

Extra Nieuwsbrief 11

Leidschendam, 29 mei 2020

STICHTING **DUIVENVOORDE**
vertrouwd wonen

Aan alle huurders en vrijwilligers van Stichting Duivenvoorde

De komende dagen is het heerlijk lenteweer en kunnen we genieten van een fietstochtje of wandeltochtje in de natuur, in de buurt. Een groene omgeving heeft een positief effect op het welzijn en gezondheid van mensen. Loop eens door onze binnentuin, langs het looppad staan bankjes om tussentijds even te kunnen rusten of de omgeving nog beter in u op te nemen. U kunt de binnentuin (gelegen achter gebouw (A/B/C) bereiken via het hek naast het Dienstencentrum (bij Duivenvoorde 214), u opent het hek met uw algemene toegangsdeursleutel/ portieksleutel. Natuurlijk rekening houdend met de corona-maatregelen. Kent u ze nog?

Basisregels voor iedereen



Houd 1,5 meter
afstand.



Vermijd drukte.



Werk zoveel
mogelijk thuis.



Was vaak je
handen.



Heb je verkoudheids-
klachten? Blijf dan thuis.

Ben je ook benauwd
en/of heb je koorts?
Dan moeten alle huis-
genoten thuisblijven.

Een paar weken een tijdelijke wijkagent

Vanwege de problemen die er nu spelen in het Prinsenhof, onder andere de autobranden, is 'onze' wijkagent Olav Nieuwenhuijs overgeplaatst naar de wijk Prinsenhof. Er komt een nieuwe wijkagent, te weten Elles van den Berg. Zij is echter nog een aantal weken met verlof. De wijk wordt wel waargenomen. Wanneer Elles weer terug is en het wat rustiger is, zullen de gesprekken in het Dienstencentrum weer gehouden worden.

Openingstijden politiebureau

Voor aangiftes of algemene inlichtingen kunt u terecht op het politiebureau. Dat is open op maandag, dinsdag, woensdag en vrijdag van 09.00 tot 18.00 uur. Op donderdag zijn zij open van 09.00 tot 21.00 uur. Als u aangifte wilt doen, kunt u het beste vooraf bellen naar 0900-8844 over wat de meest geschikte manier is om aangifte te doen.

Wat te doen als er haast bij is?

Voor dringende en spoedeisende gevallen kunt u na 18.00 uur terecht bij de geveltelefoon. Via deze telefoon krijgt u contact met de wachtcommandant of het hoofdbureau. Uiteraard kunt u 24 uur per dag bellen met 112 (spoedeisende zaken) of 0900-8844 (geen spoed, wel politie). Het politiebureau is te bereiken met de tram (halte Leidsenhage) en de bus (halte Sint Antoniushove). Denk er wel aan dat vanaf 1 juni een mondkapje verplicht is in het OV. Komt u met eigen vervoer, dan kunt u gratis parkeren aan de overzijde op het parkeerterrein van winkelcentrum Leidsenhage. Het adres is: Temeculaplein 1, 2272 VM Voorburg. Tel.: 0900-8844 (lokaal tarief).

Vragen en antwoorden

- **Mogen wij als individuele bewoner een andere energieleverancier nemen ?**

Voor de levering van elektra bent u zelf vrij om te kiezen met welke energieleverancier u een contract afsluit. In de woningen van Stichting Duivenvoorde heeft u alleen een contract nodig voor de levering van elektra. Er is geen individuele levering van gas en de kosten voor het verbruik van water zijn opgenomen in de servicekosten.

- **Mag ik een eigen invalidenparkeerplaats aanvragen bij de Gemeente ?**

Bent u gehandicapt en kunt u vaak geen parkeerplaats vinden bij uw huis? Als u al een Europese gehandicaptenparkeerkaart voor bestuurder heeft, dan kunt u een gehandicaptenparkeerplaats aanvragen. Dan wordt een openbare parkeerplaats omgezet naar een voor u bestemde parkeerplaats met een kentekenbord. Voor meer informatie raadpleeg de website van de gemeente www.lv.nl of neem telefonisch contact op via 14 070.

- **Mag ik een plantenbak aan de reling van de galerij hangen ?**

Voor het inrichten en onderhouden van de galerij waar u woont, geldt een aantal regels:

- ☐ Op de galerij mogen geen overbodige spullen staan. Een deurmat of één plant bij de deur is toegestaan (maximaal één plantje aan de regenpijp), zolang de doorgang vrij blijft, ook voor medebewoners met bijvoorbeeld een rollator of rolstoel. Als de galerij gereinigd wordt, moet u alles tijdelijk verwijderen.
- ☐ Fietsen op de galerij is verboden en ook mogen er geen fietsen staan.
- ☐ Uw eigen balkon kunt u wel opvrolijken met plantenbakken. Hang plantenbakken altijd aan de binnenkant van het balkon, niet aan de buitenkant. Dit heeft te maken met de veiligheid en het voorkomen van overlast. Als de bakken op of aan de buitenkant van de balustrade hangen, dan kunnen ze vallen. Bij het water geven kunnen de benedenburen overlast krijgen.

- **Kan Duivenvoorde een papierbak vragen aan de Gemeente die dicht bij flat A en G staat ?**

De Bewonerscommissie is vertegenwoordigd in de klankbordgroep voor het nieuwe inzamelen en daar is dit onderwerp al ter sprake gebracht. Dit wil niet zeggen dat het ook uitgevoerd gaat worden. Ditzelfde geldt ook voor een extra glasbak.

Uitvoering van de opleverpunten van de nieuwe keukens Frekeweg

Eind 2019 zijn er nieuwe keukens geplaatst in de woningen aan de Frekeweg. Binnenkort zullen er afspraken ingepland worden met de bewoners waar er nog opleverpunten uitgevoerd moeten worden.

Alle woningen zijn opgeleverd. Als er nu nog nieuwe (tot nu toe onbekende) punten naar voren komen, zal er kritisch beoordeeld worden of het gebruikersfouten of terechte opleverpunten zijn.

Als het terechte opleverpunten zijn, zullen deze uiteraard onder garantie worden opgelost. Als het gebruikersfouten zijn (bijvoorbeeld krassen op werkblad) dan zal dit niet meer onder garantie opgepakt worden.

Heeft u nog opleverpunten n.a.v. het plaatsen van uw nieuwe keuken, die nog niet eerder aan ons gemeld zijn? Neem dan voor donderdag 4 juni a.s. contact met ons op via (070) 320 37 36 of per e-mail info@stichting-duivenvoorde.nl

Een ode aan het blokje om (en waarom het zo belangrijk is)

Het verlangen om een blokje om te gaan is vaak hetzelfde als om een ander land te bezoeken: het verlangen om onze hersens te herstarten, schrijft filosoof Alain de Botton op The Book of Life. Of het nu gaat om een wandeling van maar 8 minuten, een blokje om of een paar momenten in het dichtstbijzijnde park.

Soms kunnen we onze gedachtes en de gevoelens die daaruit voortvloeien niet verwerken als we binnen blijven zitten. We blijven maar tegen dezelfde innerlijke obstakels oplopen zonder vooruitgang te boeken. Dat is een vreselijk gevoel: opgesloten zitten in je eigen gedachten.

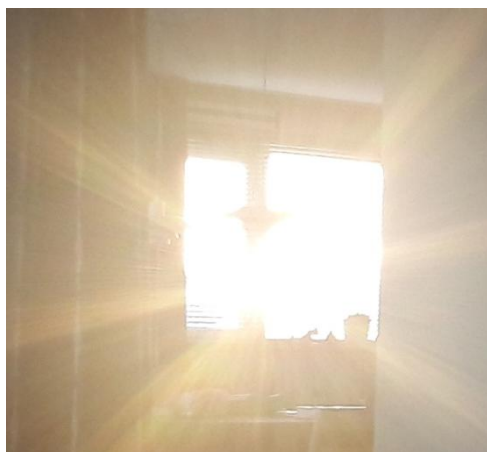


Dat is de reden dat we naar buiten willen, volgens Alain de Botton. Daarom willen we bomen en vogels zien. Of de drukte van het centrum om ons heen hebben. We willen even rondlopen, rondneuzen bij een bloemenstal en ons afvragen of het droog blijft tot we terug zijn.

Hoeveel beweegt u op een dag? Wanneer u voldoende beweegt, raken uw hersenen goed doorbloed en krijgen ze de zuurstof die ze nodig hebben. Dit zorgt ervoor dat uw hersenen langer soepel blijven. Het zit hem al in die kleine dingen zoals traplopen, stofzuigen, tuinieren of een ommetje maken.

Blijven bewegen is daarnaast één van de allerbelangrijkste manieren om de kans op vallen te verkleinen. Niet voor niets is de kans op vallen groot bij mensen die veel zitten (en dat doen we allemaal). Veel Nederlandse ouderen zitten meer dan 10 uur per dag. Meer dan iedere andere leeftijdsgroep. Tijd dus om in de benen te komen! Het dagelijkse blokje om is daarvoor uitermate geschikt. Denk niet dat het geen zin meer heeft om in beweging te komen. Elke onderbreking van langdurig zitten levert gezondheidsvoordelen op.

Heeft u een smartphone, dan kunt u een handige app downloaden: 'Ommetje'. Deze app is mede ontwikkeld door de Hersenstichting en motiveert u iedere dag een ommetje te maken. Op afstand kunt u uw vrienden of familie uitdagen. Er zijn medailles te winnen en na iedere wandeling vertelt Erik Scherder een nieuw hersenfeitje.



'Ik besloot vandaag, uit bed gekomen, dat het een goeie dag zou zijn en zo stapte ik uit m'n dromen in zelf geschenen zonneshijn.'

Lars van der Werf

Werkzaamheden corridors gebouwen F en G worden hervat

Binnenkort zullen de laatste werkzaamheden aan de corridors weer worden opgepakt. Vanwege het coronavirus hadden we de werkzaamheden stop gezet. Nu de maatregelen weer wat soepeler worden hebben we de leveranciers gevraagd om weer op te starten. Zij hoeven in ieder geval niet bij u binnen te zijn. Het betreft het aanbrengen van de stickers met huisnummers op de voordeuren, het bankje in de hal en het memo-bord. Daarnaast worden de punten nog opgepakt die uit de oplevering naar voren zijn gekomen. U krijgt van te voren bericht wanneer de werkzaamheden daadwerkelijk uitgevoerd gaan worden.

Bloed prikken niet mogelijk in Dienstencentrum, wel op andere locaties

Nu het Dienstencentrum gesloten is, is het tijdelijk niet mogelijk om bloed te laten prikken in het Dienstencentrum. Er zijn wel andere locaties waar u terecht kunt. We raden u wel aan om vooraf telefonisch contact op te nemen.

Bij onderstaande bloedafnameposten kunt u terecht voor alle bloedafnames:

Zorgcentrum De Mantel Klaverweide 54, 2272 BV Voorburg, Maandag en donderdag: 09.30- 10.00, Telefoon: 070 754 37 77

Wijk- en dienstencentrum Mariahoeve Ivoorhorst 155, 2592 TH Den Haag, Dinsdag: 09.30 - 09.45 uur, Telefoon: 070 205 30 03

Bij onderstaande locaties worden alleen aanvragen van de trombosedienst verwerkt:

HMC Antoniushove Burg. Banninglaan 1, 2262 BA Leidschendam, Maandag t/m vrijdag: 07.30 - 12.00 uur, Telefoon: 088 979 79 00

Huisartsenpraktijk dr. Crop J.S. Bachlaan 163, 2264 WD Leidschendam, Dinsdag en vrijdag: 8.00 - 11.00 uur, Telefoon: 070 327 22 93

Huisartsenpraktijk Goed Albertus de Oudelaan 2, 2273 CW Voorburg, Maandag, woensdag en vrijdag: 8.00 - 10.30 uur, Telefoon: 070 386 91 78

Savalle gezondheidscentrum Savallelaan 2, 2273 JX Voorburg, Vrijdag: 11.30- 12.00 uur, Telefoon: 070 386 95 72

Leg geen folders of oud papier in de hal

Wij willen u erop wijzen dat het niet toegestaan is om oud papier, zoals reclamefolders en/of huis-aan-huisbladen in de algemene hal en/of op het bankje neer te leggen.

Indien u geen prijs stelt op het ontvangen van reclamefolders en/of huis-aan-huisbladen, dan kunt u bij ons een verzoek indienen voor een sticker/bordje op de brievenbus. De huismeester zal hiervoor zorg dragen.

Oud papier in de algemene hal geeft een rommelige indruk en brengt risico's met zich mee zoals brandstichting.



Indien u vragen heeft of u wilt een sticker/bordje voor op de brievenbus, dan horen wij dat graag. U kunt ons telefonisch bereiken op (070) 320 37 36 of per email naar info@stichting-duivenvoorde.nl. Alvast bedankt voor uw medewerking.



Bedankt alle vrijwilligers,

Vandaag was het weer een feestje, smullen van de patat met kroket, met ook nog een heerlijke verfrissing erbij. Helemaal TOP. Elke vrijdag verheugen wij ons weer op deze traktatie. Niet te hoeven bedenken: wat gaan we dit keer eten? of achter de potten en pannen staan. Wat een luxe

deze lekkernijen. Roomservice tot aan deur door leuke super enthousiaste vrijwilligers. Met veel plezier mogen wij het in ontvangst nemen - en dan aanvallen... Ontzettend bedankt dat wij hiervan mogen genieten, een fantastisch initiatief in de bijzondere niet eenvoudige tijd. Samen staan we sterk. Hartelijke groeten van Jacky en Erwin van Gein, Duivenpad 25



PATAT

Vandaag is er weer patat en deze keer met hamburgers die gesponsord zijn door Van der Valk en Vreeburg.

Vanwege het enorme succes en het vele werk en de daarbij komende kosten wordt er vanaf 29 mei niet meer iedere week patat uitgedeeld maar 1x in de 2 weken. De eerst volgende keer is dan weer 12 juni. Houdt de flyer goed in de gaten.

Wat heeft u over voor een lekker patatje?

“Hoe mooi zou het zijn wanneer het Duiventil team patat (en snacks) kan blijven bakken (en gratis uitdelen aan de bewoners)? We hebben daarbij wel een beetje (financiële) hulp nodig. Gunt u uzelf en uw medebewoners een lekker patatje met een snack? Maak dan uw bijdrage over op NL.28.RABO.0348020031 t.n.v. de Activiteitencommissie. Want alle beetjes helpen 😊



Veilig naar de fysiotherapeut – pictogrammen Koninklijk Nederlands Genootschap voor Fysiotherapie



Concert in voortuin Frekeweg op 11 juni



Op 11 juni a.s. komt LOVEBELLS een concert geven voor de bewoners op de Frekeweg van 17.00 tot 17.30 uur in de voortuin. De bewoners kunnen het concert volgen vanaf de balkons.

LOVEBELLS is een professioneel blazerskwartet en normaal verzorgen ze optredens door het hele land. Zoals u weet wordt de culturele sector hard geraakt door het coronavirus en hebben ze helaas tientallen optredens moeten af-

zeggen. LOVEBELLS is van mening dat vooral ouderen en bewoners van zorginstellingen geraakt zijn door de maatregelen rondom het coronavirus. Ze willen de bewoners graag een hart onder de riem steken om te laten weten dat u er niet alleen voor staat. Wij wensen u alvast veel luisterplezier!



Veilig naar de kapper

pictogrammen van de vereniging van kappers ANKO



Minderjarigen of mensen met een beperking mogen onder begeleiding van één volwassene langskomen.



Was je handen direct bij binnenkomst



Betaal zoveel mogelijk contactloos



Volg de aanwijzingen van het personeel

Blijf thuis bij gezondheidsklachten



Herkenbare dingen van vroeger

Vroeger was er zoveel. Speelgoed, tv-programma's, knuffels, noem het maar op. Er is echter zoveel wat u al heel lang niet meer gezien heeft. Wij hebben een aantal items voor u op een rij gezet! Welke van deze herkenbare dingen herinnert u zich nog?





Voor velen toch wel een trauma tijdens zijn/haar schooltijd: de kast!



Creatief met draad. Heeft u ook van deze pomponnetjes gemaakt?



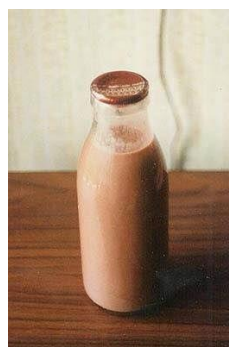
Ook ooit zo'n fietssleuteltje verloren?

En de coolste plaatjes bekeken door de Viewmaster?



De strippenkaart: wat betekenden toch ook alweer die verschillende kleuren?

En zitten wurmen met zo'n cassettebandje?



Melk, yoghurt en vla zat in glazen flessen

Beste bewoners van Duivenvoorde,

Vanuit mijn woonkamer schrijf ik u een klein berichtje. Vol verwachting luister ik naar de toespraak van onze premier (april). Ik volg de aantallen, deze worden minder en minder dus ik hoop op een verlichting van de maatregelen maar helaas hij laat weten dat het nog te vroeg is. Dus nog even doorbijten. Ik vraag me regelmatig af “hoe lang gaat dit nog duren?” en “zijn de maatregelen niet erger dan het virus?” maar dan zie ik weer de beelden van mensen die snakken naar adem op de IC en besef ik dat dit geen gewoon griepvirusje is.

Begin mei weer luisteren naar premier Rutte. Gelukkig mogen deze week onze huurders (kapper, pedicure en fysio) weer langzaam open, rekening houdend met hygiëne en 1,5 meter afstand uiteraard. Daar ben ik blij om maar tegelijkertijd hoop ik dat het niet te vroeg is. Bij mij thuis mag m'n zoon weer twee dagen naar school. Hij zit in groep 8 en gaat volgend jaar naar de middelbare school. Dit had zijn afscheidsjaar moeten zijn van zijn lagere school tijd met musical en eindfeest maar wat daar van over blijft is nog niet zeker. Hij is wel heel blij dat hij weer naar school mag, eindelijk z'n vriendjes en vriendinnetjes weer zien.

Deze week weer lagere aantallen en meer vrijheden. De horeca krijgt eindelijk groen licht om langzaam de terrassen te openen per 1 juni. Je merkt ook dat we er aan toe zijn, maar het devies blijft, 1,5 meter afstand houden, goed handen wassen en bij klachten thuis blijven. Als we ons daar nou eens aan proberen te houden, dan mag er misschien steeds ietsje meer.

Zelf ben ik trots op alles wat onze bewoners, onze vrijwilligers en onze medewerkers doen om er te zijn voor u. Aan de vele dankjes zien we dat u dat erg waardeert. Al die zaken staan stevast in onze wekelijkse nieuwsbrief. Iedere week het laatste nieuws. Hier gaan we voorlopig mee door want we hebben genoeg te vertellen. Het is wel een hele omschakeling geweest van eens per kwartaal naar wekelijks en we waren bang dat we niks te melden zouden hebben maar dat moment heeft zich nog niet voorgedaan. Gelukkig worden we sinds dit jaar goed ondersteund door Tom Maas. Hij helpt ons om er een mooie nieuwsbrief van te maken.

Ik heb goede hoop dat, als we ons goed houden aan de richtlijnen van de overheid, we langzaam steeds weer iets meer mogen. Het wachten is wel op een vaccin want zonder een vaccin kunnen we nog niet alles vrijgeven. Ik zie ook positieve dingen ontstaan. Naast de enorme saamhorigheid is er ook een beweging om nu echt goede stappen te zetten naar een schonere wereld. Daar ben ik blij om. En ik vind het wel frappant dat sinds 16 maart bijna onophoudelijk het zonnetje is gaan schijnen. Zou de wereld ons iets duidelijk willen maken?

Ik wens een ieder veel gezondheid toe en uiteraard veel leesplezier. En snel, tot ziens!

Met vriendelijke groet,

Martin Peeringa QC MRE

Directeur-Bestuurder van Stichting Duivenvoorde