

Herfst en winter

De laatste woorden voor dit nummer van de Seniorenkrant werden begin november geschreven. De zon scheen, de vogels waren van slag en begonnen te zingen. Het was zeldzaam zacht. Zo zacht dat het deed denken aan het gedicht van Rutger Kopland:

Ik kwam thuis, het was een uur of acht en zeldzaam zacht voor de tijd van het jaar. De tuinbank stond klaar onder de appelboom (...)

Het weer is vast veranderd nu u deze krant leest. De kerstdagen staan voor de deur. Bijzondere dagen, moeilijke dagen soms ook. Hopelijk kunt u naast iemand gaan zitten, of schuift er iemand bij u aan tafel. Bijvoorbeeld bij het Woej kerstdiner.

(...) Gelukkig kwam er iemand naast mij zitten, om precies te zijn jij was het die naast mij kwam onder de appelboom, zeldzaam zacht en dichtbij voor onze leeftijd.



Gezellige korenkerstviering

Liefhebbers van kerstliederen en gezelligheid zijn op dinsdag 13 december van harte welkom op een speciale korenkerstviering in de Oranjestad. Tussen 10.30 en 13.30 u zingen Dicentoria en het Inikoor (geïnspireerd op muziek uit Indonesië) voor u. Met glühwein, soep en broodjes. Kosten € 5,-.

Woorden van vriendelijkheid kunnen kort en gemakkelijk worden uitgesproken, maar hun echo's weerklinken voor eeuwig.

Kerstmaaltijd op 2^e kerstdag

Zoals elk jaar is er ook dit jaar weer een kerstmaaltijd voor senioren bij Woej op 2^e kerstdag. In Oranjestad, tel. 386 3113, Noord, tel. 301 8784, de Plint, tel. 301 1750, en de Groene Loper, tel. 300 4747, kunt u genieten van lekker eten en samenzijn. Kosten ca. € 10,-. Geef u tijd op, uiterlijk 12 december.



Senioren Soos

Gezellig samen zijn in de Oranjestad, kom naar Ouderen Soos Oranjestad (OSO). Zie P 11

Meer informatie?

Tymen Colijn, de coördinator van de OSO. Tel. 386 3113

Nieuw nummer senioren bellijn!

Vanaf heden kunt u de senioren bellijn iedere ochtend tussen 9.00 – 11.00 u bereiken onder nummer:

387 1099

Vanaf 1 februari kunt u bellen om een afspraak te maken voor uw belastingaangifte.

En verder

Lekker druk	3
Houtsnijwerk is verslavend	5
Nieuws van Woej	6
Kerstverhaal	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

THEMA HOBBY'S

Creativiteit is belangrijk

Poppenmaken is niet zo maar iets. Corrie de Groot uit Leidschendam scheidt nieuwe wezens.

'Jaren geleden heb ik een burnout gehad. Ik kon niets meer. Ik zat letterlijk en figuurlijk een halfjaar vast in mijn huis. Mijn jongste dochter vroeg: 'Mam, waarom ga je niet doen wat je al zo lang graag wilt?' Ze heeft me ingeschreven voor een cursus poppen maken. Op krukken strompelde ik er naar toe, maar het heeft me geholpen

er weer bovenop te komen. Eindelijk doen wat ik graag wilde, na jaren keihard werken. Als coupeuse werkte ik voor geld. Je maakte iets, en dat ging weg. Nu maak ik iets voor mezelf, dingen die ik mag houden, waar geen druk van geld achter zit, waar ik me aan kan hechten.

Het werken met klei, het vorm geven aan de gezichten, geeft me enorme voldoening. Ieder stukje klei dat je er op doet, is iets dat in

je zit en wat je eruit wilt laten komen. Tijdens de lessen leer je hoe je de gezichten nog meer expressie kan geven, hoe je naar spieren en houdingen moet kijken. De docenten brachten hun bevlogenheid op me over. Het is een soort besmetting. Op een gegeven moment krijg je interesse voor alles wat met poppen te maken heeft. Beurzen,

poppenmaaksters, materialen. Op het moment volg ik geen lessen meer. Ik ben nog wel bezig. De lijven gaan goed, maar ik stagneer op de gezichten. Dat komt misschien wel door het plotseling overlijden van mijn docent.

Poppen? Ik zie het meer als feeëriek figuren. Er zit veel emotie in. Anders dan in de gewone poppen die ik maakte ter overleving van mijn burnout. Als ik ze vast heb, voel ik die droefheid nog wel. In die feeëriek figuren zit veel meer spirit en energie. Ik heb veel dingen losgelaten, daardoor kon ik tot deze figuren komen.

Nu ben ik met een zeemeermin bezig. Ik ben er al lang mee aan het stoeien. Ik moet in balans zijn, anders zitten m'n handen vast. Ik heb geleerd om als het even niet lukt, het los te laten, het de tijd te geven. Als het zo ver is, komt het wel weer. Ik ben niet vast in mijn hobby's. Ik maak kaarten en ik borduur tussendoor. Muizen, beren, poppen, feeën, ik heb van alles gemaakt. Het is een combinatie van alles leuk vinden en overal wat van proberen. Het een is niet

belangrijker dan het ander. Mijn vak als coupeuse zie je terug in de kleding die ik voor de poppen maak. Ik heb ook veel van mijn ouders meegekregen. Mijn moeder was ook creatief, mijn vader muzikaal. Voor mij is het heerlijk om dit te doen. Ik denk dat het ook leuk is voor mijn kinderen en kleinkinderen als ze later in huis iets hebben dat hun moeder heeft gemaakt. Creativiteit is heel belangrijk voor me. Ik heb geleerd dat je in je creativiteit uiting kan geven aan je gevoelens, die je niet altijd kwijt kan in de maatschappij en bij een partner.'



Corrie de Groot



Lekker druk

Een afspraak maken met Hans Cornet valt nog niet mee. De agenda is drukker dan ooit.

Hans: 'Als ik uit al mijn hobby's er een zou moeten kiezen, kies ik de volkstuin. Dat is iets dat mijn vrouw en ik samen doen. Mijn vrouw verzorgt de siertuin, ik de groentetuin. We eten er de hele winter van.'

Ik heb zo veel activiteiten: de tuin, muziek, de Blauwe tram. Ik verzamel alles wat er mee te maken heeft: boeken, kaarten. Mijn vader heeft er 43 jaar als bestuurder op gestaan. Dat scheidt een band. Gelukkig heeft mijn vrouw ook veel activiteiten. Zo kunnen we ons eigen gangetje gaan.

Al jaren speel ik trombone bij Die Heckelander Musikanten. We spelen Duits-Oostenrijkse muziek. Elke vrijdagavond repeteren we. Regelmatig spelen we in verzorgingshuizen. Het samen muziek maken is heerlijk. Het geeft ook voldoening als je merkt dat mensen het waarderen. Ik

ben begonnen als slagwerker in militaire dienst. Op een gegeven moment speelde ik met alle drie mijn zonen bij Forum Hadriani.

Toen ik werkte, had ik weinig tijd voor hobby's, maar na mijn pensionering kreeg ik het drukker dan ooit. Dan weten ze je te vinden... Vrijwilligerswerk is eigenlijk ook een soort hobby. Al 19 jaar ben ik betrokken bij de vervoersdienst van Woej, voorheen Wed, zowel op de bussen als bij het particuliere vervoer.

Dinsdag zit ik bij Valkenburg op de Stoomtrein. Er is een leger van vrijwillige enthousiastelingen: lassers, timmermannen, frezers, van alles. Eens per vijf weken ben ik conducteur. Dat doe ik ook al 12 jaar. Ik was er een keer met mijn kleinzoon, en zodra ze je enthousiasme zien... Als er geen vrijwilligers zijn zouden er een hoop instellingen kunnen sluiten.

Als we zouden stoppen, is het einde verhaal. Jongelui krijg je haast niet meer. En de oudere generatie houdt een keer op. De subsidies zijn overal teruggedraaid, maar terecht vind ik het niet. Het is toch van de gekke dat er zo veel vrijwilligers belast worden met werk dat eigenlijk voor een beroepskracht is.

Naast al de hobby's, gaan we ook een paar keer jaar een weekend weg. Daar moeten we echt tijd voor maken. We hebben 7 kleinkinderen, maar vanaf het begin hebben we gezegd dat we geen vaste dag willen oppassen.

Er zijn zat mensen van mijn leeftijd die nergens zin in hebben. Als

ik vraag om mee te doen, vragen ze 'wordt het betaald?' Als ik zeg: 'ja, met waardering', krijg je als antwoord: 'Laat maar, ik heb m'n hele leven gewerkt.' Het plezier in alles geeft me vanzelf de energie om het allemaal te doen. Als het niet meer gaat, gaat het niet meer. Maar ik kan me er niets bij voorstellen om de hele dag over de rand van mijn balkon te hangen om te kijken wat er op straat gebeurt.'



Hans Cornet

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

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

Voor meer informatie en overige vacatures

www.65plus.nl
Tel. 070 - 346 2021
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

Schuijt Wonen & Slapen is niet voor niets de slaapspecialist in de regio. Een gewoon 'bedje' is voor ons dan ook net even iets te gemakkelijk. Wij zorgen voor slaapcomfort dat exact is afgestemd op uw situatie en behoeften.

voor iedereen en altijd op maat!

Dat doen wij bijvoorbeeld met de uitschuifbare Auping Auronde of met boxsprings. En ook voor verdergaande aanpassingen, daar draaien wij onze hand niet voor om. Zo behoort zelfs een traditioneel bed met een bedlift als optie tot de mogelijkheden. Goede bedrust is voor iedereen van belang. En dat verzorgen wij. Ook voor u. Kom eens vrijblijvend bij ons langs en bespreek de mogelijkheden. U bent van harte welkom.

Wij leveren o.a.:

auping

laltoflex
Uitgerust voor de toekomst

EASTBORN
TRADITIONEL

PULLMAN
Uitgerust op maat

Onze unieke voordelen en service:

- Collectie te zien in onze showroom
- Meelbed 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

Houtsnijwerk is verslavend

Meneer Ballering uit Leidschendam tovert iets moois uit omgewaaide bomen

'Mijn vrouw zat op zang in Zoeterwoude, daar zag ik in een boekje dat ze houtsnijles gaven.

Houtsnijwerk is verslavend, als ze me vragen voor de koffie, zeg ik: 'Nee, nog even een stukje.' Voor je het weet ben je een kwartier verder. Ik ben nu drie jaar bezig. Je begint met een oefenplankje. Daarop leer je hoe diep en welke kant je moet snijden, maar ook dat die mesjes verschrikkelijk scherp zijn. En bloed op dat blanke hout krijg je er nooit meer uit....

Vroeger deed ik wel wat figuurzaagwerk, maar er waren altijd zo veel andere dingen. De jongens hebben het bedrijf overgenomen. Nu ben ik lid van drie koren. Samen met mijn vrouw heb ik nog een boerderij in Zoeterwoude, daar fokken we Franse limousine koeien. Dat is een gezamenlijke hobby. De koeien nemen meer tijd dan het snijwerk.

Je kan niet alle houtsoorten bewerken, sommige breken snel. Eikenhout is hard, maar kun je wel snijden. Ik snijd het liefst in lindehout. Er is moeilijk aan te komen, maar als je kennissen hebt

die hovenier zijn, krijg je nog wel eens wat. Als er een lindeboom is omgewaaid die ze moeten opruimen, bellen ze me, dan krijg ik een paar dikke stammen. Houtzaagmolen de Salamander heeft ze voor me in planken gezaagd. Lindehout droogt erg snel. Soms trekt de plank iets krom. Dan maak ik de onderkant nat en zet er aan de zijkant iets zwaars op, dan komt het wel goed.

Als mijn vrouw naar de koeien gaat, snij ik een paar uurtjes. Je bent echt geconcentreerd bezig, het is handwerk en ik wil het zo precies mogelijk doen. Hoe langer je het doet, hoe secuurder je gaat werken. Ik teken het voorbeeld op het hout met carbonpapier. Nu werk ik vanaf een kopie die ik op de plank heb geplakt. Zo staan de lijnen in ieder geval recht. Je hebt voor al het werk eigenlijk maar twee mesjes nodig: een steek mes en een snijmes. In een werkstuk gaan tientallen uren zitten. In het begin, toen ik de techniek nog niet zo goed beheerste, was ik het wel eens zat. In de les krijg je steeds moeilijker voorbeelden. Ik kijk wat ik tegen kom, dat ga ik proberen.

Ik hoef geen meesterstuk te maken. Als je zelf ziet dat het mooi wordt, geeft het voldoening. Op de cursus zijn het allemaal senioren. Jongeren hebben geen tijd, die hebben andere ideeën om vrije tijd in te vullen.

Voor de verjaardag van mijn kleindochters heb ik een kist gemaakt. Daar kunnen ze hun lippenstiftjes en kralen in gooien. Allebei wilden ze zwaluwen en vlinders erop. De meiden zijn 9 en 11. Ze zullen er wel zuinig op zijn, dat geloof ik wel. Voor

mijn dochter heb ik een theeblad gemaakt, dat gebruikt ze ook altijd.

Mijn andere dochter heeft ook een werkstuk aan de muur hangen. Je kunt toch ook niet alles zelf houden.

Geduld is een schone zaak. In het begin tob je maar wat aan, maar als je echt zin hebt en er tijd insteekt, dan wordt het wel wat. Ik heb nu lindehout voor de komende duizend jaar, dus ik kan vooruit.'



Meneer Ballering

Prachtige klassieke concerten vlak voor de deur!

Een deel van de klassieke-muziek liefhebbers in Leidschendam weet het al jaren: in de wijk Prinsenhof wordt elk jaar een concertserie van zeer hoog niveau georganiseerd. De daar optredende musici behoren zonder uitzondering tot de top van Nederland en zijn soms zelfs echte internationale sterren. Zo begon op 16 oktober jl. het nieuwe seizoen met een prachtig

romantisch pianorecital door de meesterpianiste Marietta Petkova: een daverend succes. Al voor het 38^e jaar organiseert de Stichting Cultureel Contact Prinsenhof in de maanden oktober tot april deze kamermuziekconcerten. Ze vinden plaats in de Yi Jun Memorial Church (de vroegere Paus Johannes XXIII kerk), een gebouw van bescheiden omvang, dat echter door zijn akoestiek

en intieme karakter uitermate geschikt is voor klassieke kamermuziek.

Robert Jansen, voorzitter van de Stichting: 'Door alle bezuinigingen leven we weliswaar in voor de cultuur barre tijden, maar we blijven mikken op kwaliteit. Want juist die maakt voor veel van onze vaste bezoekers deze concertserie zo bijzonder. Brachten we nog kort geleden bijvoorbeeld Ronald Brautigam, Frederieke Saeijs, ook voor dit jaar zijn we er weer in geslaagd grote namen te engageren. In binnen- en buitenland befaamde kunstenaars binnen onze eigen gemeentegrenzen en dan ook nog voor een heel betaalbare prijs!'

Hoewel het niveau hoog is, vormen de concerten toch geen elitair gebeuren: iedereen die wil genieten van mooie muziek is welkom. De Stichting gaat ervan uit dat een klassiek concert best een 'feestje' mag zijn. In de pauze ontmoeten de bezoekers elkaar onder het genot van kop koffie of

een drankje. 'Juist in de donkere maanden van het jaar vinden we het fijn om onze liefde voor klassieke muziek met anderen te kunnen delen en de mensen na een mooie en gezellige avond met een warm gevoel weer naar huis te zien gaan', aldus Robert Jansen.

Op 29 januari speelt het jonge en momenteel zeer succesvolle strijkkwartet EnAccord en de bariton Maarten Koningsberger verzorgt 26 februari samen met de pianist Roger Braun een heuse Mahler-avond. Op 25 maart volgt dan een recital door de jonge pianist Hannes Minnaar, een rising star die onder meer hoge ogen gooide op het Koningin Elizabethconcours in 2010. Lars Wouters van den Oudenweijer (klarinet) en Hans Eijsackers (piano) zullen het seizoen op 22 april besluiten.



Pianomuziek om de hoek

Yi Jun Memorial Church
Prinsenhof 8 in Leidschendam.
De toegangsprijs is € 17,-

Cultuurmenu 55+, een foto-impresie

Dit jaar organiseerde Woej vier keer het Cultuurmenu 55+. Een cultureel programma van telkens vier activiteiten, compleet met busvervoer van deur tot deur. Prettig voor ouderen die er niet meer toe komen om culturele dingen te ondernemen, bijv. omdat ze niet in het donker over straat durven, niet alleen willen, slecht ter been zijn etc. Er was veel belangstelling voor het Cultuurmenu 55+, Woej gaat er volgend jaar mee door. Acht keer een Cultuurmenu 55+!



Bewegen bij Woej

Op dinsdag van 14.45 - 15.45 u geeft Joeke van Koert in De Schuitemijer een cursus Pilates. Pilates is een trainingsmethode die in de jaren twintig van de vorige eeuw werd ontwikkeld. Pilates zorgt ervoor dat u zowel uw lichaam als uw geest traint. U bent u continu bewust van uw lichaamshouding, Het zijn voornamelijk grondoefeningen

waar nog ruimte is voor nieuwe deelnemers. Kosten: € 7,50 per maand. Docente is Joeke van Koert. Op dinsdag van 10.00-12.00 u kunt u een potje sjoelen in De Schuitemijer. Gezellig, onder het genot van een kopje koffie of thee. Informatie over bewegen in De Schuitemijer: tel. 320 2800 (ma t/m do).

Kosten: € 22,50 per maand. Op vrijdag van 9.30-10.15 u is er in De Schuitemijer een groep MBvO (Meer Bewegen Voor Ouderen),

In wijk- en dienstencentrum Noord is er nog plek bij de MBvO-gymles, op maandag van 14.45 tot 15.30 u. Info en inschrijven: tel. 320 9203.



Bij MBvO hoort altijd een gezamenlijk 'bakkie'

Alzheimercafé

Elke tweede dinsdag van de maand is er Alzheimercafé in Dekker's Hoeve (naast de kinderboerderij Essesteijn). Van 19.30-21.00 u. Toegang en 1^e kopje koffie gratis, u kunt binnenlopen vanaf 19.00 u. Deskundige sprekers, ontmoeting met lotgenoten en laagdrempelig contact met professionals uit zorg en welzijn. Thema op 10 januari is 'Help, ik ben dement'. Wat doet het met iemand wanneer hij of zij merkt dat het geheugen niet meer goed werkt? Het kan gaan

om kwijtraken van sleutels, maar ook om controleverlies over het eigen leven en het gevoel van het steeds verder wegraken van dierbaren.



Veel info te verkrijgen in het Alzheimercafé

Vrijwilligers Woej koken vers

Vrijwilligers van Woej koken twee keer per week een verse maaltijd, die u gezellig bij ons kunt komen opeten. Iedere maandag van 13.00-14.30 u in wijk- en dienstencentrum De Plint, en 's woensdags van 12.00-13.30 u in het wijk- en dienstencentrum Noord te Leidschendam.

en koffie. Wie maandag in De Plint wil meeëten, belt 301 1750, en wie in Noord op woensdag wil aanschuiven, belt 301 8784 (tussen 10.00-12.00 u).



Het keukenteam van wdc Noord

U krijgt gerechten uit allerlei landen geserveerd, en soms 'Hollandse pot'. Kosten € 6,50 voor een hoofdgerecht, voorgerecht of toetje, drankje

Ouderen Soos Oranjehoek (OSO)

Vindt u het leuk om één of meerdere keren per week met ouderen tijd door te brengen en/of gezellig samen een warme maaltijd te nuttigen?

Ook tijdens de wintermaanden biedt de OSO en Seniorenrestaurant op maandag, donderdag en zondag (behalve 1^e zo v/d maand) diverse mogelijkheden voor vrijwilligerswerk. De OSO biedt vervoer van huis naar de soos en v.v., activiteiten en warme maaltijden, waarbij uw assistentie welkom is. Ook wanneer u alleen de maaltijd (ca. 12.00 u) bij ons wilt nuttigen, is dit mogelijk. Onze bezoekers bepalen samen het programma, dit varieert van voorlezen tot creatief bezig zijn. Natuurlijk is er veel ruimte voor een luisterend oor en persoonlijke gesprekken.

Informatie: Tymen Colijn, coördinator van de OSO. Woej, wijk- en dienstencentrum Oranjehoek tel. 386 3113, tymen.colijn@woej.nl.



Een soos-picknick in Park Vreugd & Rust

Open atelier Oranjehoek

Bent u graag creatief bezig? Bijvoorbeeld met tekenen, schilderen of met boetseerlei? En vindt u het prettig om zelfstandig te werken, omringd door gelijkgestemden? Sinds kort heeft Oranjehoek een open atelier voor amateurkunstenaars/hobbyisten. Dit atelier is op woensdag geopend tussen 13.30 en 16.00 u, onder leiding van twee beeldend kunstenaars. U neemt uw eigen materiaal mee. Er zal regelmatig een levend model aanwezig zijn. Deelname kost € 10,- per maand.

Meer informatie over het open atelier?

Bel Woej, Oranjehoek, 386 3113 (tussen 9.00 en 13.00 u).



Oproepjes

Autotochtje

Ik ben een 83-jarige vrouw, moeilijk lopend, en zoek iemand die het leuk vindt om één maal per twee weken een klein tochtje met mij met de auto te maken. Ik heb zelf geen auto. Ik houd erg van de natuur en met name van vogels.

Mannelijk gezelschap

Vitale vrouw van 84 jaar uit Leidschendam zoekt een man om haar gezelschap te houden. Ze houdt ervan om samen boodschappen te doen, terrasjes te pakken of te wandelen.

Tweezaam

Vitale, positieve, Voorburgse 80-plusser (man) met belangstelling voor lezen en het Verre Oosten, zou het prettig vinden om van tijd tot tijd tweezaam te zijn.

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.

Mandalatekenen geeft vreugde

In de cursus mandalatekenen leert u stapsgewijs fantastische tekeningen maken in een cirkel. De cursist ervaart de vreugde en voldoening van het scheppen, zoals een kind dat nog kan. De docente daagt u uit om eigen oplossingen te vinden. Kosten: € 45,- voor vier lessen (zelf uw materiaal meenemen). Vanaf donderdag 12 januari, één maal per twee weken, van 10.00-12.00. In wijk- en dienstencentrum De Schuitemaker, Scheepswerf 18 te Leidschendam. Informatie: tel. 320 2800 (ma t/m do).



Cursus Internet en E-mail

Beginnende computergebruikers leren in deze cursus wat je allemaal met internet kunt doen. Internet en e-mail zijn immers niet meer weg te denken uit ons bestaan. In vijf lessen krijgt u inzicht in de mogelijkheden van internet, leert u informatie zoeken en e-mailen. De lessen worden verzorgd door een ervaren docent van Centa en beginnen op dinsdag 10 januari en zijn van 9.30 tot 11.30 u. Kosten € 105,- plus € 15,- voor het cursusboek.

Kerstspullen voor wdc De Plint

Gun uw overgebleven kerstspullen een tweede leven bij Woej! Heeft u een kunstkerstboom en/of kerstversiering over? Woej kan het goed gebruiken in het nieuwe wijk- en dienstencentrum De Plint, om in de kerstfeer te komen! U mag uw spullen altijd langs brengen bij De Plint maar u kunt ook eerst even contact met ons opnemen. Adres: Prins Frederiklaan 7, Leidschendam, tel. 301 1750, of deplint@woej.nl.

Cinema Plus+

Woej vertoont deze winter elke maand een film op een woensdagmiddag. Voor 55-plussers, locatie Theater de Tobbe. De speelfilms zijn gericht op inspirerend ouder worden, rond het thema Vriendschap, Liefde en Verdriet. Na afloop van de film biedt Woej de gasten een drankje aan, om gezellig bij na te praten. De ouderenwerkers van Woej zijn hier ook bij aanwezig. De films voor de komende maanden zijn: 21 december – Le Huitième Jour, 11 januari – Chacun Cherche Son Chat, 15 februari – Frida, 14 maart – Le Fils de L'Épicier. Een kaartje kost € 6,-, te koop bij de Tobbe. De folder van het Filmfestival Plus+ is te vinden op diverse openbare plekken, zoals wijkcentra van Woej.



Informatiemiddag slechtzienden en blinden

Koninklijke Visio, expertisecentrum voor slechtziende en blinde mensen, organiseert in samenwerking met Woej een informatiemiddag voor slechtziende en blinde mensen, hun omgeving en belangstellenden. Visio geeft duidelijk en gericht antwoord op vragen over visuele beperkingen en biedt vrijblijvend informatie en advies. De middag vindt plaats op vrijdag 17 februari van 14.00 tot 16.00 u in wijk- en dienstencentrum Noord, Duivenvoorde 262 te Leidschendam. De toegang is gratis.

Meer informatie?

Wilma Brasem, ouderenadviseur Woej, tel. 320 9203 (di, do, vr).

Visio

Bridgeclub verwelkomt nieuwe leden

Bridgeclub 'De Schuitemaker' is een club voor 55-plussers en speelt dinsdag van 13.15-16.30 u in wijk- en dienstencentrum De Schuitemaker. Deze club bestaat al lang, zij is opgericht bij de ingebruikneming van het centrum in 1985. De club is geen zelfstandige vereniging, maar is een onderdeel van Woej.

Door een natuurlijk verloop is er op het ogenblik plaats voor nieuwe leden. De club is een laagdrempelige bridgeclub waar plaats is voor iedereen die iets van bridge afweet. Contributie € 20,- per jaar. Belangstelling? Bel dhr. Cor van Boheemen, tel. 327 8640.



PROGRAMMA OVERZICHT

MAANDAG

09.30 - 12.00
Sjoelclub
09.30 - 11.30
Tekenen en schilderen
10.00 - 11.30
Dru Yoga
09.30 - 12.30
Italiaanse les
11.00 - 14.00
Seniorensoos
12.00 - 13.00
Senioren Restaurant
13.30 - 15.30
Creaclub reumavereniging
(even weken)

DINSDAG

09.00 - 17.00
Kapster Claudi's

09.30 - 11.30
Cursus internet en e-mail
10.00 - 11.30
Zangkoor Dientoria
10.00 - 12.00
Edelsmeden
11.00 - 12.00
Spreekuur wijkagent
13.00 - 16.00
Zangkoor Inikoor
13.30 - 15.30
Edelsmeden
13.30 - 15.30
Voel je goed met diabetes
19.45 - 20.45
Ademhalings- en ontspanningstechnieken
20.00 - 22.00
Zangkoor Koorts

WOENSDAG

09.00 - 17.00
Pedicure
09.00 - 12.00
Handwerkclub Oranjehoek
13.30 - 16.00
Bingo *(2^e v/d maand)*
13.30 - 14.00
Open eettafel
(3^e v/d maand)
13.30 - 16.00
Open atelier
18.00 - 19.30
Qigong

DONDERDAG

09.00 - 17.00
Kapster Claudi's
09.00 - 12.00
Damesbiljart

09.30 - 11.15
Gymnastiek 55+ *(2 lessen)*
11.00 - 12.30
Italiaanse les
11.00 - 14.00
Seniorensoos
12.00 - 13.00
Senioren Restaurant
13.00 - 15.30
Nordic Walking
13.30 - 14.45
Yoga
14.55 - 16.25
Italiaanse les
19.00 - 22.00
Klaverjassen *(even weken)*

VRIJDAG

09.00 - 17.00
Kapster Claudi's
09.00 - 12.00
Koersbal

09.30 - 11.00
Italiaanse les
10.00 - 12.00
Boetseren
13.00 - 15.30
Creaclub reumavereniging

ZONDAG

12.00 - 15.30
Zondagmiddagcafé

DAGELIJKS

09.00 tot 16.00
Internetcafé
Op ma t/m wo van 9.00-16.00 u, do en vr van 12.00-16.00 u
Vrij biljarten

ORANJEHOEK

MAANDAG

09.15 - 10.15
Yoga
10.30 - 11.30
Yoga
10.00 - 12.00
Internetcafé met begeleiding
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
15.45 - 16.45
Pilates
13.30 - 16.00
Bridgeclub De Schuitemijer

WOENSDAG

09.30
Fietsclub De Schuitemijers
09.30 - 10.30
Spreekuur ouderenadviseur
10.00 - 12.00
Tekenen/schilderen
10.00 - 12.00
Bloemschikken *(1 x p.m.)*
14.00 - 16.00
Tekenen/schilderen
13.00 - 16.30
Sociëteit de Sluis
19.00 - 20.00
Mediteren

DONDERDAG

09.00 - 17.00
Pedicure
09.30
Fietsclub De Schuitemijers
(v.a. maart)
09.30 - 11.30
Computercursus
10.00 - 12.00
Mandalatekenen *(4 x v.a. 12 jan., om de week)*
13.00 - 16.30
Bridgeclub V&L
13.00 - 16.00
Internetcafé met begeleiding
19.30 - 23.00
Bridgeclub Veur

VRIJDAG

09.30 - 11.30
Ouderengymnastiek
10.00 - 12.00
Seniorenkoor De Schuitemijer
14.00 - 16.00
Koersbal
14.00 - 16.00
Tekenen/schilderen
17.00 - 20.00
Bingo & soep met broodjes
(4^e v/d maand)

ZATERDAG

13.00 - 16.00
Postzegelclub *(3^e v/d maand)*

ZONDAG

10.00 - 12.00
Bingo *(1^e en 3^e v/d maand)*

DAGELIJKS

09.00 - 16.45
Biljarten/Klaverjassen
09.00 - 16.00
Internetcafé
09.00 - 16.45
Koffiedrinken

DE SCHUITEMIJER

MAANDAG

13.00 - 14.30
Eet je mee?
13.00 - 15.00
Arabishe les

DINSDAG

10.00 - 12.00
Koffie-ochtend 55+
19.30 - 21.30
Line danceles

WOENSDAG

10.00 - 12.00
Cursus tekenen en schilderen

DONDERDAG

09.30 - 11.30
Naailles
19.30 - 22.00
Klaverjas- en jokeravond

VRIJDAG

09.30 - 11.30
Arabishe les



DE PLINT

WIJK- EN DIENSTENCENTRA

MAANDAG

09.00 – 16.00

1 op 1 computerles

09.30 – 11.30

Gym MBvO (2 lessen)

10.00 – 11.30

Mandala tekenen (6 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

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 schoolvak.)

14.00 – 15.30

Engelse conversatie

15.00 – 16.00

Spreekuur wijkagent

19.00 – 22.30

Vlucht simulatie HCC

(4^e v/d maand)

19.30 – 23.00

Bingo (3^e v/d maand)

DONDERDAG

09.00 – 16.00

1 op 1 computerles

09.15 – 10.15

Yoga (2 lessen)

10.00 – 12.00

Gespreksgroep

(3^e v/d maand)

18.30 – 23.00

Bridgeclub Kom...Kom Maer

19.30 – 23.00

Klaverjassen

20.30 – 22.00

Mindfulness (6 lessen)

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^e v/d maand)

13.00 – 16.00

High-Tea voor buurtbewoners (niet in schoolvak.)

14.00 – 15.30

Kalligrafie voor

gevorderden

19.30 – 22.00

Wijkavond met darten

(nieuw)

ZATERDAG

10.00 – 14.00

Rommelmarkt

(3^e v/d maand)

ZONDAG

13.30 – 17.00

Bridge en klaverjasinstuif

(1^e v/d maand)

DAGELIJKS

09.00 – 17.00

Vrij biljarten

DE GROENE LOPER

MAANDAG

09.00 – 17.00

Pedicure

09.45 – 12.15

Cursus Engels

(gevorderden)

09.30 – 10.00

Trombosedienst

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

Activiteitencommissie Duivenvoorde – klaverjassen

(2 x p/m)

DINSDAG

09.30 – 11.30

Koersbal

10.00 – 12.00

Tekenen en schilderen

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

Activiteitencommissie

Duivenvoorde – sjoulen of

bingo

WOENSDAG

08.00 – 12.00

Herenkapper

09.00 – 12.00

1 op 1 computerles

10.00 – 11.00

Koffieurtje

12.00 – 13.30

Wérelt tafel

12.00 – 17.00

Dameskapper

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

Trombosedienst

10.00 – 11.00

Koffieurtje

10.00 – 11.30

Bibliotheek

10.00 – 15.00

Sociëteit voor gehandicapten (2^e en 4^e v/d maand)

14.00 – 16.30

Roze Plus bijeenkomsten

(1^e v/d maand)

ZATERDAG

13.00 – 16.30

Sociëteit Veur

ZONDAG

11.00 – 13.00

Lunch

DAGELIJKS

9.00-17.00

Vrij biljarten (Behalve di-

en do, 1^e en 3^e vrij. v/d

maand, dan tot 11.30 u)

BIJZONDERE DATA

Wo. 21 december t/m

1 januari sluiting wdc

Noord. Vr 2 maart Hoffman

modeshow

NOORD



ORANJEHOEK

Oranje Nassaustraat 1
2271 SJ Voorburg
Tel. 386 3113



DE SCHUITEJAGER

Scheepswerf 18
2265 BE Leidschendam
Tel. 320 2800



DE PLINT

Prins Frederiklaan 7
2263 GZ Leidschendam
Tel. 301 1750



DE GROENE LOPER

Van Royenstraat 2
2273 VD Voorburg
Tel. 300 4747



NOORD

Duivenvoorde 262
2262 AN Leidschendam
Tel. 320 9203



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

 Lid Organisatie Nederlandse Tandprothesici



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 thuis hulp, dan stellen we iemand anders aan u voor, met wie het wel klikt. Bij Axxicom heeft u de regie. U krijgt dus altijd thuis hulp zoals u dat wilt.

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

Ontspannen zondagen in Oranjehoek

De OSO (Ouderen Soos Oranjehoek) biedt elke zondag (behalve de eerste zondag van de maand) een gevarieerd programma voor elk wat wils. In wijk- en dienstencentrum Oranjehoek in Voorburg, 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 kunt u dat laten weten, dan wordt naar een oplossing gezocht. Neem uw vrienden, familie, kennissen of burens mee en geniet van een ontspannen middag.

Wist u dat er ook elke maandag en donderdag ouderen soos is in de Oranjehoek? U kunt er samen een spelletje spelen, tekenen, schilderen, een praatje maken, en dat alles natuurlijk onder het genot van een heerlijke kop koffie. Aansluitend kunt u genieten van een warme maaltijd. Vervoer wordt desgewenst voor u geregeld. U hoeft dus de donkere winterdagen niet alleen door te brengen!

Meer informatie?

Belt u dan met Tymen Colijn, de coördinator van de OSO, tel. 386 3113,



Dichtwedstrijd

Nergens wordt er zo veel geschreven als in Nederland. Verhalen, gedichten, levensverhalen. Uitgeverijen krijgen dagelijks stapels manuscripten per mail of post.

De redactie is ervan overtuigd dat er ook onder de lezers een aantal schrijvers zitten. Vandaar deze schrijfwedstrijd. Laat uw pen vloeien, het toetsenbord ratelen en schrijf een gedicht met als thema 'ouder worden in Leidschendam-Voorburg'. Het gedicht hoeft niet te rijmen, mag modern of klassiek zijn.

Stuur uw gedicht naar:

Wijk- en dienstencentrum Oranjehoek
T.a.v. redactie Seniorenkrant
Oranje Nassaustraat 1, 2271 SJ Voorburg. Of per mail aan:
eveline.vandeputte@woej.nl

De beste 5 gedichten zullen in het maartnummer worden gepubliceerd!



Kapsalon Claudi's

Sinds september is er een nieuwe kapsalon in Oranjehoek. Claudia van der Linden heet u welkom in haar dames- en herenkapsalon. Ze heeft jaren ervaring in het kappersvak. Als speciale aanbieding biedt zij nieuwe klanten in januari 10% korting op iedere behandeling. Bellen voor een afspraak naar tel. (070) 220 4337 of 06-18962824.

MBvO Essesteijn verhuist

De MBvO (Meer Bewegen voor Ouderen)-lessen die in Essesteijn plaatsvonden, zijn verhuist naar wijk- en dienstencentrum De Groene Loper, Van Royenstraat 2 te Voorburg. 's Maandags om 9.30 en 10.30 u zijn daar gymlessen voor ouderen, in een grote zaal waar u alle ruimte heeft. Docente Miranda Gielisse heeft deze gymlessen overgenomen van Linda van Ooijen. Aan begin danwel eind van de les gezellig samen koffiedrinken hoort er als vanzelf bij. Meedoen? Bel met Woej, De Groene Loper, 300 4747.

Meditatie

Vanaf woensdag 11 januari start in De Schuitejager 's avonds van 19.30 - 20.30 u een workshop meditatie. Kosten: € 40,00 p/m. Tijdens de schoolvakanties zijn er geen lessen. Info? Tel. 320 2800 (ma t/m do).

Lekker slapen

Op dinsdag 13 december van 10.00-12.00 u is er in De Groene Loper een informatiebijeenkomst over Lekker Slapen, door een preventiefunctionaris van Context. Gratis! Aanmelden: tel. 300 4747.

Vrije tijd en mantelzorg

Even tijd voor uzelf nemen, het klinkt zo vanzelfsprekend en logisch. Voor mantelzorgers is dat echter niet zo makkelijk: de zorg moet namelijk overgenomen worden. Voor veel mensen is het eenvoudig kunnen overdragen van zorg aan iemand anders juist nodig om het vol te kunnen houden. Bijvoorbeeld een vrije middag of een dag in de week om weer energie op te doen. Prettig om te weten dat u de zorg tijdelijk aan iemand kunt overlaten bij wie de zorg in goede handen is.

Dit heet vervangende zorg door een vrijwilliger of professional voor de mantelzorg die er even tussenuit wil. Het officiële woord daarvoor is 'respijtzorg'. Respijtzorg is het tijdelijk overnemen van alle mantelzorgtaken zodat u zelf even vrij hebt

om andere dingen te doen. Voor de overname van zorg door vrijwilligers is geen indicatie nodig. Vrijwilligers vormen een belangrijke ondersteuning van mantelzorgers. Door de inzet van een vrijwilliger kunt u even wat anders doen, bijvoorbeeld even ontspannen, een boodschap doen of de administratie bijwerken. Die momenten kunnen heel belangrijk zijn om weer op te laden en de zorg weer met nieuwe energie aan te kunnen. Onderdeel van de dienstverlening van de stichting Rndom Mantelzorg is het inzetten van vrijwilligers om uw zorgtaken als mantelzorgert tijdelijk over te nemen. De stichting werkt ook met vrijwilligers die samen met u uw sociale netwerk versterken en uitbreiden. Ook dat geeft uw sociale leven weer een impuls.

De medewerkers van de stichting Rndom Mantelzorg zijn bereikbaar op maandag tot en met vrijdag van 9.00 tot 15.00 uur op telefoonnummer 079- 750 2380 of per e-mail: info@rndommantelzorg.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. Desgevraagd kijken we samen met u naar bestaande financiële voorzieningen, zoals het persoonsgebonden budget.

Koningin Wilhelminalaan 78, Leidschendam | Tel. 070-3207309 | www.wilhelminezorgewelzijn.nl

VOOREEN ONBEZORGD LEVEN THUIS

Party-centrum Dekker's Hoeve



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

Voor al uw:
Recepties
Borrels
High tea
Buffetten
Feesten

Essepad 6
2272 JS Voorburg
070 3877454
www.dekkershoeve.nl

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 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
Welzijn oud en jong Leidschendam-Voorburg



Tijd Over? ZIN OM ZINVOL BEZIG TE ZIJN?

Wij zoeken vrijwillige chauffeurs en enthousiaste dames en heren voor achter de bar in een van de wijk- en dienstencentra!

Meer informatie?
Margreet van der Molen
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

ERKENDE VERHUIZERS

Bel nu gratis
0800 - 0227866

WWW.ENTOPMOVERS.COM

theater de tobbe

Burg. Feithplein, 2273 BW Voorburg
tel. 070 387 1168
www.detobbe.nl

THEATER DE TOBBE HEEFT EEN FEESTJE, U OOK?

35 jaar geleden, op 16 oktober 1976 vierde theater de Tobbe haar officiële opening met het cabaret Stepinstepuit. 16 oktober 2011 vierden de vrijwilligers het 35-jarige bestaan met een eigen "theatermysterie". Dit mysterie liep goed af al was een tikkende bom op het podium een onheilspellend teken. Immers de toekomst van Theater de Tobbe is door bezuinigingen van de gemeente onzeker.

Maar nu is er nog volop cabaret en ander moois te genieten. Dus kom voor uw verjaardag, jubileum, reünie of voor de gezelligheid naar ons theater. Op veel dinsdagavonden zijn er mooie films, zoals 8 femmes met Catherine Deneuve op 20 december. Naast klassieke muziek heeft de Tobbe ook wereldmuziek, zoals Ierse folkmuziek op 28 januari. En dit seizoen prachtig solo toneel van Nel Kars "buigen voor Oranje". Op 10, 11 en 12 december ter gelegenheid van haar 50-jarig jubileum deze amusante, ontroerende en spannende komedie over het huis van Oranje.



Kassa di t/m za 14.00 - 16.00 uur

Versmarkt Vreeburg
VOOR AL UW DAGELUKSE BEHOEFTEN



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

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

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

Er is een cyclus van 250 menu's waarvan er iedere week 42 op de menulist staan, deze cyclus wijzigt 3 x per jaar i/vm de seizoenen. De maaltijden worden samengesteld door een voedingsdeskundige en diëtiste.

Hieronder enkele voordelen van de maaltijdservice van versmarkt VREEBURG:

- Maaltijden zijn koelvers
- Div. diëten mogelijk
- Gemiddeld 6 dagen na levering in de koelkast houdbaar
- Maaltijden zijn ook in te vriesen
- Eten wanneer u wilt, elk moment van de dag
- Bereiding sirrip in de magnetron, oven, au bain-marie of koekpan
- Binnen 6 minuten uit de magnetron een heerlijke maaltijd op tafel
- Levering 1 of 2 keer per week op een vast tijdstip.
- Alle maaltijden worden met onze koelauto getransporteerd.

Vraag nu vrijblijvend een informatiepakket aan.



Bezoek ook eens onze website:
www.versmarkt-vreeburg.nl

Ook voor uw dagelijkse boodschappen, gratis thuisbezorging vanaf € 29,-!

Versmarkt Vreeburg
Duivenvoorde 384
2261 AS Leidschendam
Tel. 0703264252 van 9.00uur tot 14.00 uur

Voortaan altijd op afspraak bij de gemeente

Per 1 januari 2012 gaat de gemeente volledig op afspraak werken voor al onze producten en diensten. Om inwoners beter van dienst te kunnen zijn, moet u voor het aanvragen van rijbewijzen, paspoorten en identificatiebewijzen, het inzien van bestemmingsplannen en het aanvragen van zorgproducten altijd een afspraak maken. Door het volledig werken op afspraak, kan uw bezoek aan de gemeente direct worden ingepland. Zo staat u nooit meer in de rij!

Met de vaststelling van de Voorjaarsnota 2011 door de gemeenteraad is ook besloten de dienstverlening zo veel mogelijk op 1 locatie aan te bieden. Daarom sluit het Servicecentrum in Voorburg per 1 januari

2012 overdag, maar blijft het mogelijk op woensdagavond een afspraak te maken. In Leidschendam is het naast de normale werkdagen ook nog steeds mogelijk op donderdagavond een afspraak te maken. Inwoners die na 1 januari toch overdag spontaan langskomen bij het Servicecentrum in Leidschendam of Voorburg worden direct geholpen bij het maken van een afspraak. Voor bezoekers die niet in staat zijn om naar het Servicecentrum te komen, wordt thuis een afspraak gemaakt.

Een afspraak maakt u via het digitaal loket op www.leidschendam-voorburg.nl of bel met de gemeente via telefoonnummer 14 070.

Een witte Kerst

Er was eens een man die het kerstfeest grondig wilde vieren. Hij haalde een laddertje uit de schuur en spande langs het plafond de rode papieren slingers die daarvoor garant zijn. Aan de lamp hing hij een van die rode bellen, die opgevouwen weinig lijken, maar naderhand nog aardig meevallen. Toen dekte hij de tafel. Hij had hiervoor urenlang over drie winkels verdeeld in de rij gestaan, maar het zag er dan ook goed uit. Naast elk bord stak hij ten slotte een kaarsje aan, waarvan je er tien in een doos koopt, en klapte in zijn handen. Dit was het teken om binnen te komen. Zijn vrouw en kinderen, die al die tijd in de keuken elkaar met een verlegen glimlach hadden aangekeken, kwamen bedremmeld binnen.

"Nee maar," zeiden ze, "dat had je niet moeten doen."

Maar omdat hij het toch gedaan had gingen ze blij zitten en keken elkaar warm aan.

"En nu gaan we niet alleen smullen," zei de man, "we moeten ook beseffen wat er nu eigenlijk

gebeurd is."

En hij las voor hoe Maria en Jozef alle herbergen aflieden, maar nergens was er plaats. Maar het kind werd ten slotte toch geboren, zij het in een stal. En toen begonnen ze te eten, want

nu mocht het, al was er dan veel ellende in de wereld.

"Kijk," zei de man "dat is nu Kerst vieren en zo hoort het eigenlijk." En daarin had hij gelijk. En zij verwonderden zich over de hardvochtigheid van al die herbergiers, maar het was ook tweeduizend jaar geleden moet je denken, zo iets kwam nu niet meer voor. En op dat ogenblik werd er gebeld. De man legde de banketstaaf die hij juist aan de

mond bracht, verstoord weer op zijn bord.

"Dat is nu vervelend," zei hij, "er is ook altijd wat." Hij knoopte zijn servet los, sloeg de kruimels van zijn knie en slofte naar de voordeur.

Er stond een man op de stoep met een baard en heldere, lichte ogen. Hij vroeg of hij hier ook schuilen mocht, want het sneeuwde zo. Het was namelijk een witte Kerst, dat heb ik nog vergeten te zeggen, hoe kan ik zo dom zijn. De beide mannen keken elkaar een ogenblik zwijgend aan en toen werd de een door een grote drift bevangen. "Uitgerend op Kerstmis," zei hij, "zijn er geen andere avonden." En hij sloeg de deur hard achter zich dicht. Maar terug in de kamer

kwam er een vreemd gevoel over hem en de tulband smaakte hem niet. "Ik ga nog eens even kijken," zei hij, "er is iets gebeurd, maar ik weet niet wat." Hij liep terug naar de stoep en keek in de warrelende sneeuw. Daar zag hij de man nog juist om de hoek verdwijnen, met een jonge vrouw naast zich, die zwanger was.

Hij holde naar de hoek en tuurde de straat af, maar er was niemand meer te zien. Die twee leken wel in de sneeuw te zijn opgelost. Want het was, zoals gezegd, een witte Kerst. Toen hij weer in de kamer kwam zag hij bleek en er stonden tranen in zijn ogen. "Zeg maar even niets," zei hij, "die wind is wat schraal, het gaat wel weer over." En dat was ook zo, men moet zich over die dingen kunnen heen zetten. Het werd nog een heel prettig Kerstfeest, het was in jaren niet zo echt geweest. Het bleef sneeuwen, de hele nacht door en zelfs het kind werd opnieuw in een schuur geboren.

Bron: "Sprookjes van Godfried Bomans" uitgegeven door Elsevier, 1956. *ISBN: 90-10-04483-1*





**DOE HET VOOR JE ZELF,
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!

Gastvrouw/Gastheer

Barvrijwilligers

Zowel overdag als 's avonds. U bent het aanspreekpunt voor de gasten, schenkt een lekker kopje koffie en zorgt voor gezelligheid.

Medewerkers ouderensoos

Heeft u veel geduld en geeft u anderen graag persoonlijke aandacht? Onze bezoekers heten u van harte welkom.

Bestuur en Management

Voor diverse vrijwilligersorganisaties zijn wij op zoek naar een penningmeester of een secretaris. Bent u een kei in coördineren en organiseren en lijkt het u een uitdaging om een bestuur te komen versterken of ondersteunen?

Bediening en Maaltijdverzorging

Verschillende wijkcentra, wijkverenigingen en verzorgingshuizen zijn op zoek naar vrijwilligers die kunnen helpen bij het schenken van de koffie en thee, bij het serveren van de lunch en/of de maaltijden of als barvrijwilliger. Houdt u van gezelligheid en bent u sociaal en behulpzaam? Uw hulp wordt zeer op prijs gesteld.

Collecte en Fondsenwerving

Jaarlijks zetten vele inwoners van Leidschendam-Voorburg zich in om te collecteren voor goede doelen. Vindt u het leuk om te helpen bij

het inzamelen van geld voor diverse organisaties? Op onze website vindt u een collecterooster waarin u precies kunt zien welke goede-doelen-organisaties wanneer hun collecte houden. Misschien kunt u in uw buurt collecteren voor de organisatie die u graag wilt steunen!

Informatica

Computervaardige vrijwilligers

Bent u een kei op de pc en heeft u internet voor u geen geheimen? Vindt u het leuk om anderen te leren hoe de pc werkt? Voor de 1-op-1 computerbegeleiding in de centra kunnen we nog computervaardige vrijwilligers gebruiken.

Kinderen

Kinderwerkers

Op de Bouwspelplaats zijn er bijna elke middag activiteiten voor kinderen van 6 tot 12 jaar. Om te timmeren en te bouwen, te sporten, spelletjes te doen of te kleuren en knutselen. Bent u creatief en kunt u goed met kinderen omgaan? Uw inzet wordt zeer gewaardeerd.

Maatjeswerk en individuele begeleiding

Bent u sociaalvoelend en geïnteresseerd in andere mensen? Vindt u het leuk om als vrijwilliger met iemand anders een activiteit te ondernemen? Of gaat u op pad met een anderstalige zodat die op een informele manier de Nederlandse taal kan leren? Vele mensen kunnen uw hulp goed gebruiken.

Even voorstellen...

Sonja Reimerink is net begonnen als vrijwilligster bij het Vrijwilligerspunt. Zij verzorgt als verslaggever het Vrijwilliger van de Maand-artikel.

'Ik vind het leuk met zo min mogelijk woorden zo veel mogelijk te vertellen en op een prettige en leesbare manier een verhaal neer te zetten. Voor mijn werk schrijf ik ook stukjes. Ik schrijf graag over onderwerpen die mensen direct aanspreken. Bovendien is het fijn andere mensen te ontmoeten en hun verhaal te horen. Ik heb naast mijn baan veel vrije tijd, mijn kinderen studeren nu en hebben dus minder zorg nodig. Ik vind schrijven erg leuk en daarnaast doe ik ook nog iets nuttigs voor anderen. Als vrijwillige verslaggever kan ik dit goed combineren. Veel mensen die vrijwilligerswerk doen, blijven op de achtergrond. Door het schrijven van 'de Vrijwilliger van de Maand' kan ik extra aandacht schenken aan die mensen die al jaren vrijwilligerswerk doen. Erg leuk deze mensen eens extra in het zonnetje te zetten!'



Wie wordt de nieuwe Vrijwilliger van de Maand?

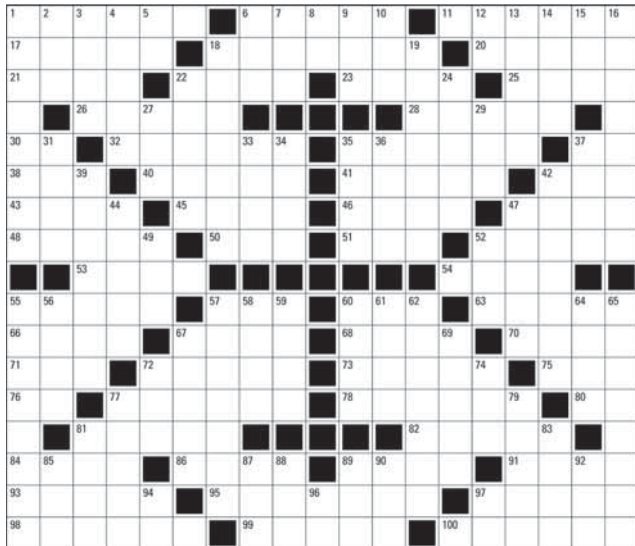
Het Vrijwilligerspunt Leidschendam-Voorburg vindt het belangrijk dat het werk van vrijwilligers onder de aandacht wordt gebracht, daarom zetten wij elke maand een vrijwilliger in het zonnetje! U kunt hier zelf iemand voor voordragen.

Kent u iemand die deze titel verdient? Stuur uw inzending voor een 'Vrijwilliger van de Maand' naar info@vrijwilligerspunt.nl. Vermeld uw eigen contactgegevens en die van de persoon die u aanmeldt als vrijwilliger van de maand. Vergeet niet te vermelden waarom juist deze vrijwilliger de titel van Vrijwilliger van de Maand verdient!

De Vrijwilliger van de Maand ontvangt een feestelijke taart, aangeboden door Echte Bakker Klink & Englebert te Voorburg.



PUZZEL EN RECEPT



Kruiswoordraadsel

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

horizontaal

1 koude lekkernij 6 insluiting van een vesting 11 muziekstuk van Ravel 17 afgod 18 scherp, fel 20 dik rotan 21 tijdvak 22 hoop 23 materiaal 25 vrijgevig 26 sein 28 nauw straatje 30 laagwater 32 oorzaak 35 zedelijk 37 vogel 38 snelle trekkende beweging 40 ondergrondse 41 dicht bij elkaar 42 behorend tot 43 vogel 45 toespraak 46 bluts 47 wijnsoort 48 langzaam 50 kippenhok 51 bouwland 52 reeks 53 etensrest 54 nevel 55 opstandeling 57 deksel 60 golfterm 63 specerij 66 vruchteloos 67 kant 68 bloedvat 70 zangvogel 71 verlaagde toon 72 in reliëf gesneden siersteen 73 edelgas 75 wig 76 oude lengtemaat 77 gelegde eieren 78 import 80 muziek 81 schildersgerei 82 zoom 84 geur 85 cirkelvormig 89 beleefd 91 lichte overjas 93 watergeest 95 erg hard 97 buitengewone begaafdheid 98 herhaald hard geluid 99 windjack 100 tegen de kosten opwendend.

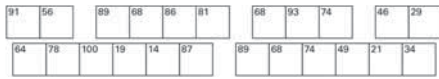
verticaal

1 sierplant 2 lofdicht 3 verkeerde eigenschap 4 bezienswaardigheid in Londen 5 van geringe dichtheid 6 bolletje lucht 7 takje 8 benedenwindse zijde van een schip 9 bekrompen 10 schreeuw 12 onder meer 13 dun plaatje 14 heel mooi 15 cilinder 16 tante van vader of moeder 18 raam 19 gaslucht 22 Duitser 24 prik 27 deel van een snaarinstrument 29 telwoord 31 naastwonende 33 regel 34 middag 35 tijdelijk gebruik 36 toegankelijk 37 soort stof 39 kruisbes 42 afreis 44 sieraad 47 oliehoudend gewas 49 bitterheid 52 baardje 55 weggedrag 56 nobel 57 stok die met vogelijm wordt ingesmeerd 58 inval 59 stuk 60 vervoermiddel 61 luthof 62 ongekunsteldheid 64 terug 65 poolstreek 67 zaniker 69 katholiek 72 gevangenenkamer 74 troefnegen 77 soort stof 79 drijveer 81 van goede kwaliteit 83 aanwijzend voornaamwoord 85 roem 87 bedrog 88 projectieplaatje 89 deel van de voet 90 tijdperk 92 laag, gemeen 94 muzieknoet 96 Hoge Raad 97 oosters bordspel.

DOE MEE EN WIN!

Stuur uw oplossing voor half januari en in 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.



Opkikkertje voor koude dagen

Niets heerlijker dan na een fikse winterwandeling opwarmen bij de kachel en genieten van een opkikkertje. Warme dranken kunnen de lichaamskracht herstellen en de geest rust geven. En het is ook gewoon gezellig natuurlijk. In de winterkoude kan een borreltje, een glühwein of een beker traditionele chocolademelk je een heerlijk gevoel geven. Heeft u wel eens bedacht die vertrouwde koffie of melk extra pittig te maken? Probeer eens. Het huis geurt, de wang kleurt, het hart warmt!

WINTERSE KRUIDENKOFFIE (4 PERS.)

Wat heeft u nodig?

- 1 sinaasappel
- 4 eetlepels cacao (ongezoet)
- 1 kaneelstokje
- 1 1/4 dl melk
- 4 kopjes sterke koffie (type espresso)
- kaneelpoeder
- eventueel room



Hoe maakt u het?

Was de sinaasappel en rasp een vierde van de schil. Verwarm de melk samen met de sinaasappelschil, het kaneelstokje en de cacao gedurende 10 minuten (niet koken). Verdeel het warme mengsel over 4 koppen en schenk er de warme koffie bij. Bestrooi met wat kaneelpoeder. Voeg eventueel een toefje slagroom toe.

PITTIGE CHOCOLADEMELK (4 PERS.)

De film 'Chocolat' leverde een fantastisch recept op voor heerlijk pittige chocolademelk. Leg uw dvd klaar en begin aan deze lekkernij.

Wat heeft u nodig? (4 pers)

- 8 dl volle melk
- 20 gr zwarte pure chocolade
- 2 kaneelstokjes
- een snuifje chilipoeder
- een vanillestokje of twee zakjes vanillesuiker

Hoe maakt u het?

Breek de chocolade in stukjes. Snij het vanillestokje overlangs. Verwarm de melk met de kaneelstokjes, de vanille en de chili in een pan tot het kookpunt. Laat gedurende een minuutje doorkoken terwijl je blijft roeren. Voeg de stukjes chocolade toe en blijf kloppen tot de chocolade volledig gesmolten is. Verwijder kaneel en vanille en giet de chocolademelk in de mokken.

De kip of het ei?

Deze Seniorenkrant heeft als thema: hobby's en verzamelen. In de natuur gebeurt dat ook, alleen is het dan bittere noodzaak. De specht bewerkt de stam van een boom om er zijn nest in te maken. Andere dieren, die niet zo'n harde snavel hebben, maken daar dankbaar gebruik van, zoals de halsbandparkiet. De specht is ook een geweldige drummer, luister maar eens in het voorjaar.

Muziek maken doen vooral de vogels, en dan meestal alleen in de lente. Dit is hun manier om een vrouwtje te lokken en hun territorium af te bakenen. Kunstzwemmen, daarin zijn verschillende watervogels ware kunstenaars. Je ziet regelmatig eenden, meerkoeten of zwanen ondersterven in het water hangen om voedsel te zoeken. Kampioenen onder water zwemmen en duiken zijn de fuut en de aalscholver, ze zijn elk visje te snel af. Breien en haken gebeurt ook in de vogelwereld: een vogelnestje is een waar kunstwerkje. De spin kan er ook wat van, iedere soort spin heeft een eigen patroon in het web. Een bijzondere bouw is de wesp, die een nest van gekauwd hout en papier maakt, het lijkt wel origami.

De zwaluw boetseert zelfs zijn nest.

Dansen is echt iets voor insecten zoals vlinders, libellen en muggen. Libellen houden elkaar daarbij stevig vast want zij paren tijdens het dansen. Muggen dansen liever in groepjes. De schaatsenrijder loopt op het water, niet op het ijs, en het schrijvertje draait zelfs kringetjes. Zweefvliegen is voorbehouden aan vogels met brede vleugels zoals de buizerd en de ooievaar. Ochtendgymnastiek hebben wij gewoon van de dieren afgekeken. Kijk eens hoe een kat zich uitrekt na zijn dutje. Veel dieren verzamelen voedsel voor de winterperiode. Zaden die niet teruggevonden worden, komen volgend jaar terug als plant of jonge boom. Dieren verzamelen ook nestmateriaal en kunnen daarbij echt alles gebruiken.

Zo ziet u, niets dierlijks is ons vreemd.



Niets menselijks is hem vreemd

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

Regiotaxicentrale

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 Woej (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

Woej, algemeen nummer

301 1730

WZH Zorglijn

452 6767

Zorgwinkel Florence

754 3610

Colofon

Woej 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 Woej, 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, eveline.vandeputte@woej.nl (ook voor advertentievragen).

Met bijdragen van

Ria Hoogstraat, Hans Westgeest, het Vrijwilligerspunt, de gemeente, e.a.

Opmaak, vormgeving en fotobewerking

Jerry Niemeijer

Drukwerk

De Groot Drukkerij bv.

Het volgende nummer komt uit in maart en staat in het teken van 'hulpmiddelen'

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

20 december 12.30 u. Lunch concert met pianist Jaap Eilander. Theater de Tobbe. Kosten: € 4,00

26 december 15.00 u. Kerstconcert Wim Madderon, mmv Haags Matrozenkoor o.l.v. Daniël Salbert. Oude Kerk Voorburg

Lezing en cursus

10 december 13.00 - 15.30 u.

De Poederdot in de bibliotheek. Anna Maria van der Lubbe, alias De Poederdot (1899-1986) was een markante figuur. Door haar uitbundige kledingstijl en bijzondere gedrag werd ze wel 'De Koningin van Voorburg' genoemd. Veel oudere Voorburgers zullen zich haar nog herinneren, rijdend op haar opoe fiets met achterop haar hondje in een mand. Nico Groot is Poederdotkenner bij uitstek. Tijdens deze avond presenteert hij bijzonder beeld en geluid! Bibliotheek Voorburg. Leden: € 7,-. Niet-leden: € 9,-

14 december 20.00 - 22.00 u.

Kooklezing De smaak van de Middeleeuwen in de Centrale Bibliotheek Rijswijk. Christianne Muusers is neerlandica en schrijft over Nederlandse culinaire teksten door de eeuwen heen. Zij heeft zich gespecialiseerd in Middelnederlandse kookteksten. Waren er al kookboeken in de Middeleeuwen? Hoe werd er gekookt en gegeten? De boeiende lezing wordt afgesloten met een proeverij van drie kleine gerechten en gekruide wijn. De lezing wordt georganiseerd door het Rijswijks Historisch Informatiecentrum. Bibliotheek Rijswijk. Leden: € 7,-. Niet-leden: € 9,-

Activiteit

17 december 13.00 u. Wandelen in de natuur. Berkheide: lekker struinen door stuifduinen, weer in hun ontwikkelingsfase gebracht door menselijk ingrijpen. De protesten uit de begintijd verstommen gemakkelijk bij het zien van het unieke resultaat. In de winter een ruige plek tijd om naar sporen te zoeken. Vertrek



parkeerplaats bij restaurant Duinoord, Wassenaarseweg 26, Wassenaar.

18 december 10.00 u. De Horsten: Kerstwandeling over het landgoed. Start ingang Papeweg, Wassenaar. Toegang € 1,-

Hele maand december met uitzondering van zondagen en 5 december. Kerstmarkt bij de Dorrepaal



19 januari 20.00 - 22.00 u. Dichter/schrijver Nico Dijkshoorn in de bibliotheek in Voorburg. In de serie 'Schrijvers op het Podium', die de bibliotheek samen met Theater de Tobbe organiseert, treedt Nico Dijkshoorn op. Hij is vooral bekend als huisdichter in het programma 'De wereld draait door'. Leden: € 7,-. Niet-leden: € 9,-

Theater Camuz

Damlaan 44
2265 AP Leidschendam

Bibliotheek Voorburg

Koningin Julianalaan 257
2273 JG Voorburg

Bibliotheek Rijswijk

Generaal Eisenhowerplein 101
2288 AG Rijswijk

Theater de Tobbe

Burgemeester Feithplein 95
2273 BW Voorburg

Oude Kerk Voorburg

Herenstraat 77
2271 CC Voorburg

Buitengoed Dorrepaal

Westvlietweg 115
2267 AK Leidschendam-Voorburg