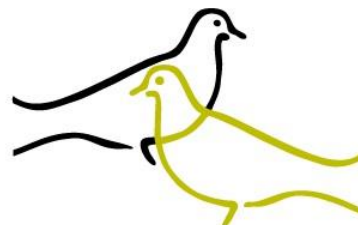


december 2020

Nieuwsbrief



STICHTING DUIVENVOORDE
vertrouwd wonen

Voor alle huurders en vrijwilligers van Stichting Duivenvoorde



De dagen zijn korter, de jassen dikker en de oliebollekramen staan er weer.

Dat betekent maar één ding: de feestdagen komen er binnenkort aan!

Elk jaar weer betekent dit voor de een mooie dagen met familie en warmte en voor de ander lange dagen zonder dat er iets te doen is. Eenzaamheid ligt op de loer.

Ieder beleeft het op zijn of haar manier en tegelijk hebben we elkaar nodig om er doorheen te komen.

Het kan zijn dat u behoefte heeft aan een luisterend oor want ieder mens kent wel eens moeilijke tijden. Denk aan eenzaamheid, een ziekte of aan het verlies van een dierbare. Na een ingrijpende levensgebeurtenis missen mensen vaak de inspiratie en veerkracht om hiermee om te gaan. Dan kunt u contact opnemen met het Centrum van Levensvragen Haaglanden.

De geestelijk verzorgers zijn er graag voor u. Zij luisteren naar dat wat u raakt, waar u mee zit, naar uw levensverhaal. Dit kunnen zij u geheel kosteloos aanbieden. Zij zijn als geregistreerd geestelijk verzorgers verbonden aan het Centrum van levensvragen Haaglanden. Zie daarvoor de website: www.haagsche-zin.nl.

U kunt hen het beste bereiken door te bellen naar **06- 82 38 85 20**. Ze komen dan graag met u in contact en bespreken dan met u wat ze voor u kunnen betekenen. Een afspraak bij u thuis of in het dienstencentrum behoort daartoe tot de mogelijkheden

Attentie van de kerstman voor onze huurders

Stichting Duivenvoorde wil er ook voor u zijn in deze speciale tijd. Daarom hebben wij de kerstman gevraagd om iets bij onze huurders af te leveren. Dit wilde hij graag doen en daarom komt hij bij onze huurders langs op **16 december a.s. tussen 15.00 en 18.00 uur.**

Wij vragen u om hier rekening mee te houden en thuis te zijn. Mocht het uzelf niet lukken, vraag dan uw buurman of buurvrouw om de attentie voor u in ontvangst te nemen.



Kerst komt er aan – hoe mooi wordt uw kerstboom?



Sinterklaas is het land uit en de kerstman mag naar binnen. In de hallen van onze woongebouwen worden elk jaar voor de kerst kerstbomen geplaatst.

U mag zelf de bomen versieren. Op deze manier wordt er wat sfeer gebracht tijdens de donkere dagen.

Op maandag 7 december hebben bewoners Jacky en Erwin van Gein de kerstbomen neergezet in alle hallen op de locatie Duivenvoorde. De bewonerscommissie Prinsenvoorde heeft de bomen geplaatst en versierd op de locatie Frekeweg.

Wij zijn heel benieuwd hoe mooi de bomen dit jaar worden.



Huismeester werkt voortaan op maandag, donderdag en vrijdag

Vanaf 1 januari 2021 gaat huismeester Nick Sanders 24 uur per week werken. In plaats van 32 uur verspreid over 4 dagen gaat Nick 24 uur verspreid over 3 dagen werken. Te weten op maandag, donderdag en vrijdag. Dit zijn wij gezamenlijk overeengekomen. Na een half jaar gaan we evalueren wat voor effect dit heeft voor Stichting Duivenvoorde.

U kunt altijd met MVGM Zorgvastgoed **088-432 4780** bellen als u ergens vragen over heeft. Zij zullen uw vraag beoordelen en de juiste personen aansturen om u te helpen. Als het goed is heeft u onlangs een sticker en een meterkastkaart in uw brievenbus ontvangen waarop alle gegevens van MVGM Zorgvastgoed staan vermeld.



Gehandicapten parkeerplaats

Misschien heeft u het al gezien, maar er is een extra gehandicapten parkeerplaats beschikbaar gekomen voor bezoekers van het Dienstencentrum. Deze parkeerplaats is gelegen tegenover gebouw E. De parkeerplaats is bedoeld voor bezoekers van het Dienstencentrum.

Bent u gehandicapt en kunt u vaak geen parkeerplaats vinden bij uw huis? Als u al een Europese gehandicaptenparkeerkaart heeft, dan kunt u een gehandicaptenparkeerplaats aanvragen bij de Gemeente Leidschendam-Voorburg. Dan wordt een openbare parkeerplaats omgezet naar een voor u bestemde parkeerplaats met een kentekenbord. Neem voor meer informatie telefonisch contact op met de Gemeente Leidschendam-Voorburg via 14 070.

Huurachterstand? Er is een betalingsregeling

Kunt u de huur niet op tijd betalen? Of heeft u een huurachterstand? Misschien komt u in aanmerking voor een betalingsregeling. Wij kijken altijd naar uw persoonlijke én financiële situatie. Wacht niet te lang: hoe eerder we samen een oplossing vinden, hoe beter. Misschien heeft u de volgende vragen:

- Kom ik in aanmerking voor een betalingsregeling?
- Kan ik uitstel krijgen voor het betalen van een termijn van mijn betalingsregeling?
- Ik kan deze maand niet aan mijn betalingsregeling voldoen. Wat moet ik doen?
- Welke voorwaarden gelden bij het afsluiten van een betalingsregeling?

Neem contact met ons op dan zoeken we samen naar een oplossing. U kunt hiervoor terecht bij Stichting Duivenvoorde via **070-320 3736** of mail naar info@stichting-duivenvoorde.nl. Ook kunt u met uw vragen over huurbetalingen terecht bij MVGM Zorgvastgoed **088-432 47 80** of mail zorgvastgoed@mvgm.nl.

*Wij wensen alle bewoners goede Kerstdagen
en een goed en gezond 2021 !
(zonder corona in de loop van dit nieuwe jaar)*



Bewonerscommissie Duivenvoorde

Herhaalde oproep: Secretaris gezocht voor Bewonerscommissie!

Beste bewoners van Duivenvoorde, onlangs heeft er een oproep in de Nieuwsbrief gestaan voor een secretaris voor de Bewonerscommissie. Helaas heeft hier niemand op gereageerd. Het gaat vooral om communiceren met en naar de bewoners. Alle leden van de bewonerscommissie hebben specifieke taken en kunnen dan niet de taak van secretaris er nog eens "bijdoen". Dan vragen we met elkaar teveel vrije tijd van elkaar. Daarom dus nogmaals een dringende oproep: MELD U AAN ALS SECRETARIS van de Bewonerscommissie Duivenvoorde. Wilt u informatie over wat deze taak inhoudt dan kunt u contact met ons opnemen via de mail: info@bcduivenvoorde.nl U kunt ons aangeven of u gebeld wilt worden (dan graag uw telefoonnummer aan ons doorgeven) of dat u via uw e-mail informatie wenst te ontvangen. Op onze website <https://www.bcduivenvoorde.nl> vindt u meer informatie over de inhoud van de werkzaamheden.

RECEPT *Goed gevulde minestrone*Ingrediënten

400 gr. Boerensoepgroente
 1 pak gezeefde tomaten (ca.500ml)
 1(kippen)bouillontablet
 100 gr. pasta,
 b.v. macaroni of schelpjes
 1 kleine pot/blik witte bonen (ca.360 gr.)
 2 eetlepels pesto
 Enkele takjes peterselie

Bereiding

Verhit de olie in een soeppan en bak de soepgroente 2 min. aan.
 Voeg toe: 1/2 liter kokend water, de gezeefde tomaten en bouillontablet.
 Breng aan de kook. Voeg de pasta toe en laat 5 min. koken.
 Laat de bonen uitlekken en voeg ze toe aan de soep. Warm nog 5 min. mee.
 Roer de pesto door de soep.
 Als de soep te dik is, voeg dan nog wat water toe.
 Hak de peterselie en garneer de soep ermee.
 Lekker met geraspte (Parmezaanse) kaas en volkorenbrood.

Tip: Pers een teentje knoflook uit boven een paar eetlepels olijfolie en bestrijk hiermee wat sneetjes stokbrood. Strooi er zout over en leg het brood 5 min. in een oven van 200 graden.

Duiventil menu december: patat met lekkerbekje of gehaktbal

Op **vrijdag 18 december** verzorgt het Duiventil Team weer een maaltijd.

- Verse patat met een lekkerbekje € 4,00 p.p. of
- Verse patat met een gehaktbal € 4,00 p.p.

Met mayonaise, piccalillysaus of zonder saus.

Inschrijven en betalen uiterlijk vóór woensdag 16 december bij de receptie van Duivenvoorde van maandag t/m woensdag tussen 9:00 en 17:00 uur.

U kunt met uw pinpas of met de Duivenvoordepas betalen.

De maaltijd wordt bij u thuis bezorgd op vrijdagmiddag vanaf 16:00 uur.



9 dec. Boeuf Bourguignon

16 dec. Witlofschotel

23 dec. Hutspot met rundvlees

30 dec. Chinese koolstampot met paddenstoelen en kabeljauw

wat Verse internationale maaltijd, bereid door vrijwilligers

wanneer Elke Woensdag ophalen om 12.00 uur

waar Dienstencentrum Duivenvoorde, Duivenvoorde 262,

reserveren Uiterlijk tot maandag 12:00 uur, bij receptie Dienstencentrum.

prijs € 4,00 vooruit te betalen bij het reserveren (met pin of Duivendoordepas).

Menu Wereldtafel *December*

Tips voor bewegen en sporten: verbeter uw weerstand

Zitten en liggen: dodelijk vermoeiend! De wetenschap bewijst het keer op keer: zitten en liggen is schadelijk voor de gezondheid. Soms zitten en liggen we meer dan 10 uur op een dag. Voor de televisie, achter de computer, tijdens het lezen of muziek luisteren en in de auto of (rol)stoel.

Waarom bewegen? Door bewegen houdt u uw hart, longen en bloedvaten gezond. Daarmee verkleint u de kans op het krijgen van chronische ziekten als hart en vaatziekten en diabetes. U verhoogt uw weerstand en bent daardoor beter toegerust om infecties bij virussen te bestrijden. U traint met bewegen ook de spieren, deze worden sterker en dat is gunstig voor botten en gewrichten. En u verkleint hiermee ook het risico op vallen. Uit onderzoek blijkt dat bewegen ook gunstig is voor de geestelijke gezondheid (depressie) en het gaat overgewicht tegen.

Alle beweging helpt! Een paar simpele tips:

- Ga in elk uur zitten 2 tot 3 keer minstens 2 minuten staan en lopen.
- Ga alleen voor de televisie zitten als u een programma echt wilt zien.
- Ga zitten op een hometrainer, bijvoorbeeld bij Multi Fysio (in het Dienstencentrum).
- Ga staan bij dingen die u normaal aan een tafel doet (krant lezen, puzzelen enz).
- Tips met duidelijke uitleg en foto's voor bewegen in huis als u wat ouder bent vindt u op de **beweegposter**. Zoek op www.beteroud.nl naar 'bewegen naar elkaar', daar staat de poster en een filmpje.
- Doe mee met het televisieprogramma 'Nederland in beweging' op NPO1.
- Maak een wandeling in de buitenlucht; wanneer u iemand tegenkomt kunt u (op 1,5m afstand) een praatje maken.
- Doe 7 kleine oefeningen tijdens uw dagelijkse bezigheden thuis om 'in de benen' te blijven.

7 DINGEN DIE U TOCH AL DOET, NU NET EVEN ANDERS

Om met de deur in huis te vallen ... herstel: om niet te vallen. Want met een beetje beweging blijft u langer op de been. Hieronder vindt u 7 suggesties. Om fit en vitaal te blijven. Verwerkt in dagelijkse bezigheden en die u dus geen extra tijd kosten. **Hup, in de benen.**

BELSPER
Tijdens bellen.

Tip: kan zowel zittend als staand uitgevoerd worden.

Tenen krachtig buigen. En ontspannen. 5 keer.

VOETSIE
Tijdens aankleden.

Op uw tenen staan. 5 keer.

Linkerbeen strekken. 10 keer 10 sec. Rechterbeen strekken. 10 keer 10 sec.

THUISSPORTER
Tijdens zitten.

Wastafel beetpakken. Voeten bij elkaar. Wastafel loslaten. 10 sec. poetsen.

POETS-TOETS
Tijdens tandenpoetsen.

Aanrecht vasthouden. Lopen als een koorddanser. 3 keer heen en weer.

GAANRECHT
Tijdens koken.

Arm strekken en naar voren reiken. 5 keer met links. 5 keer met rechts. Dan koffie.

KOFFIEPAKKEN
Tijdens koffietijd.

Opstaan zonder handen. 5 keer achterelkaar, 3 keer per dag.

PLAATSMAKER
Tijdens opstaan.

Hoe zeg je nee tegen collectanten en huis-aan-huis werving voor goede doelen?

U wilt geen geld geven aan huis-aan-huis-collectes en dat is uw goed recht. U zoekt uw goede doelen liever zelf uit en maakt dan een overschrijving met een bedrag waar u van tevoren over hebt nagedacht. Dat is een prima vorm van liefdadigheid, waar u niet van hoeft af te wijken omdat er toevallig iemand met een collectebus bij u aanbelt.

NEE

Geen Collectes,
wij doneren op
onze eigen wijze.

NEE

Geen Verkopers
of Geloofs-
overtuigers.

Het enige wat u tegen de collectant moet zeggen is: 'Nee, dankuwel, ik heb geen belangstelling.' U zegt dit op een vriendelijke, besliste toon, zonder blijk te geven van ergernis, en tegelijk maakt u aanstalten om de deur weer te sluiten. Als men nog blijft dralen of iets probeert tegen te werpen, herhaalt u gewoon dit zinnetje en voegt er eventueel aan toe: 'Nog veel succes verder' of 'Nog een prettige dag'.

U zou aan de collectant duidelijk willen maken dat u heus wel aan andere goede doelen geeft, maar dat is nergens voor nodig. Collectanten weten van tevoren dat niet iedereen bij wie ze aanbellen de portemonnee tevoorschijn haalt. Daar zijn ze op ingesteld. Het kan hun niets schelen of de weigeraar er andere prioriteiten op nahoudt. U hoeft zich geen zorgen te maken over wat de collectant van u als mens denkt. U bent hem/haar geen verantwoording schuldig. Het enige waartegen u verantwoording hoeft af te leggen over de vraag of u uw rijkdom wel genoeg deelt met minderbedeelden is uw eigen geweten.

Deze stickers zijn verkrijgbaar via www.nietaandedeur.nl of in bij Lenta, Kon. Julianaplein 32-33, 2274 JE in Voorburg.

JA

Collectes
geen bezwaar.

NEE

Geen Verkopers
of Geloofs-
overtuigers.

Bestrating Duivenvoorde wordt verbeterd

De manager Vastgoed van MVGM Zorgvastgoed Thijs van Eijs heeft samen met mensen van de gemeente Leidschendam een ronde gelopen in Duivenvoorde om de bestrating te beoordelen. Er zijn afspraken gemaakt over wie welke werkzaamheden gaat uitvoeren. Er is gekeken naar de trottoirs, het bruggetje en het schelpenpad. Een deel zal door de hovenier van Stichting Duivenvoorde worden uitgevoerd en een ander deel door de gemeente. We hebben echter nog geen melding gekregen vanuit de gemeente dat er werkzaamheden uitgevoerd gaan worden. De gemeente kan ons helaas niet altijd tijdig laten weten wanneer ze werkzaamheden gaan uitvoeren. We vragen uw begrip hiervoor. Als de hovenier werkzaamheden gaat uitvoeren laten we het u weten.



Advent

De vier weken voorafgaand aan Kerstmis heten Advent.

In deze periode wachten christenen op de komst van het kindje Jezus. Oftewel 'Davids zoon, lang verwacht', zoals een regel uit het kerstlied 'Stille Nacht' beschrijft. Want profeten hadden voorspeld dat uit de familie van koning David een nieuwe, bijzondere koning voort zou komen. 'Adventus' is dan ook het Latijnse woord voor 'komst'. Met Advent begint bovendien het kerkelijk jaar.

Adventskalender

Er zijn veel tradities ontstaan om die lange, spannende wachttijd in kleine stukjes op te delen.

Zoals bijvoorbeeld de adventskalender, die zo'n 150 jaar geleden in Duitsland zijn oorsprong vond. Vanaf 1 december mag je daar iedere avond één luikje van openen. En bij elk luikje hoort een verhaaltje.

Achter het laatste luikje, 24 december, zit meestal een plaatje van Maria, Jozef en het kindje Jezus. Dan wordt het verhaal van de geboorte verteld.



Adventskrans

De traditie van de adventskrans stamt uit begin twintigste eeuw. Vanaf 1930 is in veel kerken en huizen een adventskrans te zien.

Dat is een krans van dennentakken met vier kaarsen erop.

Hij staat bol van de symboliek:

Het dennengroen verwijst naar de kerstboom en dus naar Kerstmis.

Groen staat ook voor levenskracht, voor nieuw leven.

De cirkel stelt Gods eeuwige liefde voor.

Een krans heeft te maken met een huldiging of kroning: die van Jezus.

De kaarsen zijn meestal wit en staan voor de vier zondagen tijdens Advent.

Elke zondag wordt er weer eentje extra aangestoken.

Advent- Verwachting

Verwachting geeft spanning aan het leven.

*Wie niets meer verwacht,
is als een boog zonder koord.*

Verwachting ligt in het leven zelf.

*De lente verwacht de bloesems,
de zomer verwacht de oogst,
de herfst verwacht de kleuren,
de winter verwacht het nieuwe leven.*

*Zo roept voor ons de Advent: Kerstmis op,
de geboorte, niet vanuit een hoge hemel
maar van God tussen mensen
zoals zijn naam zegt: Emmanuel,
"God met ons!"*

Wij bidden:

Kom toch Heer, kom!

*Ondanks de moedeloosheid
en onzekerheid van deze tijd
verwachten wij uw komst.*

Kom in ons bestaan.

*Neem ons bij de hand, verlicht ons pad,
laat ons geborgen zijn in uw liefde.*

*Lieve mensen ik wens u allen een goede Advent toe!
Hoop u in goede gezondheid heel snel weer te kunnen ont-
moeten.*

*Riet van der Ham
Kerkdienst Duivenvoorde*

