beginselen van mindfulness toe. Samen oefent u in de vorm van bijvoorbeeld loopmeditatie, ademhalingsoefeningen en yoga. De cursus is op acht donderdagavonden van 19.30 - 21.00 u en kost € 50,-.

### Vragen en/of aanmelding

U kunt contact opnemen met De Groene Loper, tel. 300 4747.

## Mandala tekenen

Zowel in De Groene Loper als in De Schuitemaker start een cursus mandala tekenen. In De Groene Loper (tel. 300 4747) per september of oktober op maandag van 10.00-11.30 u. In De Schuitemaker (tel. 320 2800), vanaf oktober, op donderdagochtend van 10.00 - 12.00 u. Bel de wijkcentra voor meer informatie.



## Kunstgeschiedenis in Groene Loper

Vanaf 6 september start kunsthistorica Anne Marie Boorsma bij Woej in De Groene Loper weer een boeiende twaalfdelige cursus over een aantal interessante thema's uit de kunstgeschiedenis vanaf 1850. In de cursus zal de grafische vormgeving ter sprake komen, de natuur, (stads)licht en portretten. Dag en tijd: dinsdag van 10.00 tot 11.30 u. Kosten zijn € 120,- voor 12 lessen, bij later instappen betaalt u minder. Info: [www.annemarieboorsma.nl](http://www.annemarieboorsma.nl) of tel. 382 2130.



Edward Hopper 'hotelkamer'

## Nadenken over levenseinde

De NVVE, Nederlandse Vereniging voor een Vrijwillig Levensende, gaat uit van zelfbeschikking, ook ten aanzien van de dood. De eigen keuze rond het levenseinde staat voor de NVVE centraal.



Iedereen heeft wel een mening over het levenseinde. Vaak wordt gezegd: 'Als ik niks meer kan, ga ik liever dood.' Maar wat gebeurt er als het daadwerkelijk

zover is? Wat kan, wanneer mag het? Welke mogelijkheden zijn er eigenlijk? Hoe werkt de euthanasieprocedure? Wat is versterven nou precies, en palliatieve sedatie dan? Wanneer breng je het ter sprake bij de arts? Kortom, er zijn veel vragen over beslissingen rondom het levenseinde.

### Lezing

Op woensdag 5 oktober houdt de NVVE een lezing hierover, in wijk- en dienstencentrum Oranjestad. Aanvang: 14.00 u. De spreker, mw. Frouke Reitsma, staat stil bij de eigen keuze (wat wilt u zelf?) en gaat daarbij in op de verschillende begrippen

(euthanasie, palliatieve sedatie, Wet op de Geneeskundige Behandelingsovereenkomst) en wettelijke mogelijkheden. Ze bespreekt de wilsverklaringen van de NVVE en wat de NVVE voor u kan betekenen. Er is veel gelegenheid voor het stellen van vragen.

De kosten voor deze lezing bedragen € 5,-, inclusief een kopje koffie of thee, te betalen bij binnenkomst. U bent van harte welkom. I.v.m. een maximum aantal plaatsen, graag tevoren opgeven bij Woej, wijk- en dienstencentrum Oranjestad, tel. 386 3113. Adres: Oranje Nassaustraat 1 te Voorburg.

## Tafeltje-dek-je werkt sinds kort samen

Sinds half juli werkt Woej samen met Versmarkt Vreeburg in Leidschendam. Deze kleinschalige Versmarkt biedt een ruime sortering aan gezonde en smakelijke koelverse maaltijden, voor een goede prijs (€ 5,75 per maaltijd). Daarnaast bezorgt Vreeburg ook de dagelijkse boodschappen aan huis. Zeker voor mensen die slecht ter been zijn of die kampen met gezondheidsproblemen is dit een aangename combinatie. Het stelt hen in staat om zelfstandig te wonen, zonder afhankelijk te hoeven zijn van anderen. De koelverse maaltijden zijn eenvoudig op te warmen in de magnetron en zijn 6 dagen houdbaar in de koelkast. Vreeburg heeft twee bezorgdagen per week. Als u vier of meer maaltijden per week bestelt, dan worden deze over de twee bezorgdagen gespreid, waardoor u altijd zo vers mogelijke maaltijden in huis heeft.

Woej heeft gekozen voor Vreeburg omdat dit familiebedrijf nog echt persoonlijke service biedt. Iets wat door veel ouderen erg gewaardeerd wordt. Ze werken met twee vaste bezorgers, waardoor de klanten precies weten wie er bij hen de boodschappen of maaltijden komt bezorgen. Ook telefonisch is er persoonlijke service. Heel prettig als u bijvoorbeeld wat hulp nodig heeft bij het kiezen van een maaltijd of specifieke wensen heeft.

Heeft u interesse in de koelverse maaltijden van Vreeburg? Meldt u dan aan via Tafeltje-dek-je, tel. 369 3928. Een van onze medewerkers zal dan op korte termijn contact met u opnemen om u uit te leggen hoe een en ander in zijn werk gaat. De vers gekookte warme maaltijden die Tafeltje-dek-je leverde zijn per half juli komen te vervallen.



## Oproepjes

### Samen muziek maken

Ik ben Bea, oud van jaren jong van leden. Ik wil graag vaker muziek maken, liefst improviseren, zelf speel ik piano en accordeon, ik woon in Leidschendam en hoor graag wie er meedoet.

### Samen gezelliger dan alleen

Vallen de stille, lange avonden u ook zwaar? Ik ben een ondernemende dame, wonend omgeving Damlaan te Leidschendam. Ik ben op zoek naar een gezellig contact. Iemand die het leuk vindt samen met mij een kopje koffie en/of thee te drinken. Buiten de deur, maar ook thuis bij u of bij mij is prima. Ik ben in het bezit van vervoer. Gaat u liever in de avond het huis niet uit, dan vind ik gezelschap overdag ook fijn. Bent u het alleen zijn ook beu, neemt u dan vooral contact op. Samen is tenslotte gezelliger dan alleen.

Blonde, vlotte vrouw (70 jaar) zoekt een maatje m/v om af en toe iets gezelligs te ondernemen

Vrouw (64 jaar) zoekt maatje m/v voor wandelen, fietsen, terrasje en andere gezellige dingen. Liefst iemand uit Leidschendam.

### Computer

75-jarige slechtziende heer zoekt eenmaal per week, tegen vergoeding, ondersteuning bij het gebruik van de computer.

Echtpaar zoekt iemand die het leuk vindt 1 x per week, ongeveer 1,5 uur, een echtpaar aan huis te begeleiden bij het werken op de computer. Vooral het programma Word heeft de belangstelling.

### Reageren

Wilt u reageren of zelf een advertentie plaatsen? Neemt u dan tussen 9.00 en 11.00 u contact op met de Senioren Bellijn, tel. 387 1099.

## Wie rijdt er graag op een personenbus?

De vervoersdienst van Woej rijdt dagelijks met 6 achtpersoonsbussen. De bussen



vervoeren zowel groepen als individuele ouderen en gehandicapten die afhankelijk zijn van aangepast vervoer. Deze bussen worden gereden door een team van 25 enthousiaste vrijwilligers. Dit team kan versterking gebruiken van goede en dienstverlenende chauffeurs.

Heeft u ervaring met busvervoer? Bent u geduldig en klantvriendelijk? En bent u een dag per week beschikbaar? Neem dan contact op met Rob Steegers, coördinator busvervoer, tel. 301 1737 tussens 9.30 en 11.30 u of email [rob.steegers@woej.nl](mailto:rob.steegers@woej.nl).

## Feestelijke opening van nieuw wijkcentrum in Prinsenhof

Op zaterdag 24 september opent 'de Plint', het nieuwe wijk- en dienstencentrum van Woej aan de Prins Frederiklaan 7 in Leidschendam officieel haar deuren.

Om 12.00 u zal Wethouder Gregor Rensen het pas opgeleverde wijkcentrum feestelijk openen. Het nieuwe centrum zal het kloppend hart van de wijk Prinsenhof gaan worden. Hier kunnen bewoners elkaar ontmoeten, meedoen aan activiteiten of zelf activiteiten organiseren.

Van 10.00 - 16.00 u zijn er allerlei feestelijke activiteiten rondom het nieuwe centrum georganiseerd. Voor de kleine kinderen zijn er

kinderspelen, een luchtkussen, pimp je fiets, met een optocht door de wijk, schinken en een speurtocht. Voor de jongeren word er door Disc een voetbaltoernooi georganiseerd. Vanaf 12.00 u zijn er in 'de Plint' optredens van lokaal talent met onder andere: Peter & Desirée, De Vlietgrieten, Blended Culture, en vele andere acts. Ook is er een jeu de boules wedstrijd en wordt u getraceerd op iets lekkers van de barbecue.

### Markt

Van 10.00 - 16.00 u is er tevens een gezellige markt voor en door bewoners van de Prinsenhof.

Nieuwsgierig geworden? Kom gezellig langs. U bent van harte welkom.



Gezellige markt in de wijk Prinsenhof.

# PROGRAMMA OVERZICHT

## MAANDAG

- 09.00 - 17.00 Kapster (op afspraak)  
09.30 - 12.00 Sjoelen  
09.30 - 12.30 Italiaanse les  
09.00 - 16.00 Vrij biljarten  
09.30 - 11.30 Tekenen en schilderen  
10.00 - 11.30 Dru Yoga  
11.00 - 14.00 OSO (soos)  
12.00 - 13.00 OSO Seniorenrestaurant  
13.30 - 15.30 Creacubje reumavereniging

## DINSDAG

- 09.00 - 17.00 Kapster (op afspraak)  
09.30 - 11.30 Kennismaken met de computer  
09.30 - 12.30 Italiaanse les  
10.00 - 11.30 Zangkoor Dientoria  
10.00 - 12.00 Edelsmeden  
11.00 - 12.00 Spreekuur wijkagent  
13.00 - 16.00 Zangkoor Inikoer  
13.30 - 15.30 Edelsmeden  
14.00 - 16.00 Leesgroep geschiedenis 2

## WOENSDAG

- 09.00 - 17.00 Pedicure (op afspraak)  
09.00 - 16.00 Vrij biljarten  
09.30 - 10.30 Boksen 55+ (start 5 okt.)  
10.00 - 12.00 Handwerken Woej  
11.00 - 12.15 Qigong 60+  
12.30 - 14.30 Open Eettafel  
(3<sup>e</sup> wo. v/d maand)  
13.30 - 16.00 Bingo (2<sup>e</sup> wo. v/d maand)  
18.00 - 19.30 Qigong

## DONDERDAG

- 09.00 - 17.00 Kapster (op afspraak)  
09.00 - 12.00 Damesbiljart (gesloten)  
09.30 - 12.30 Italiaanse les  
10.00 - 12.00 Bloemschikken  
10.00 - 12.00 Leesgroep geschiedenis 1  
10.00 - 12.00 Leesgroep literatuur  
10.30 - 11.15 Gymnastiek 55+ groep 1  
11.15 - 12.00 Gymnastiek 55+ groep 2 (vol)  
11.00 - 14.00 OSO (soos)  
12.00 - 13.00 OSO seniorenrestaurant  
13.00 - 15.30 Nordic walking  
13.30 - 14.45 Yoga  
13.30 - 16.30 Italiaanse les  
19.00 - 22.00 Klaverjassen  
19.30 - 22.00 Cursus je huis inrichten

## VRIJDAG

- 09.00 - 12.00 Koersbal  
09.30 - 11.00 Cursus Internet en email  
(Start 7 okt.)  
09.30 - 13.00 Italiaanse les  
10.00 - 12.00 Boetseren  
11.15 - 12.45 Digitale fotobewerking  
(Start 7 okt.)  
13.00 - 15.30 Creacub reumavereniging  
13.30 - 15.00 Spaanse les beginners  
(Start 9 sep.)

## ZONDAG

- 12.00 - 15.30 OSO zondag middagcafé

## INTERNETCAFÉ

Dagelijks toegankelijk van 09.00 tot 16.00 u



**ORANJEHOEK**  
Oranje Nassaustraat 1  
2271 SJ Voorburg  
Tel. 386 3113

## MAANDAG

- 09.15 - 10.15 Yoga  
10.30 - 11.30 Yoga  
13.30 - 15.30 Computercursus  
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/rummikub/scrabble  
14.45 - 16.45 Pilates  
13.30 - 16.00 Bridgeclub De Schuitejager

## WOENSDAG

- 09.30 Fietsclub De Schuifietzers  
09.30 - 10.30 Spreekuur ouderenadviseur  
10.00 - 12.00 Tekenen/schilderen  
10.00 - 12.00 Bloemschikken  
(10 okt., 12 nov., 7 dec.)  
14.00 - 16.00 Tekenen/schilderen  
13.00 - 16.30 Sociëteit de Sluis  
19.00 - 20.00 Mediteren  
17.00 - 22.00 Rotary

## DONDERDAG

- 09.00 - 17.00 Pedicure  
09.30 Fietsclub De Schuifietzers  
10.00 - 12.00 Mandalatekenen  
13.00 - 16.30 Bridgeclub V&L

- 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  
17.00 - 20.00 Bingo en soep met broodjes  
(4<sup>e</sup> v/d maand)

## ZATERDAG

- 13.00 - 16.00 Postzegelclub (3<sup>e</sup> v/d maand)  
14.00 - 17.00 Klaverjassen  
(1<sup>e</sup> v/d maand v.a. nov.)

## ZONDAG

- 10.00 - 12.00 Bingo (1<sup>e</sup> en 3<sup>e</sup> v/d maand)

## DAGELIJKS

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

## BIJZONDERE DATA

- Za 17 en zo 18 september  
9.00 - 17.00 Vlietdagen.  
Zo 9 oktober  
14.00 - 17.00 Showbrassband '75



**DE SCHUITEJAGER**  
Scheepswerf 18  
2265 BE Leidschendam  
Tel. 320 2800

# WIJK- EN DIENSTENCENTRA



**Noord**  
Duivenvoorde 262  
2262 AN Leidschendam  
Tel. 320 9203

## MAANDAG

09.15 - 12.15 Cursus Engels  
09.30 - 10.00 Trombosediens  
10.00 - 11.00 Koffieurtje  
13.30 - 14.30 Ouderengymnastiek  
14.00 - 16.00 Creatief knutselen  
14.45 - 15.30 Ouderengymnastiek  
19.30 - 22.30 Activiteitcommissie  
Duivenvoorde: klaverjassen

## DINSdag

09.30 - 11.30 Koersbal  
10.00 - 14.00 Schoonheidsspecialiste  
13.00 - 17.00 Biljartclub DSS  
13.30 - 16.30 Spellenmiddag  
13.30 - 14.45 Stoelyoga  
19.00 - 22.00 Activiteitcommissie  
Duivenvoorde: sjoelen of bingo

## WOENSDAG

08.00 - 12.00 Herenkapper  
10.00 - 11.00 Koffieurtje  
12.00 - 17.00 Dameskapper  
12.00 - 13.30 Wereldtafel  
14.00 - 16.00 Koersbal  
19.00 - 24.00 Andreas Bridgeclub

## DONDERDAG

08.00 - 17.00 Dameskapper  
09.30 - 11.30 Schilderen  
10.00 - 14.00 Schoonheidsspecialiste

09.45 - 10.45 Kerkdienst  
13.00 - 17.00 Biljartclub DSS  
14.00 - 16.30 Jokeren

## VRIJDAG

08.00 - 17.00 Dameskapper  
09.30 - 10.00 Trombosediens  
10.00 - 11.00 Koffieurtje  
10.00 - 11.30 Bibliotheek  
10.00 - 15.00 Sociëteit voor gehandicapten,  
(2<sup>e</sup> en 4<sup>e</sup> v/d maand)  
11.00 - 17.00 Pedicure  
13.00 - 17.00 Indische Soos (3<sup>e</sup> v/d maand)  
14.00 - 16.30 Roze Plus bijeenkomsten  
(1<sup>e</sup> v/d maand)

## ZATERDAG

13.00 - 16.30 Sociëteit Veur

## ZONDAG

11.00 - 13.00 Lunch

## VRIJ BIJARTEN

Alle werkdagen 9.00 - 17.00 u, behalve di- en do-middag, en de 1<sup>e</sup> en 3<sup>e</sup> vrijdag van de maand, dan tot 11.30 u.

## BIJZONDERE DATA

**4 nov.** 9.00-12.00 u schoenenverkoop Fa. Tap.  
**2 dec.** 9.00-12.00 u Anthony mode  
**26 dec.** Woëj kerstdiner. **21 dec. 2011 t/m 1 jan.** sluiting wdc Noord



**DE GROENE LOPER**  
Van Royenstraat 2  
2273 VD Voorburg  
Tel. 300 4747

## MAANDAG

09.00 - 16.00 1 op 1 computerles  
09.30 - 10.30 Ouderengymnastiek dames  
10.30 - 11.30 Ouderengymnastiek dames  
10.00 - 11.30 Mandala tekenen (8 lessen)  
10.00 - 12.00 Tekenen/schilderen  
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 - 16.00 1 op 1 computerles  
10.00 - 11.30 Kunstgeschiedenis  
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 (Country dance)  
19.45 - 21.00 Yoga  
20.00 - 22.30 Modelbouwtreinclub

## WOENSDAG

09.00 - 12.00 1 op 1 computerles  
09.30 - 12.00 Koersbal  
09.30 - 10.30 Vrouwengym MBvO  
10.00 - 14.00 Multiculturele kookworkshop  
(niet in schoolvakanties)  
14.00 - 15.30 Engelse conversatie  
15.00 - 16.00 Spreekuur wijkagent  
19.00 - 22.30 Vluchtsimulatie HCC  
(4<sup>e</sup> v/d maand)  
19.30 - 23.00 Bingo  
(3<sup>e</sup> v/d maand, sept. t/m juni)  
20.00 - 23.00 Schots dansen

## DONDERDAG

09.00 - 16.00 1 op 1 computerles  
09.15 - 10.15 Yoga  
10.45 - 11.45 Yoga  
10.00 - 12.00 Gespreksgroep (3<sup>e</sup> v/d maand)  
18.30 - 23.00 Bridgeclub Kom ... Kom Maer  
19.30 - 23.00 Klaverjassen  
20.00 - 21.30 Mindfulness (6 lessen, nieuw)

## VRIJDAG

09.00 - 11.00 Square dance  
11.15 - 12.15 Linedance voor beginners  
11.00 - 12.30 Kalligrafie voor beginners  
13.00 - 17.00 Indische Soos (1<sup>e</sup> v/d maand)  
14.00 - 15.30 Kalligrafie voor gevorderden  
19.30 - 22.00 Wijkavond met garten (nieuw)

## ZATERDAG

10.00 - 14.00 Rommelmarkt (3<sup>e</sup> v/d maand)

## ZONDAG

13.30 - 17.00 Bridge en klaverjasinstuif  
(1<sup>e</sup> v/d maand, okt. t/m apr.)

## DAGELIJKS

09.00 - 12.00 Formulierenbrigade  
09.00 - 17.00 Vrij biljarten



## 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](http://www.kunstgebit-voorburg.nl)**

Tram 2 / bus 23 halte "Mgr. van Steelaan"  
(voor de deur)



Tandprothetische Praktijk  
Voorburg

 L&M 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 wachlijsten. 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](http://www.axxicomthuishulp.nl)

## Nieuwe avond Alzheimercafé

Het Alzheimercafé Leidschendam-Voorburg wordt komend seizoen elke 2<sup>e</sup> dinsdag van de maand georganiseerd in partycentrum Dekker's Hoeve.

Het Alzheimercafé is een maandelijkse, laagdrempelige ontmoetingsplaats voor iedereen die in zijn of haar leven te maken krijgt met dementie. Dit kunnen mensen zijn met dementie, hun partners, familieleden en andere belangstellenden.

Onder leiding van een gespreksleider wordt er voorlichting gegeven en komen, gedurende het jaar, alle fasen van dementie aan bod.

Het informele karakter en de vriendelijke sfeer dragen ertoe bij dat u gemakkelijk vragen kunt stellen en met elkaar van gedachten kunt wisselen.

### De volgende onderwerpen staan op het programma:

- 13 september 2011 'wat is dementie'
- 11 oktober 2011 'wat is het

belang van de diagnose?'

- 8 november 2011 'dementie in het dagelijks leven'
- 13 december 2011 'Kijk, luister en geniet'
- 10 januari 2011 'Help, ik ben dement'

Partycentrum Dekker's Hoeve (Essepad 9 in Voorburg) is te bereiken vanaf de Rodelaan, t.o. Monuta Van der Togt. U kunt parkeren bij de molen. Gelegenheid tot voorrijden is er via ventweg naast de Rodelaan. Openbaar vervoer: bus 39, 45, 46, tram 2 en 6 en Randstadrail 3 en 4. Aanmelden is niet nodig en de toegang is gratis.



## Leren briden

Bridge is een denksport, die wereldwijd door miljoenen mensen wordt gespeeld. Om het spel op een ontspannen manier te leren heeft de Nederlandse Bridge Bond een methode ontwikkeld, om beginnende bridders op de goede weg te helpen. Bridgeclub Kom ... Kom Maer begint op dinsdag 4 oktober een dergelijke cursus. De starters spelen in dezelfde zaal als de meer gevorderde spelers, zodat men kan ervaren hoe de sfeer in de speelzaal is.

Er wordt gespeeld in wijk- en dienstencentrum De Groene Loper, in Voorburg. Om 13.00 u wordt begonnen met een korte theoretische inleiding, waarna u het besprokene in de praktijk oefent. Om ongeveer 16.00 u is de lesmiddag afgelopen. Na 12 middagen eindigt de serie lessen met

een kerstdrive op dinsdag 20 december, waarbij de starters onderling hun eerste wedstrijd spelen. In januari kan iedere starter beslissen of hij of zij wel of niet doorgaat.

De kosten van de cursus bedragen € 60,-. Voor dit bedrag krijgt men de 12 middagen les, het cursusmateriaal en een voorlopig lidmaatschap van bridgeclub Kom ... Kom Maer.

### Meer informatie?

Ekko Smith, tel 387 4705 of Peter van Egmond, tel 387 0793. Zie ook: [www.nbbportal.nl/3010](http://www.nbbportal.nl/3010)



## Voordelige rijbewijskeuringen voor senioren in De Groene Loper

Wie als 70+-er graag auto wil blijven rijden, moet zich onherroepelijk een keer medisch laten keuren. Dat kan een langdurige, ingewikkelde en kostbare procedure zijn. Het is wel raadzaam 4 maanden voordat het rijbewijs verloopt af te spreken.

Voor automobilisten uit Voorburg en omgeving die een makkelijke en voordelige manier zoeken, organiseert Regelzorg maandelijks een keuringsdag bij wijk- en dienstencentrum De Groene Loper. De kosten bedragen € 35,-

### Afspraak maken

Een afspraak maken kan tijdens kantooruren met het landelijke afsprakenbureau van Regelzorg, via 088 23 23 300 of via [www.regelzorg.nl](http://www.regelzorg.nl). Let op: niet rechtstreeks bij de locatie.

Ook automobilisten onder de 70 jaar die om medische redenen voor het B/E rijbewijs gekeurd moeten worden, kunnen bij Regelzorg terecht. Evenals bezitters of aanvragers van een zogenaamd groot rijbewijs (C/D/E). Deze laatste categorie betaalt € 52,50 voor de keuring.

## Particuliere thuiszorg is héél dankbaar werk

Vaak is het voor de omgeving duidelijk dat een van de ouders of familieleden zorg nodig heeft, maar zal de persoon in kwestie het zo lang mogelijk ontkennen en willen uitstellen.

Haghevoorde Particuliere Thuiszorg kan uitkomst bieden. Haghevoorde wordt gerund door Marlon Kolff en Adriëne Steinebach en is eind 2010 opgericht.

'We zijn een particulier thuiszorgbemiddelingskantoor dat verpleging en verzorging aan huis organiseert. We zijn gespecialiseerd in het leveren van thuiszorg van 3 tot 24 uur per dag. De zorgverlening wordt afgestemd op ieders individuele wensen in de vertrouwde woonomgeving. We gaan voor mensen op zoek naar een deskundige zorgverlener op zowel professioneel als persoonlijk gebied. Haghevoorde werkt enkel met gediplomeerde zorgverleners', vertelt Adriëne Steinebach.

### Nieuwe uitdaging

Door de toenemende vergrijping stijgt de vraag naar zorg. Daarnaast staat de kwaliteit van de zorg onder druk. Cliënten worden geconfronteerd met veel verschillende zorgverleners. 'Haghevoorde wil het anders', aldus Marlon Kolff. 'We zijn een bedrijf met een persoonlijke benadering. Onze doelstelling is om cliënten zo lang mogelijk op een

plezierige manier thuis te laten wonen. We werken met kleine, vaste teams.'

### Kosten

De medewerkers van Haghevoorde kunnen u helpen om bijvoorbeeld een Persoonsgebonden Budget (PGB) uit de AWBZ aan te vragen.

Marlon: 'Er is wat kosten betreft sprake van maatwerk. Iedere situatie is anders. Het geeft ons voldoening als iemand thuis kan blijven wonen, want daar doen we het uiteindelijk voor!'

Voor meer informatie kunt u terecht op [www.haghevoorde.nl](http://www.haghevoorde.nl) of via tel. 301 0260.



Marlon Kolff en Adriëne Steinebach

*Haghevoorde*  
PARTICULIERE THUISZORG

**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.wilhelminazorgwelzijn.nl](http://www.wilhelminazorgwelzijn.nl)

**VOOR EEN ONBEZORGD LEVEN THUIS**

**Party-centrum Dekker's Hoeve**



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

Voor al uw:  
Recepties  
Smaats  
High tea  
Bulletin  
Feesten

Eesepad 6  
2272 JS Voorburg  
070 3877454  
[www.dekkershoeve.nl](http://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](mailto:cjdenhoed@versatel.nl)

**Stichting Duivenvoorde biedt huisvesting voor mensen van 55+ en/of voor mensen met een beperking.**



**STICHTING Duivenvoorde**

Vertrouwd Wonen

Duivenvoorde 388  
2261 AS, Leidschendam  
Telefoon: 070 - 320 37 36  
Fax: 070 - 301 40 19

**Woej**



neten, oort en prog Leidschendam Voorburg

**Wij zoeken VRIJWILLIGE CHAUFFEURS MET EIGEN AUTO**

**Wat krijgt u er voor terug?**  
Een onkosten vergoeding per rit, verzekering tijdens de uren dat u voor de vervoersdienst rijdt en veel bijgezichten

**Meer informatie?**  
Margreet van der Molen  
[margreet.vandermolen@woej.nl](mailto:margreet.vandermolen@woej.nl)  
Tel. 386 3113

**TOP MOVERS**



**Zorgeloos verhuizen met 10% korting voor senioren**

Wij denken met u mee over het opruimen van uw oude en inrichten van uw nieuwe woning. Uw verhuizing is bij ons in goede handen!

**ONZE VESTIGINGEN**  
Leiderdorp, Spijkenisse, Den Haag, Gouda, Bergen op Zoom

**Bel nu gratis**  
0800 - 0227866

**ERKENDE VERHUIZERS**

[WWW.ENTPOMOVERS.COM](http://WWW.ENTPOMOVERS.COM)

**theater de tobbe**

**NAZOMER-PROGRAMMA THEATER DE TOBBE**

Verleng de zomer in theater de Tobbe met muziek uit Curaçao op 30 september of Portugese Fado's op 28 oktober. Of luister naar viool en piano van het Argentijns-Nederlandse duo Rinascente tijdens het lunchconcert op 27 september.

Ook leuk: een mooie film op dinsdagavond of woensdagmiddag. Bijvoorbeeld een echte Woody Allen op 11 oktober. Of maak op 22 september kennis met de beroemde schrijver Kluun. Dit is slechts een greep uit het mooie programma.

Vier 35 jaar theater de Tobbe mee, haal een programaboekje, mis het niet en kom naar het gezellige theater in Voorburg.



**Versmarkt Vreeburg**



VOOR AL UW DAGELIJKSE BEHOEFTES

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

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

De maaltijdservice van VERSMARKT VREEBURG biedt u, aan, koelverank kant-en-klaar maaltijden, gratis aan huis bezorgd. Ambachtelijk met veel zorg en met alleen verse ingrediënten bereid, heerlijk van smaak. Diverse diëten mogelijk.

Er is een cyclus van 250 menu's waarvan er iedere week 42 op de menulist staan, deze cyclus wijzigt 3 x per jaar i/v.m 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 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 koelauto getransporteert.

Vraag nu vrijblijvend een informatiepakket aan.



Bezoek ook eens onze website  
[www.versmarkt-vreeburg.nl](http://www.versmarkt-vreeburg.nl)  
Ook voor uw dagelijkse boodschappen, gratis thuisbezorging (vanaf € 29,-)

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

## Gratis proefles Fit en Vitaal

Het programma Fit en Vitaal is speciaal bedoeld voor senioren die rustig willen genieten van het verblijven en bewegen in het water. De activiteiten bevorderen de beweging, lichamelijke en geestelijke ontspanning en zijn goed voor het sociaal contact door het samen bezig zijn. Op maandag 26 september kunt u eenmalig gratis deelnemen aan de les om te kijken of u het leuk vindt. De eerste proefles is om 11:15 u en de tweede om 14:15 u. De lessen zijn voor personen van 55 jaar en ouder en vinden plaats in het ondiepe bad met een watertemperatuur van 33°C. De reguliere lestijden zijn:

### Maandag

10.30 - 11.15 u  
11.15 - 12.00 u  
13.30 - 14.15 u  
14.15 - 15.00 u

### Locatie

Sportcomplex en zwembad De Fluit. Fluitpolderplein 1, 2262 ED Leidschendam. Tel. 320 9314 [www.defluit.nl](http://www.defluit.nl)

### Kosten

De proefles op maandag 26 september is gratis. Daarna zijn de kosten voor deze les met een leskaart € 68,35 (voor 7 maanden), met een oeivaarspas is het € 34,20 (voor 7 maanden).

Sport- en Recreatiebad



## Minder vallen meer bewegen

Stichting Consument en Veiligheid en het Nederlands Instituut voor Sport en Beweging zetten zich samen in om het aantal valincidenten onder ouderen te verminderen

### En val, en dan?

Valpartijen onder 65+-ers hebben vaak vèrstrekkende consequenties.

### In vogelvlucht

- Ieder jaar hebben zo'n 140.000 senioren medische zorg nodig.
- In ruim 70.000 gevallen is er behandeling nodig op de Spoedeisende Hulpafdeling van een ziekenhuis.
- In bijna de helft van deze gevallen wordt het slachtoffer in het ziekenhuis opgenomen.
- Vallen vermindert de zelfredzaamheid, wat kan leiden tot sociaal isolement.

- Vallen brengt hoge medische en vervolgkosten met zich mee: jaarlijks zo'n € 725.000.000,-.

### Gebrek aan beweging

Het aantal inactieve ouderen is weliswaar is teruggelopen, maar nog steeds relatief hoog is. Met alle risico's van dien. Als ouderen meer bewegen, zien we een duidelijke verbetering in kracht, balans en conditie.

### Aantoonbaar resultaat

Ouderen die een valprogramma volgden, hebben aantoonbaar minder valongelukken en staan letterlijk en figuurlijk steviger in hun schoenen. Hoe meer zelfstandig wonende senioren deelnemen aan een beweegprogramma, hoe groter de besparing op medische kosten.

Bron: Factsheet 65+

## Nostalgie, een onmisbaar apparaat

Verhaal door Janine G. Marseille - Smit

Al ben ik maar klein, ik ben heel belangrijk. In geen huishouden ontbreekt ik en niemand kan zonder mij. Ik woon met mijn vriendjes, aardappelen, uien en knoflook, in een mandje. Mijn mevrouw gebruikte mij vroeger iedere dag. Tegenwoordig eet ze vaak rijst en pasta. Dan lig ik treurig in een hoekje te wachten totdat er weer Hollands eten op tafel komt.

Ik heb veel meegemaakt. Ik ben al 57 jaar, misschien nog wel ouder, want ik lag voordat ik hier kwam al een poosje in een winkel. In de keukens, waar mijn mandje stond is veel veranderd. In mijn eerste huis had mijn mevrouw maar een klein hoekje van de keuken. Zij woonde in bij een mevrouw, die boven haar ouders woonde. Daar kreeg zij met haar man één kamer om te wonen, een zolderkamer om te slapen en dat stukje keuken. Maar, de familie was heel gelukkig. Er waren immers helemaal geen huizen te krijgen.

Na een paar jaar kwam er een baby en werd de kamer te klein. De familie vond een flat in een deftige wijk van Den Haag. Een mooie, nieuwe vierkamerflat, met een tuin. Wat waren ze blij! Ik verhuisde naar een groot keukenkastje in een prachtige keuken.

Ruim drie jaar heb ik daar gewoond. Ik had het daar erg naar mijn zin. Als ik in de keuken rondkeek, zag ik steeds nieuwe dingen komen, zoals elektrische apparaten, een mixer en een koffiemolen. Alles ging vanzelf, alleen de was was nog altijd een klus. Een houten bok met een wringer, een grote zinken teil en een kleine teil om het wasgoed, dat door de wringer werd gehaald, op te vangen. Dat alles vergde veel tijd voor mevrouw. Ook in dit huis werd een baby geboren. De twee kindjes werden groot, ik kreeg het steeds drukker.

Na een poosje zei mevrouw tegen haar man: 'laten we een groter huis zoeken.' Ze vonden een heel groot huis van een zeer beroemde violist. Mijn keuken werd nog groter. Ik kreeg zelfs wat meer uitzicht, op een mooie grote tuin met Italiaanse muren, wit met rode steentjes. Het was net of we in het buitenland woonden. De wijk was zo chic dat koningin Beatrix tegenover ons kwam wonen. Ook hier werd er een baby geboren. Het was een leuk gezin. Zij zorgden ervoor dat ik niet werkeloos werd. De keuken werd steeds moderner. Er kwamen allerlei attributen bij die het leven gemakkelijker maakten. Ook een wasmachine. Dat was geweldig. Je stopte de was in de machine en na anderhalf uur was hij klaar.

Wat een wonder en wat heeft mevrouw daarvan genoten. Het werd in huis steeds drukker, de kinderen werden groter en na een tijdje volwassen. En wat zeiden mijn mevrouw en meneer? 'We gaan verhuizen. Dit huis wordt te groot nu de kinderen het huis uit gaan.'

Ze vonden een mooie flat in een naburig dorp met een prachtig uitzicht op weilanden en boerderijen. In dit huis kwamen geen kindertjes meer maar wel kleinkinderen, die maar wat graag bij hun opa en oma kwamen. En ik? Af en toe had ik het vreselijk druk, maar er waren ook tijden dat ik bijna niets te doen had. Mijn mevrouw vond het heerlijk om uit eten te gaan, zo hoefde zij niets te

doen, maar ik had ook geen werk. Zo gingen de maanden voorbij. Op een dag, een grote boem, wat gebeurde er? Ik vloog het keukenkastje uit en kwam terecht in een donker, smerig hol.

Paniek! Mevrouw en meneer zochten zich spijt. Uiteindelijk keek hij in de vuilniszak..., daar zag hij mij. Maar wat was ik vies! Nu had ik mijn hele lange leven nog nooit de afwasmachine of het afwasteilje van binnen gezien. Ik werd nooit afgewassen en nu werd ik gepoetst. En ho!

Helemaal schoon ben ik niet geworden, maar ach, dat is niet zo erg. Bina niemand die mij ziet. Want weet u wie ik ben? Ik ben het AARDAPPELSCHILMESJE.





**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](http://www.vrijwilligerspunt.nl) kunt u direct op onze vacatures reageren!

### Bestuur

#### Penningmeester

De Stichting Interculturele Bevordering Contact & Educatie (IBCE) is op zoek naar een penningmeester, die zorg draagt voor het financieel beheer en boekhouding, de begroting en het financieel jaarverslag. U heeft ervaring met financieel beheer/financiële administratie en bent in staat tot het verder ontwikkelen van visie en beleid.

### Communicatie & PR

#### Fondsenwerver voor Terminale Zorg

De Stichting Terminale Zorg door Vrijwilligers (STZV) biedt ondersteuning en begeleiding thuis bij terminaal zieke mensen in de laatste levensfase. De stichting zoekt een creatieve netwerker die zich graag inzet als fondsenwerver. Deze leuke en uitdagende functie biedt in grote mate ruimte om jezelf verder te ontwikkelen en je netwerk uit te breiden. Gaat u de uitdaging aan om fondsenwervingsactiviteiten te ontwikkelen?

### Dieren en natuur

#### Aaibare huisdieren gezocht

Stichting HUV0 is op zoek naar vrijwilligers met een aaibare huisdier voor de aaiprojecten in de gemeente Voorschoten/Leidschendam/Voorburg. Aaiprojecten zijn bedoeld voor 55+-ers en gehandicapten die niet (meer) zelf een dier hebben, maar die toch graag een hond willen strelen, een kat willen aaien of een konijn willen knuffelen.

### 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 geduldig en behulpzaam? Al voor 1,5 uur per week kunt u zich inzetten op diverse dagen en tijden.

### Onderwijs

#### Instructeur Eerste Hulp

Het Rode Kruis Voorburg zoekt een instructeur Eerste Hulp voor het geven van lessen EHBO en Reanimatie & EAD. U maakt de planning, bereidt de cursus voor, verzorgt de cursus en de administratieve afhandeling ervan en evalueert de cursus met de cursisten. Ook zorgt u voor de beschikbaarheid van de benodigde materialen. Dit alles uiteraard in samenwerking met de coördinator. U dient in het bezit te zijn van een geldig diploma Instructeur Eerste Hulp of bent bereid om de opleiding voor Instructeur Eerste Hulp te volgen.

### Ouderen

#### Spelletjesvrijwilliger / vrijwilliger bij optredens voor het weekend

Voor het gezellige verzorgingshuis Schoorwijk zijn wij op zoek naar een vrijwilliger die op de laatste zondagmiddag van de maand wil helpen bij de spelletjesmiddag of bij een optreden. U zorgt er onder andere voor dat de bewoners worden opgehaald uit hun kamers en dat ze na afloop weer worden teruggebracht.

### Vervoer

#### Uitstapjes vrijwilliger en chauffeur op oproepbasis

Voor De Zonnebloem Oud-Rijswijk/Voorburg-West zijn wij op zoek naar vrijwilligers die een cliënt in een rolstoel willen begeleiden tijdens een uitstapje (bijvoorbeeld naar de dierentuin). Het zou helemaal fijn zijn als u ook in staat bent om de cliënt met de auto thuis op te halen en thuis te brengen.

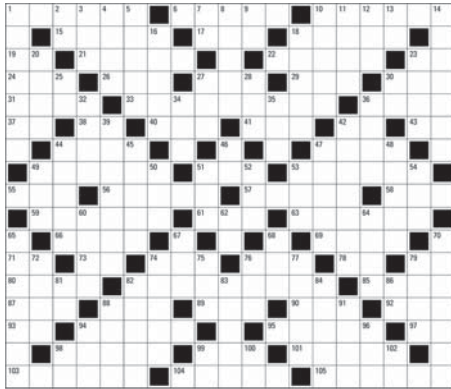
Wanneer u zich via de website of per e-mail, via [info@vrijwilligerspunt.nl](mailto:info@vrijwilligerspunt.nl), aanmeldt voor een vrijwilligersvacature, dan brengen wij u in contact met de organisatie van uw keuze. Zij zullen u benaderen voor het maken van een afspraak voor een oriënterend kennismakingsgesprek.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

## Het punt voor al uw vragen en informatie over vrijwilligerswerk in Leidschendam-Voorburg

Het Vrijwilligerspunt is verhuisd naar 't Koetshuis (Naast Wijkcentrum de Oranjehoek). Oosteinde 73, 2271 EC Voorburg  
Ook ons telefoonnummer is gewijzigd. U kunt ons voortaan bereiken op: 070 337 03 77

Email: [info@vrijwilligerspunt.nl](mailto:info@vrijwilligerspunt.nl)  
Website: [www.vrijwilligerspunt.nl](http://www.vrijwilligerspunt.nl)

# PUZZEL EN RECEPT



**D**enksport



## Kruiswoordraadsel

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

### HORizontaal

1 Spaans gerecht 6 genegeenhed 10 bijlind 15 landelijk 17 bolleboos 18 seintoestel 19 rund 21 vuistslag 22 hartschietlijk 23 vogel 24 Griekse letter 26 grootmoeder 27 honingdrank 29 deel van de mond 30 zwaardravis 31 sluitbaak 33 winters voorlucht 36 pijlrijk ongemak 37 landbouwverluch 38 boom 40 foel 41 puntig staafje 42 oosters bordspel 43 insect 44 slet, boel (inf.) 47 maakaanleiding van champagne 49 vis 51 voorkeur 53 wijffjeslam 55 hevig 56 deel van een piano 57 afluop 58 keukengerel 59 eetgerel 61 Europeaan 63 bestuurscollege 66 vlek 69 met rede begaafd wezen 71 oude maat 73 sleze 74 halsbont 76 bedrog 78 volgorde 79 muzieknot 80 wacht 82 een kou gevat hebbende 85 dikke, vette mist 87 bejaard 88 plaaggeest 89 kleidingstuk 90 Engelse titel 92 elektrisch geladen deeltje 93 noordwest 94 massamedium 95 sterk helleid 97 lidwoord 98 ljskegel 99 Europeaan 101 roedlifer 103 afreksel van kruiden 104 kookgerel 105 uitgelezen.

### VERTICAAL

1 landbewerker 2 laagwater 3 ongebonden 4 gemalin van Zeus 5 fijne geur 7 klein kind 8 telwoord 9 muzieknot 10 reeks 11 videofilmje 12 luhnhaag 13 gewezen (in samenst.) 14 toepassing der theorie 16 verdriet 18 van zaker fijn weesfel 20 voetpad 23 voedertak 25 spil 27 klip 28 raleijpopulier 30 vetrukt 32 verferdunner 34 rijtoer 35 deksel 36 muzikgenre 39 grondwerker 42 vaak hullend kind 44 extra onderricht 45 gezicht 46 daer 47 grondgebied 48 Spaanse borrelhapjes 49 spinrag 50 zol 51 Griekse letter 52 hoog aanzien 53 honderd gram 54 schaakterm 60 harde plof 62 wegvoerd 64 plant 65 geblesseerde 67 handvat 68 slaapplaats 70 deel van een dynamo 72 halfmaat 74 edelsteen 75 grote bijl 76 gri 77 Italiaanse basilicumsaus 79 metaal 81 landelijke krant 82 familieid 83 opbrengst 84 onbepaald voornaamwoord 86 muzieknot 88 volksoverleving 91 kerkgebruik 94 koning (Latijn) 96 deel van het oor 98 onmeelbaar getal 99 water in Friesland 100 voor zsel 102 muzieknot.

## DOE MEE EN WIN!

© DENKSPOORT PUZZELBLADEN

Stuur uw oplossing voor half oktober 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.

## Zeeuwse zilte zaligheden



Zeekraal en lamsoor groeien op de grens van land en zee, op grond die bij hoog tij onder water loopt. In Nederland vinden we ze niet alleen rond de Waddenzee, maar ook in Zeeland. Zeekraal heeft dikke, knapperige stengels. Lamsoor - of zeeaster - heeft lange, dunne blaadjes die in een rozetje groeien. Doordat ze in zout water groeien, smaken de groenten zelf ook zout. De zeegroenten worden deels biologisch geteeld en deels in het wild geoogst. Beide groenten

kunnen zowel rauw als kort gestoofd gegeten worden, zijn heerlijk door salades en goed te combineren met pasta, vis en schaaldieren. Ze zijn nitraatarm en rijk aan jodium. Te verkrijgen bij de betere viswinkel en gespecialiseerde groentenzaak.

### Let op!

Gebruik bij de bereiding van zeekraal of lamsoor **geen zout**, de zeekraal is zelf al zout genoeg.

Blancheer de zeegroente enkele minuten in ruim kokend water en dien warm op met een klontje boter, of koel de zeegroente na het blancheren onder koud stromend water snel af voor gebruik in een salade, of roerbak de groente enkele minuten met zeer fijn gesnipperde ui in wat boter.

## Natuur in september



Nog even lekker nazomen en dan is het alweer herfst. Over het water hoor je nog de roep van halfwas vogels, zoals meerkoeft, fuut en waterhoen, om eten. Het zijn intussen pubers dus ze kunnen best zelf eten, maar ja, je kunt het uitproberen. De winterkoning is druk met het voeren van de jonkies uit de tweede leg.

Langs de waterkant bloeit de kattenstaart met lange roodpaarse aren. De bruine sigaren van de lisodde steken tussen het riet uit. De bloemen die op het ogenblik bloeien zijn opvallend vaak roze zoals de distel, het kaasjeskruid met zijn roze klokken, het harig wilgenroosje en het knoopkruid dat zo op de korenbloem lijkt.

Een hele bijzondere, afkomstig uit Klein-Azië, staat te pronken in de middenberm van sommige wegen: de herfstkrokus, herfsttijloos of droogbloeiër, met de fraaie bijnaam 'blote juffrouw'. Dat laatste begrijp je als je de bloem ziet: een lange dunne roze steel zonder blad, uitlopend in een net zo roze bloem die naakt tussen het gras uit piept. Zij is niet eens familie van de krokus want haar bol is groter en zij heeft zes meeldraden en de echte krokus maar drie. In het voorjaar, als de echte krokus bloeit, krijgt de herfsttijloos alleen lange spitse bladeren. Daarmee verzamelt zij energie voor de bloei in het najaar. De bol is giftig. Het gif laat celdelingen op een heel vervelende manier mislukken. Het

wordt gebruikt bij veredeling van plantenrassen en men probeert het uit bij de bestrijding van kwaadaardige gezwellen.

Veel bomen en planten hebben nu zaden. Aan de vorm kun je zien hoe ze zich verspreiden. Als ze vleugeltjes hebben, of een parachute, maken ze gebruik van de wind. Vleugeltjes zijn je bij de esdoorn en de es, de linde en de vleugelnot. Gooi zo'n gevleugeld zaadje eens in de lucht en kijk wat er gebeurt.

Parachutjes hebben de paardebloem, de distel en de gele morgenster die in de middenberm van de Oude Trambaan groeit. Als zo'n bloem is uitgebloeid wordt het een pluizebol die bestaat uit allemaal zaadjes met elk een eigen parachute.

Andere zaden maken gebruik van mens of dier om zich te verspreiden. Zij hebben zaden met weerhaakjes die aan je kleren blijven plakken. Denk maar aan het kleefkruid.

Sommige zaden of vruchten zijn een lekkernij voor vogels, zoals de bessen van de vlier, lijsterbes, duindoorn en Gelderse roos. Die laatste zijn feloed en worden alleen gegeten door de pestvogels die 's winters in ons land komen. Als zo'n vogel poept zaait hij de pitten en zijn ze meteen bemest.

## Handige telefoonnummers

### Alarmlijn

112

### 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

### Regiofaxcentrale

088 966 6000

### Senioren Bellijn (9.00 - 11.00 u)

387 1099

### Steunpunt Mantelzorg

079 750 2380

### Sociaal Raadsman

300 4747

### Tafeltje-dek-je

369 3928

### Tandartsweekendtelefoon

311 0305

### Thuisalarmering

386 2861

### Vervoersdienst Woëj (9.00 - 11.00 u)

#### • Centrale Voorburg

317 5634

#### • Centrale Leidschendam

317 5626

#### • Busvervoer of winkelbus

369 3929 of 301 1737

### Vrijwilligerspunt

337 0377

### 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+-ers 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 Nassaustraat 1, 2271 SJ Voorburg

### Redactie, tekst en fotografie

Geerte Hoogschagen en Eveline van de Putte, eveline.vandeputte@woej.nl (ook voor advertentievragen).

### Met bijdragen van

Ria Hoogstraat, Janine Marseille-Smit, het Vrijwilligerspunt, e.a.

### Opmaak, vormgeving en fotobewerking

Jerry Niemeijer

### Drukwerk

De Groot Drukkerij bv.

Het volgende nummer komt uit in december en staat in het teken van 'Hobby's'

[www.woej.nl](http://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](http://www.cultuurpuntleidschendam-voorburg.nl)

### Concerten

**23 september** 20.30 u. Jazz in Camuz met Gouden Kalf- en Edisonwinnaar Michiel Borstlap. Hij brengt een aangename mix van jazz, pop en klassiek. Toegang: € 18,-

### Lezing en cursus

**20 september** 20.00 - 22.00 u. Molens in de Hollandse Schilderkunst! In de bibliotheek in Voorburg. Kunsthistorica Caroline 't Hooft vertelt over molens in de Hollandse Schilderkunst. Aan de hand van het werk van o.a. Jan van Goyen, Rembrandt en Jacob van Ruisdael wordt de ontwikkeling van het Hollands landschap in de schilderkunst geïllustreerd. Toegang: gratis, maar wel van tevoren een kaartje reserveren via het kaartverkoopprogramma of in de bibliotheek.

**22 september** 14.15 - 16.15 u. Cursus Klassieke Muziek in de bibliotheek in Voorburg. Met meer 'begrip' naar klassieke muziek leren luisteren. Boeiende cursus in de bibliotheek voor iedereen met interesse in klassieke muziek. De cursusdagen zijn: 22 september: De 'Kaffeekantate' van Johann Sebastian Bach. 6 oktober: Wolfgang Amadeus Mozart in Wenen. 20 oktober: Lieder van Franz Schubert over liefde en natuur. Toegangskarten: € 11,- per les. Ooievaarspas: € 5,50 per les (kaartverkoop op vertoon van uw geldige Ooievaarspas, alleen bij de informatiebalie van de bibliotheek)

### 19 september t/m 21 november

Haagse Vogelbescherming. Organiseert gratis lezingen in Het Benoordenhuis, aanvang 20.00 u. 19 september - Eduard Opperman (vogelkenner) over de determinatie van steltlopers. 17 oktober - Koois Dansen (natuurfotograaf en publicist) over



verrassend vogels kijken. 21 november - Jan Westgeest (vogelwerkgroep Meijendel) over vijftig jaar vogelinventarisatie in Meijendel.

### Film

**26 oktober 14.00 u - Il Postino**

**23 november 14.00 u - Volver**

**21 december 14.00 - Le Huitième Jour**



Kaartjes (te koop bij de Tobbe) kosten € 6,- per film, maar voor een paspartout (deze is niet persoonsgebonden) voor zes films betaalt u € 30,-. Georganiseerd door Woëj i.s.m. de Tobbe. Zie ook de losse folder in deze krant.

### Activiteit

**28 september** 11.00 - 12.30 u.

Workshop Schaken voor volwassenen in de bibliotheek in Voorburg. Toegang: gratis.

**1 oktober** 13.00 - 15.30 u. Workshop levensverhalen schrijven voor ouderen' in de bibliotheek in Voorburg. Wat is er mooier dan uw eigen portret te schrijven, aan de hand van herinneringen en fragmenten uit uw levensverhaal? Voor iedereen met interesse in levensverhalen en plezier in taal. Toegangskarten: Leden: € 7,- Niet-leden: € 9,-

### Theater Camuz

Damlaan 44  
2265 AP Leidschendam

### Bibliotheek Voorburg

Koningin Julianalaan 257  
2273 JG Voorburg

### Het Benoordenhuis

Bisschopstraat 5  
2596 XH Den Haag

### Theater de Tobbe

Burg. Feithplein 95  
2273 BW Voorburg