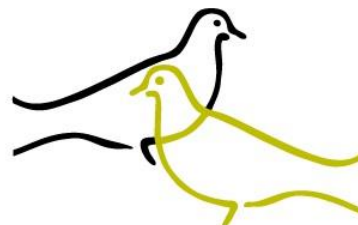


oktober 2021

Nieuwsbrief

Voor alle huurders en vrijwilligers van Stichting Duivenvoorde



STICHTING **DUIVENVOORDE**

vertrouwd wonen



De bladeren beginnen langzaam te verkleuren en het is weer donker als u vroeg opstaat. Het wordt kouder en de etalages staan vol met dik aangeklede paspoppen. Misschien heeft u het wel gemerkt: het is herfst! **Het positieve is dat de coronamaatregelen zijn versoepeld.** Zoals wij u per brief al hebben geïnformeerd heeft u sinds 25 september géén coronatoegangsbevis nodig voor uw bezoek aan Dienstencentrum Duivenvoorde. De reguliere activiteiten en faciliteiten zijn én blijven dus vrij toegankelijk voor iedereen. Dat betekent dat ontmoeting, inloop, kleinschalige activiteiten gewoon door kunnen gaan. Dat geldt ook voor uw bezoek aan de kapper, fysiotherapeut, diëtist of pedicure. Wij heten u van harte welkom! Maar als u naar bijvoorbeeld een bioscoop of restaurant wilt, dan is een coronatoegangsbevis (QR-code) wel nodig. Wilt u die aanvragen en heeft u geen smartphone? Dan kunt u telefonisch een papieren coronatoegangsbevis met QR-code aanvragen via telefoonnummer 0800-1351, of 0800-1421. U heeft

dan wel uw BSN (burgerservicenummer) nodig. Uw BSN is terug te vinden op uw paspoort, identiteitsbewijs en rijbewijs.

Afscheid Huismeester Nick Sanders en interim beheerder Alex Broekhart

Zoals u allemaal inmiddels wel weet gaat de huismeester ons verlaten. Hij gaat vanaf 15 oktober zijn eigen bedrijf als loodgieter uitbreiden. Wij als collega's vinden het heel erg jammer dat hij weg gaat. Nick stond altijd voor ons en u klaar. Natuurlijk laten wij hem niet zomaar vertrekken. U krijgt de gelegenheid om persoonlijk afscheid van hem te nemen.



Tegelijk met Nick nemen we ook afscheid van de interim beheerder Alex Broekhart. Het is inmiddels alweer bijna een jaar geleden dat Alex voor Stichting Duivenvoorde heeft gewerkt, maar door Corona hebben we niet eerder een afscheidsreceptie voor hem kunnen organiseren. U kunt van beide persoonlijk afscheid nemen op **27 oktober a.s. van 14.30 tot 16.00 uur in het Dienstencentrum.**

Deze Nieuwsbrief wordt uitgegeven door de Stichting Duivenvoorde, Duivenvoorde 262, 2261 AN Leidschendam. Voor alle vragen en klachten over uw woning kunt u terecht bij MVGM Zorgvastgoed, telefoon nr. 088 - 43247 80 of per mail: zorgvastgoed@mvgm.nl.

➡ 8 tips om eenzaamheid te doorbreken ⬅

Iedereen heeft wel eens last van eenzaamheid. Er rust helaas een taboe op om erover te praten. Maar wanneer het lang aanhoudt, kan eenzaamheid een groot probleem worden. Wellicht herkent u dit gevoel wel. Daarom is het belangrijk om het taboe doorbreken en eenzaamheid bespreekbaar te maken. Hier vindt u 8 tips.

Acht stappen om een sociaal isolement te doorbreken

- 1** Veel mensen missen juist het alledaagse contact zoals een praatje met collega's, een kopje koffie bij de burens. Een eenvoudige maar effectieve tip is dan: ga boodschappen doen in plaatselijke winkels. Bij de lokale groenteman raak je veel makkelijker even in gesprek dan in de supermarkt.
- 2** Neem weer eens contact op met oude vrienden die u uit het oog verloren bent. Via sociale media vindt u tegenwoordig bijna iedereen eenvoudig terug.
- 3** Stop met zeggen dat u het druk hebt. Dat is namelijk een signaal waardoor anderen juist minder contact met u gaan opnemen.
- 4** Word lid van een club. Dan ontmoet u automatisch mensen met wie u ten minste één interesse deelt. Een groepssport werkt ook goed om sociale contacten te leggen; doe bijvoorbeeld eens mee met de Ouderengym op maandagochtend. Of sluit u aan bij een buurtinitiatief.
- 5** Het helpt ook enorm om anderen te helpen. Denk aan boodschappen doen voor burens die niet zo goed ter been zijn, of de hond van een ander uitlaten. Kijk om u heen wie uw hulp kan gebruiken. Of meld u ergens aan als vrijwilliger, bijvoorbeeld bij het Dienstencentrum. Er worden overal maatjes gezocht.
- 6** Sociale media kunnen helpen om uw sociale contacten te onderhouden, maar wees u ervan bewust dat contacten via het scherm echte fysieke contacten niet kunnen vervangen. Leg uw scherm dus ook regelmatig aan de kant.
- 7** Heel belangrijk: probeer uw oordeel uit te stellen en denk niet voor een ander. Als u bijvoorbeeld overweegt iemand te bellen, laat u dan niet weerhouden door de gedachte dat die ander daar niet op zit te wachten, of dat het waarschijnlijk nèt niet uitkomt. Laat dat die ander zelf maar beslissen.
- 8** Merkt u dat u er zelf niet uitkomt? Zoek dan hulp en maak uw probleem bespreekbaar. Een maatschappelijk werker kan u bijvoorbeeld heel goed adviseren. Of neem contact op met het Sociaal Servicepunt. Dat is bereikbaar van maandag t/m vrijdag van 9.00 uur tot 17.00 uur via telefoonnummer 070 - 205 70 00 of per e-mail via info@sociaalservicepunt.nl.

Wist u dat...Er elke donderdagochtend tussen 10 en 11 uur een kerkdienst is in het Dienstencentrum? Na afloop is er een gezamenlijk kopje koffie of thee.

...U kunt klaverjassen op de vrijdagmiddag van de oneven weken. Dus op vrijdagmiddag 15 en 29 oktober enz. Geen zin om te klaverjassen? U bent ook van harte welkom voor een kopje koffie of thee, of om te sjoelen.

...Elke vrijdagochtend de bibliotheek in het Dienstencentrum open is tussen 10 en 11:30 uur. Voor € 3 per jaar en € 0,15 per boek kunt u genieten van allerlei, ook recent uitgegeven boeken.



Gezamenlijk eten aan de Wereldtafel

Eén van de mogelijkheden die het Dienstencentrum biedt om eenzaamheid tegen te gaan is gezamenlijk eten. Elke woensdag koken vier vrijwilligers een heerlijke maaltijd. Vorige week, de week van de eenzaamheid, was het zelfs een 3-gangen diner, met aansluitend een optreden van de band Route 56. Het was een waar feest! De opkomst was groot en er werd mee ge-



zongen en gedanst. Het was echt geslaagd. De mensen die geweest zijn waren erg blij om weer een keer met elkaar samen te kunnen zijn. Met dank aan Hennie Liket, Wil Barbier, Eugene Hoogstraten, Leon van Westerop, Rens Aartsma en Harm Esselink.

Wereldtafel menu oktober

Ook in oktober kunt u weer iedere woensdag om 12.30 uur gezamenlijk genieten van verse internationale maaltijden bereid door de vrijwilligers Hans, Lilly, Rita en Diana.

13 oktober Mexicaanse stamppt met pulled chicken | Toetje

20 oktober Hachee | Toetje

27 oktober Easy moussaka (Grieks gerecht met aubergine en aardappel) | Toetje

Reserveren Uiterlijk tot maandag 12:00 uur, bij de receptie van het Dienstencentrum. De maaltijd kost € 7,50 inclusief twee gangen, drankje, koffie/thee en moet vooruit worden betaald bij het reserveren, bij de receptie.



*Het top Wereldtafelteam:
Rita Koot, Lily Pagrach, Diana
Marques en Hans Hartog*



Burendag

In het kader van burendag heeft de Bewonerscommissie Prinsenvoorde op 25 september een bijeenkomst met gebak georganiseerd in de hal van de flat. Er hebben 25 bewoners van genoten en het was erg gezellig.

Na 28 jaar is Ruud van den Bor vertrokken uit Duivenvoorde naar verpleeghuis Het Anker in Voorburg. Als huurder en lid van de Activiteitencommissie kijkt hij terug op de gelukkigste tijd van zijn leven. Hij noemt Duivenvoorde in de terugblik die hij schreef voor de Nieuwsbrief:

“Een schoolvoorbeeld van een woonvorm voor ouderen en gehandicapten”

Terugblik op 28 jaren Duivenvoorde

Na een langdurend verblijf in het verpleeghuis “Prinsenhof” in Leidschendam en te zijn uitbehandeld kreeg ik een woning aangeboden in Duivenvoorde en wel in gebouw G, huisnummer 71 waar ik mijn intrek nam op 9 december 1993. Die datum zal mij altijd blijven vanwege het geluksgevoel om na 5 jaren weer een eigen huis en huissleutel te hebben na al die tijd de beschikking te hebben gehad over niet meer dan een nachtkastje.

In het verpleeghuis heb ik Riekie Hellendoorn leren kennen en met haar heb ik de gelukkigste jaren van mijn leven gehad. Zij woonde in Zoetermeer. Mijn ouders woonden in Boskoop en waren op zondag verstoken van openbaar vervoer. Zij konden ingeschreven worden als woningzoekenden in Duivenvoorde. Mijn moeder kwam in 1994 wonen in gebouw F. Mijn vader was inmiddels overleden.

In 1995 kreeg Riekie een woning aangeboden in gebouw A (nr. 80). Zij heeft mij zeer goed verzorgd en mede daardoor heb ik ook mijn oude werk bij de gemeente Voorburg weer gedeeltelijk kunnen oppakken tot ik in het jaar 2000 met de V.U.T. ben gegaan. Inmiddels was ook Riekie met vervroegd pensioen gegaan. Kennelijk was er toen nog geen gebrek aan personeel in de “zorgsector”.

Gelukkig waren er veel vrijwilligers

Omdat ik veel ervaring had in vrijwilligerswerk ben ik vrij snel toegetreden tot de Bewonerscommissie, later omgedoopt tot Activiteitencommissie. Er zijn vele activiteiten georganiseerd, zoals klaverjassen, bingo, sjoelen en verder werd er aandacht besteed aan feestdagen, zoals Kerst, Nieuwjaar, koningsdag en waren er regelmatig optredens van artiesten en niet te vergeten de jaarlijkse BBQ salademaaltijden, haringparties, etc. Om dit allemaal te kunnen aanbieden waren gelukkig veel vrijwilligers beschikbaar. Zij zijn onontbeerlijk.

Zes complete dagtochten per jaar

Het meeste plezier heb ik zelf beleefd aan het organiseren van de busdagtochten. Samen met Tonny van den Biggelaar en met assistentie van Thea Alberti hebben we vele tochten kunnen aanbieden. De tochtjes waren zeer in trek en we hebben veel gezien van Nederland en een enkele maal van België. We maakten 6 ritten per jaar en het waren echt complete tochten met als begin- en eindpunt Duivenvoorde. Onderweg genoten we behalve van het uitzicht – je zit aangenaam hoog in een bus – en ook van de koffie met gebak, uitgebreide lunch, bezoek aan een bezienswaardigheid, meestal met consumptie, nogmaals een rit en als afsluiting een diner. We hadden in de loop der jaren een reeks van uitstekende restaurants leren kennen.

Chauffeur-reisleider Arie Boonstoppel reed ons graag

We hebben jaren gebruik gemaakt van busonderneming "Pasteur Reizen" uit Wateringen en een heel goede relatie opgebouwd. Vrijwel alle reizen hadden we de vertrouwde figuur Arie Boonstoppel als chauffeur-reisleider achter het stuur. Hij reed ons



graag en kende veel deelnemers bij naam en vond de sfeer en organisatie zeer goed. Arie las zich altijd goed in voor iedere rit en wist ons veel wetenswaardigheden te vertellen onderweg.

De ritten waren onder andere bedoeld voor de minder mobiele, die niet meer met een gewone bustocht mee konden en er toch graag een dagje uit wilden. Iedereen stak een helpend handje toe, wat de sfeer zeer ten goede kwam. De

slogan was dan ook "wees een beetje lief voor elkaar".

In oktober 2019 hebben we de laatste bustocht gemaakt. Om gezondheidsredenen wilden Tonny en ik de organisatie van de busdagtochten beëindigen, wat goed uitkwam met de plannen van de Stichting om zelf bustochten te regelen en zich te gaan richten op een andere doelgroep. Helaas heeft het Coronavirus roet in het eten gooid en is het er tot heden niet van gekomen.

Tonny en Thea Alberti en ondergetekende hebben veel genoeg beleefd in het organiseren van de reisjes. Onlangs heb ik nog contact gehad met Arie Boonstoppel en hij vroeg om de hartelijke groeten over te brengen aan alle bekenden. Ook hij kijkt met plezier terug op die periode.

Samen met Riekje en Tonny veel ondernomen

Omdat mijn gezondheidstoestand nogal snel minder werd was ik ook niet langer in staat om vrijwilligerswerk te doen. Tijdens de 28 jaar Duivenvoorde heb ik de gelukkigste jaren van mijn leven beleefd, samen met Riekje, die helaas in 2019 is overleden in Prinsenhof. De laatste jaren woonden we naast elkaar op de tiende etage van gebouw D en hadden ook een heel goed en zeer vriendschappelijk contact met Tonny. Gezamenlijk hebben we veel ondernomen zoals treinreisjes, concerten, etc.

Wij vinden de woonsituatie in Duivenvoorde een schoolvoorbeeld van een woonvorm voor ouderen en gehandicapten met vele voorzieningen en betrokken medewerkers, hoewel de exploitatie de laatste jaren wel een stuk zakelijker is geworden.

Enige maanden geleden werd bepaald dat ik intensieve zorg nodig heb en niet langer zelfstandig kan blijven wonen en op 20 augustus jl. werd ik opgenomen in het verpleeghuis "Het Anker" in Voorburg.

Met heel veel dankbaarheid kijk ik terug op de jaren in Duivenvoorde en zal die tijd nooit vergeten. Met veel bewoners had ik goed contact en groet u allen en wens u nog vele goede jaren in dit prachtige complex.

Met vriendelijke groet,

Ruud van den Bor



Trots kwam An de Moor deze prachtige foto aan ons laten zien. Die heeft ze op 12 augustus om 6.10 uur genomen vanaf de vijfde etage. Wij willen u deze prachtige opname niet onthouden.

Wedstrijd jeu de boules bewoners tegen de RvT/Team Duivenvoorde

Op 1 september was het zover. Eindelijk kon de wedstrijd plaatsvinden tussen het team van de bewoners tegen de leden van de Raad van Toezicht en de medewerkers van Stichting Duivenvoorde. Het zonnetje liet ons in de steek, maar de temperatuur was goed. De jeu de boulesbaan lag er keurig geharkt bij en na de heldere uitleg van Trees kon de wedstrijd beginnen.

De jeu de boules waren onderverdeeld in teams van drie en er werden drie wedstrijden gespeeld, zodat er altijd een winnend team zou zijn. Er was publiek, er werden foto's gemaakt en de spelers stonden om de beurt geconcentreerd hun ballen te gooien.



Veel "oeh's" en "aah's", veel aanwijzingen, discussies over de afstand van de gegooide bal tot de 'but'. Maar ook veel lachen en plezier. Het team RvT/Duivenvoorde dacht dat de geoefende bewoners op zeer eenvoudige wijze hen een lesje zou leren, maar het beginnersgeluk was daar. Uiteindelijk bleek bij de totaaltelling dat er 7 punten verschil waren in het voordeel van team RvT/Duivenvoorde.



Daarna was het tijd voor een hapje en een drankje en aansluitend hebben wij, geheel in stijl, gezamenlijk genoten van een Frans buffet. Het was een echt geslaagde middag en de gelegenheid tot revanche gaat er zeker komen!



Wijziging wijkagent

Onlangs is de wijkindeling gewijzigd en nu vallen de woningen in Duivenvoorde onder de wijk: "Prinsenhof". Ook de Frekeweg valt onder deze wijk. Onze wijkagenten zijn Anna Quist en Herman Binnendijk. Wilt u contact met een wijkagent? Bel dan 0900-8844. Alleen bij spoed moet u bellen naar 112.

We zijn zelf het medicijn tegen de kans op dementie

Dementie kan nog altijd niet genezen worden, er is geen medicijn tegen dementie. Wel kunnen we de kans op dementie met 30% verkleinen door gezond te leven. We zijn zelf het medicijn. En daar kunnen we het beste maar zo vroeg mogelijk mee beginnen. Wacht niet, begin er gewoon mee!

Blijf nieuwsgierig Beoefen een hobby, leer iets nieuws, onderhoud een tuintje.

Eet gezond Eet veel groenten en fruit, noten en olijfolie.

Beweeg regelmatig Ga wandelen of fietsen, blijf bezig.

Door nieuwsgierig te blijven, gezond te eten en regelmatig te bewegen blijven je hersenen gezond. En dat niet alleen. Het helpt je ook andere aandoeningen te voorkomen, denk aan hart- en vaatziekten, diabetes (suikerziekte), depressie en overgewicht.

Aan de slag!

Kom op woensdag 1 december van 14.00-15.00 uur naar de bijeenkomst over dementie en dementiepreventie in Dienstencentrum Duivenvoorde! Graag uiterlijk voor 24 november aanmelden bij de receptie van Dienstencentrum Duivenvoorde. Voor meer info en activiteiten: www.wezijnzelfhetmedicijn.nl. Kijk op de website of

scan de QR-code en download de Mijnbreincoach app voor een dagelijkse tip voor gezonde hersenen.



Overname van aannemingsbedrijf Van Benten

Ruud van Benten, eigenaar van aannemingsbedrijf Van Benten heeft ons laten weten dat zijn bedrijf per 1 september jl. is overgenomen door Wits Haaglanden. Ons is toegezegd dat alles blijft zoals het nu is geregeld. Ook Ton Bavelaar blijft gewoon de werkzaamheden voor Stichting Duivenvoorde verrichten. Het enige verschil zal mettertijd zijn dat het logo op de bus van Ton wordt aangepast door een andere sticker met de nieuwe naam en logo

Een warm gevoel.

Hier even een woordje van een dankbaar persoon.



Ruim 10 jaar heeft mijn vrouw aan de receptie/balie haar diensten als gastvrouw van de Stichting haar taken verricht en mensen van advies gediend, voor eenieder die een luisterend oor nodig had.

Helaas was, na 3½ "schoon" te zijn geweest, de ziekte weer terug en moest ze daardoor haar werk achter de receptie/balie stoppen.

Ik wil hierbij eenieder heel hartelijk danken voor de mooie kaarten, met warme en lieve woorden, die ik na het overlijden van mijn lieve vrouw, begin september, heb mogen ontvangen.

Veel dank aan eenieder voor deze steun in een moeilijke tijd.

Theo Metz

Tips van de huismeester

→ Een goede besparing op de energierekening is om radiatorfolie achter uw verwarmingsradiatoren aan te brengen. Deze folie is verkrijgbaar bij de Doe-het-zelf-winkel, zoals de Gamma.

→ Om verstoppingen te voorkomen is het handig om in uw gootsteen een los zeefje in de afvoer te plaatsen. Deze filtert vuil en vet en kan eenvoudig worden gereinigd.

→ Belangrijke mededeling over opruimen algemene ruimten

Het is verboden om in wanden van de algemene ruimten (de centrale hallen, entrees etc.) te spijkeren of boren om uw al dan niet overbodige schilderijen op te hangen. Eveneens is het niet meer toegestaan om meubilair of ander huisraad in de algemene ruimten van onze wooncomplexen neer te zetten.

Overbodige huisraad dient u zelf weg te gooien, te schenken aan kringloopwinkels, of als grof vuil aan te bieden.

→ Stichting Duivenvoorde gaat in de maanden november en december in de algemene ruimten alle wanden vrij maken van schilderijen.

→ Indien u uw eigendom wilt behouden dient u deze in oktober zelf te verwijderen.