

BESTE BEWONERS,

De donkere dagen van de winter zijn weer voorbij. Het weer wordt weer lichter en vrolijker. Helaas komen inbrekers niet alleen in het donker. Daarom in deze Nieuwsbrief extra aandacht daarvoor evenals voor brandveiligheid, veiligheid in onze algemene ruimtes en het belang van een schone leefomgeving. Ook gezellige informatie natuurlijk weer deze keer, zoals een interview met één van onze bewoonsters en ons nieuwe lid van het Algemeen Bestuur. Verder tips voor bewegen en lekker eten in het Dienstencentrum. En niet te vergeten natuurlijk het aanstaande 45-jarig jubileum van de activiteitencommissie.

Christine Kramer



VRIJWILLIGERS VOOR HET VLAGGEN GEZOCHT

Bij onze wooncomplexen wordt de nationale Nederlandse vlag gehesen volgens de vlaginstructie voor rijksgebouwen. Dit betreft ongeveer negen dagen per jaar plus eventuele bijzondere vlagdagen. In woonwijk Duivenvoorde heeft de heer Loek Verburg zijn taak als "vlagger" neergelegd. Bedankt Loek voor je inzet! Wij zoeken nu dus weer een nieuwe enthousiaste man/vrouw voor deze taak.

VERDER IN DIT NUMMER

Veiligheid in de algemene ruimtes •
Vrijwilligersvacatures in het Dienstencentrum
• Nog een klein stukje winter •
Wêreldtafelteam • Finse visschotel •
Miranda van Niel: nieuw lid Algemeen Bestuur • Open en dicht • Nieuw logo •
Brandveiligheid • Inbraak? • Bericht van uw Bewonerscommissie Duivenvoorde • Nieuws van Bewonerscommissie Prinsenvoorde •
• Nieuws van de activiteitencommissie •
Stukje historie Dienstencentrum • Interview met een bewoonster • Gebruiksaanwijzing mechanische ventilatie • Veilige, schone omgeving • Collecte Hersenstichting • Sociaal Servicepunt Leidschendam-Voorburg •
Winterslaap • Foto's op de website • Meer Bewegen voor Ouderen • Beweeggroep bij Multi Fysio • Pianokruk gezocht •
Inzamelactie • Welkom bij het mantelzorgcafé •
• Drooglegging • Pinnen? Ja graag! •
Praatpaal in tuin van Stichting Duivenvoorde •
Activiteiten in het Dienstencentrum

Bij complex Prinsenvoorde, Frekeweg zetten de heer John Sablerolle en "reserve-vlagger" de heer De Niet zich al jaren in voor het vlaggen. Omdat de heer De Niet hiermee gaat stoppen zoeken wij nu een nieuwe reserve-vrijwilliger die mede verantwoordelijk zal zijn voor het hijsen van de Nationale vlag op belangrijke dagen.

Voor meer informatie, een overzicht van de ingeroosterde vlagdagen en de vlaginstructie kunt u terecht bij één van de consultants.



VEILIGHEID IN DE ALGEMENE RUIMTES

We krijgen de laatste tijd steeds vaker opmerkingen van bewoners over persoonlijke spullen van mede-bewoners die in de weg staan in de algemene ruimtes. Mensen storen zich aan fietsen, rollators en scootmobiel in de algemene gangen. Maar ook bijvoorbeeld aan kastjes of planten op de galerijen die daardoor steeds nauwer worden.

Wat zegt het huurreglement hier over? In artikel 6.7 is te lezen dat onder algemene ruimtes het volgende wordt verstaan: alle ruimten, voor zover huurder het gebruik van deze ruimten met andere huurders of gebruikers deelt. Voorbeelden van deze ruimtes zijn: de hoofdentree en de lifthal, galerijen, corridorgangen met aan weerszijden woningen, tuinen met openbaar groen behorende bij uw wooncomplex, trappenhuizen, noodtrappenhuizen aan de buitenzijde van het woongebouw, algemene fietsenbergingen, kelders en binnenplaatsen.

Verder staat in het huurreglement dat de algemene ruimten genoemd als “alle aanhorigheden”, gebruikt mogen worden overeenkomstig de daarvoor bedoelde

bestemming én deze bestemming niet mogen wijzigen. Steeds vaker zien wij dat bewoners in algemene ruimtes, hallen, trappen, hoofdentree van het woongebouw of op galerijen en in corridorgangen persoonlijke spullen plaatsen. Soms vormen die spullen echt een obstakel. Losse spullen kunnen een gevaar opleveren bij een ontruiming en spullen kunnen omvallen en de vrije doorloop naar een noodtrappenhuis belemmeren. Ook kunnen spullen door derden gestolen worden, of erger: in de brand gestoken worden. Bij brand en in een panieksituatie staan al deze spullen in de weg. Een brancard kan in een noodgeval soms niet goed ter plaatse komen.

Omdat dit alles ernstige gevolgen kan hebben én niet is toegestaan vragen wij u om eens goed te bekijken wat u voor uw huisdeur of in de algemene ruimtes heeft staan. Veiligheid van openbare ruimtes is iets wat ons allen aangaat. Voor nu en voor in de nabije toekomst. Wij spreken u aan op uw verantwoordelijkheid om te zorgen voor de goede toegankelijkheid van deze algemene ruimtes.

VRIJWILLIGERSVACATURES IN HET DIENSTENCENTRUM

Voor de zondagse koffie/lunch

Een gastvrouw of -heer die het voortouw neemt bij het coördineren en (voor)bereiden van een eenvoudige lunch, boodschappen doen, serveren, afruimen, afwassen, financiële afwikkeling, vrijwilligers inroosteren etc.

Achter de bar

Samen met een collega-vrijwilliger als gastvrouw/-heer

zorgen dat bezoekers zich welkom voelen, koffie en thee schenken, maaltijden opwarmen en gezellig uitserveren. Ervaring met een kassa is een pre. Er is een vacature op donderdagochtend.

Meer informatie bij de beheerder van het Dienstencentrum, Geerte Hoogschagen.

E gh@stichting-duivenvoorde.nl, T 070-3014014.



NOG EEN KLEIN STUKJE WINTER

Even konden we deze winter toch nog genieten van witte natuur om ons heen, zie hier om de hoek bij Prinsenvoorde. En natuurlijk hebben we in december genoten van de gezellige kerstsfeer in de hallen van onze wooncomplexen. Bedankt Fred de Neuve voor het plaatsen van de kerstbomen in de complexhallen. En bedankt bewoners/vrijwilligers voor het omtoveren van deze kale bomen tot prachtig versierde bomen!

WÉRELDTAFELTEAM

Elke woensdag staan ze paraat, de zes vrijwilligers van het wéreldtafelteam: Gemma, Rita, Anne, Simon, Burnie en Martin. Al is de laatste recent gestopt zodat er nu een vacature is.

Voor € 8 is het mogelijk om op woensdag tussen 12:30 en 14:00 uur te komen genieten van een wereldgerecht in het Dienstencentrum. Daarvoor krijg je dan een voorgerecht en een hoofdgerecht of een hoofdgerecht en een dessert. Ook het drankje bij het eten en koffie of thee na is inbegrepen. Hierdoor is gezellig natafelen mogelijk. De tafels zijn ook mooi gedekt (met hulp van het barteam). Kun je op andere dagen van de week een kant-en-klarmaaltijd eten (uit de magnetron), op woensdag is er een internationaal gerecht, vers gekookt met verse groenten en mooi opgediend.

Maar daar gaat heel wat aan vooraf. Er moet een recept worden gezocht en dit moet herschreven worden voor een groep gasten van ongeveer 40 mensen. Boodschappen worden al eerder ingeslagen waarbij het budget wordt bewaakt. Sommige voorbereidingen worden al op dinsdag gedaan zoals vlees marineren of braden of cake bakken. Op de dag zelf is het team aanwezig vanaf ongeveer

9:00 uur tot 14:30 uur. Iedereen mag in principe alles doen in de keuken, er is geen vaste taakverdeling. Maar naast het leuke werk van het echte koken moet er natuurlijk ook opgeruimd worden, afgewassen en schoongemaakt. De vrijwilligers doen het allemaal met veel plezier en enthousiasme. Het is voor hen ook een gezellige dag. En het zijn de waardering en de tevreden reacties van de gasten waar ze het voor doen!

Stichting Duivenvoorde is heel blij met deze vrijwilligers. Wilt u het team versterken? Meld u dan bij de beheerder van het Dienstencentrum, Geerte Hoogschagen: T 070-3014014 of E gh@stichting-duivenvoorde.nl



V.l.n.r.: Anne Steinmetz, Siamand Abdullah, Gemma Berk, Burnie v.d. Berg. Ontbreekt op de foto: Rita Koot (vakantie).



WAT KOMT ER KIJKEN BIJ HET MAKEN VAN EEN FINSE VISSCHOTEL VOOR 40 PERS.?

12 kilo aardappels schillen voor puree
30 tomaten in plakjes snijden
10 uien in ringen snijden
5 kilo vis
2 pakjes roomboter
1 kilo kaas om te raspen
2 liter crème fraîche
5 broccoli's
4 pakjes broccoli-saus
4,5 kilo doperwtten
Kaneel, Provençaalse kruiden,
olijfolie, boter, mosterd, witte wijn



In een ovenschaal komt eerst de puree met boter, kaneel, en doperwtten. Daar bovenop de vis. Dan de saus van crème fraîche, kaas, kruiden, mosterd en wijn. Hier de tomaten en de ui op. Vervolgens weer puree, vis, saus en tomaten plus ui. Dit in de oven voor 30 minuten en smullen maar.

MIRANDA VAN NIEL: NIEUW LID ALGEMEEN BESTUUR

In deze Nieuwsbrief stelt mevrouw Miranda van Niel zich kort voor als opvolger van de heer Winia in het Algemeen Bestuur van Stichting Duivenvoorde. Miranda woont nu ongeveer anderhalf jaar naar tevredenheid in wooncomplex Prinsenvoorde. Helaas wonen haar volwassen kinderen ver weg; in Praag en Singapore waar ze goede banen hebben. Miranda gaat de komende jaren graag een bijdrage aan het Algemeen Bestuur (en dus de Stichting) leveren met onder andere haar expertise op het gebied van ergotherapie, ouderenzorg en zorgtechnologie. Nadat ze ruim 10 jaar naast een baan in het hoger onderwijs als ergotherapeut had gewerkt in onder andere het verpleeghuis Prinsenhof, Rustoord en 't Anker heeft ze nu volledig voor het onderwijs gekozen. Dat betekent dat ze vier dagen per week aan de Hogeschool van Amsterdam diverse vakken aan de faculteit gezondheid en ergotherapie verzorgt binnen de opleiding ergotherapie en minor zorgtechnologie. Zij doceert over ouderen op grond van haar masterdiploma in gerontologie en begeleidt studenten bij hun stages en afstudeerprojecten. Hierdoor blijft Miranda ook op de hoogte van alle nieuwe ontwikkelingen onder andere op het gebied van domotica ofwel huisautomatisering. Dit gaat over het toepassen van elektronica in en om de woning om te zorgen voor een betere kwaliteit van wonen en leven. Het kan helpen bij het langer zelfstandig thuis kunnen wonen van mensen.

Overigens denkt Miranda dat ook activiteiten waarbij jongeren en ouderen samen met elkaar optrekken belangrijk zijn. De verschillende leeftijdsgroepen kunnen van elkaar leren en elkaar helpen.

Miranda vindt het interessant om als lid van het Algemeen Bestuur meer inzicht te krijgen in de toekomstige ontwikkelingen van onze Stichting en zo een kijkje achter de schermen te kunnen nemen. Ze heeft ook enige ervaring als lid van een bestuur. Ze is namelijk als mede-oprichter van het Platform voor gehandicaptenbeleid van de gemeente Leidschendam en als bestuurslid betrokken geweest bij de Wet Voorzieningen Gehandicapten.

Haar eerste ervaringen in de vergaderingen van het Algemeen Bestuur van Stichting Duivenvoorde zijn positief.



OPEN EN DICHT

Het Dienstencentrum is open op werkdagen tussen 9.00 en 17.00 uur. Na 16.00 uur sluiten wij de voordeur, maar u kunt aanbellen tot 17.00 uur. Wat betreft de feestdagen, wij zijn open op:

Vrijdag 14 april (Goede Vrijdag)
Vrijdag 5 mei (Bevrijdingsdag).

We zijn - voor wat betreft openbaar gebruik - dicht op de volgende dagen:

Maandag 17 april (2e Paasdag)
Donderdag 27 april (Koningsdag)
Donderdag 25 mei (Hemelvaart)
Maandag 5 juni (2e Pinksterdag)



NIEUW LOGO

Het was een hele klus, maar het nieuwe logo bij de ingang van het Dienstencentrum hangt er nu netjes bij.

BRANDVEILIGHEID

Op verzoek van Stichting Duivenvoorde heeft een veiligheidsdeskundige, tevens adviseur van de Brandweer Leidschendam-Voorburg in het najaar van 2016 alle wooncomplexen bezocht. Gekeken is of de gebouwen voldoen aan alle brand- en veiligheidsnormen, die op dit moment gelden voor woongebouwen. Al onze wooncomplexen zijn door de brandweer goedgekeurd, de brandveiligheid voorzieningen in alle gebouwen zijn optimaal. Er behoeven geen nadere maatregelen te worden getroffen. Wij brengen dit onderzoeksresultaat natuurlijk graag aan u over. De brandweer heeft wel aangegeven dat de brandveiligheid van de gebouwen pas goed functioneert als bewoners zich houden aan de brandveiligheidsregelgeving. Hier daarom nog even de regels.

- Bel bij een (ook kleine) brand direct 112. Noem uw naam, adres en woonplaats en vertel in korte bewoordingen wat de reden is van uw alarmering.
- Verlaat na alarmering rustig het pand. Sluit alle deuren achter u. Gebruik geen lift, maar gebruik de noodtrappenhuizen. Waarschuw uw directe omgeving indien u daar nog kans toe heeft en verlaat direct het gebouw.
- Bij een brand altijd de ramen en deuren gesloten houden. Sluit ook altijd de toegangsdeuren van de noodtrappenhuizen. Bij ernstige rookontwikkeling is het erg belangrijk dat alle deuren gesloten blijven. Rook inademen kan dodelijk zijn. Daarom zijn er op alle deuren stickers aangebracht met de volgende tekst: Hé DOE DE DEUR DICHT! Rookontwikkeling is altijd gevaarlijk! Rook kan zich makkelijk verspreiden in de woning en in het gebouw. Rook kan ook de vluchtroute ernstig blokkeren.

- Let op: In uw woning, de algemene ruimten, gangen, trappenhuizen en corridorgangen zijn geplaatste meubels, plantenbakken, snuisterijen en dergelijke grote obstakels als u zich snel in veiligheid moet brengen. Let er daarom op dat in uw woning de uitgangen niet geblokkeerd zijn. In algemene ruimten is het zelfs verboden spullen neer te zetten. Ook bij rookontwikkelingen zijn dit grote obstakels.

Wat kunt u verder zelf doen:

Kijk zelf ook eens waar een brandblusser hangt in uw gebouw. Weet u hoe te handelen bij een kleine brand? Heeft u zelf een brandmelder in uw woning? Heeft u een blusdeken in huis voor kleine brandjes in bijvoorbeeld uw frituurpan? Heeft u al eens nagedacht over het aanschaffen van een koolmonoxide melder? Weet u de snelste vluchtweg uit uw huis en uit het woongebouw? Weet u of u de lift mag gebruiken bij brand? Weet u hoelang u veilig bent in een noodtrappenhuis? Als U 112 belt met de melding dat er een brandje is ...weet u dan hoe lang het duurt voordat de brandweer aanwezig is? Dit zijn allemaal vragen die u kunt stellen dit jaar aan het team van de Brandweer.

Voorlichting

De brandweer zal in 2017 voor iedereen die hierin geïnteresseerd is bijeenkomsten organiseren in het Dienstencentrum Duivenvoorde. Houdt uw brievenbus in de gaten. U ontvangt een uitnodiging voor deze bijeenkomsten. U mag een introducee meenemen. U wordt per wooncomplex uitgenodigd, zodat u gerichte vragen kunt stellen over uw woonomgeving en woongebouw.

INBRAAK?

Het is treurig maar wel de realiteit. Politie op plaatselijk niveau en landelijk niveau waarschuwen via de media de senioren voor babbeltrucks en de kans op inbraak, insluiping en berovingen. Tijdens de donkere dagen zijn er in de woonwijk Duivenvoorde en Prinsenvoorde helaas ook enkele incidenten geweest die wij ernstig betreuren. Inmiddels heeft overleg met de gemeente en de politie plaatsgevonden en wordt onder andere de buitenverlichting uitgebreid.

Wees alert! Denk aan uw veiligheid en die van uw medebewoners.

Wij vragen u alert te zijn. Laat niemand zomaar binnen. Alleen mensen die u herkent en die een afspraak met u hebben gemaakt laat u binnen. Druk niet zomaar op de intercom zodat de hoofdtoegangsdeur geopend wordt voor vreemde snuiters. U bent ook verantwoordelijk

voor uw medebewoners. Bel direct 112 als u vreemde situaties ziet of hoort. Vreemden die zomaar rondhangen en rondsnuffelen kunnen beter door de politie bevestigd worden. Doe altijd aangifte als u iets naars is overkomen. Denk niet: de politie doet toch niets met mijn verhaal. Als er aangifte gedaan is kan de politie vragen om de camerabeelden veilig te stellen voor nader onderzoek. Dat gebeurt ook regelmatig. Volg ook de adviezen op van het Buurtpreventieteam. Samen met u proberen wij een veilige woonwijk te creëren.



BERICHT VAN UW BEWONERSCOMMISSIE DUIVENVOORDE

Graag willen wij het volgende onder uw aandacht brengen

Ventilatie

De ventilatieroosters dienen regelmatig schoon gemaakt te worden. Indien u dit niet lukt, is het volgende misschien voor u van toepassing. U kunt als u een servicecontract hebt afgesloten vragen bij de tweejaarlijkse controle van uw woning of zij de roosters kunnen schoonmaken. Wij hebben het probleem omtrent de mechanische ventilatie besproken met het Bestuur. Het Bestuur heeft een uitgebreide gebruiksaanwijzing in deze Nieuwsbrief geplaatst.



Ringleiding

De ringleiding in de grote zaal zal in de eerste helft van dit jaar (2017) aangebracht worden.

Fietsenstalling gebouwen D en E

Er is nog steeds te weinig ruimte in de fietsenstalling. Deze zaak ligt bij het Bestuur. Vóór 1 september a.s. krijgen we een vervolgentwoord over genoemd probleem.

Reanimatiecursus voor vrijwilligers

Vóór 1 mei a.s. zal er duidelijkheid zijn wanneer deze zal plaatsvinden.

Prikborden

Op de prikboards in de hallen van de gebouwen mag geen reclame opgehangen worden en voor vraag- en aanbod kunt u terecht bij de supermarkten.

Jaarvergadering

Onze jaarvergadering staat gepland op 17 mei 2017 in de grote zaal van het Dienstencentrum. Aanvang 19.30 uur. Ongeveer vier weken voor de te houden vergadering ontvangt u van ons de uitnodiging en de agenda en tevens de jaarverslagen en de notulen van 2016.

Bomen en straten in de wijk

De gemeente Leidschendam-Voorburg heeft de eerste nieuwe boom geplant in onze wijk. Er rijden regelmatig auto's over het gras van de rotonde. Zolang dit gebeurt wordt er niets aan de rotonde gedaan door de gemeente.

Wij hopen u daar te ontmoeten.

Klachten kunnen nog steeds schriftelijk aan onze Bewonerscommissie voorgelegd worden via de postbussen in gebouwen D en G of via ons e-mailadres:

bwc.duivenvoorde@gmail.com.



NIEUWS VAN BEWONERSCOMMISSIE PRINSENVORDE

Als vrij nieuwe bewonerscommissie willen we dit jaar goede en leuke zaken realiseren. De afgelopen maanden zijn we daar al mee begonnen.

Zo konden 16 bewoners op 8 december gezellig een bezoek brengen aan de kerstmarkt van het tuincentrum Intratuin in Zoetermeer waarvoor we het vervoer met Woej hadden geregeld. Over de kerstmarkt gelopen, wat kerstinkopen gedaan en ook nog een kopje koffie met lekkers daar. Erg geslaagd dus. Voor de kerst hebben wij bij elke bewoner een mooie kerstster en -kaart met kerstwensen gebracht. En verder op elke etage nog een kerstster plus twee kerstbomen in de hal. Dit was allemaal heel sfeervol.

Op 9 januari hebben wij een nieuwjaarsborrel beneden in de hal georganiseerd. We hadden zelf lekkere hapjes gemaakt en samen met de bewoners en een glas bubbels getoast op een voorspoedig nieuwjaar. Dat is erg positief en gezellig bevonden en onze bewonerscommissie heeft hierover leuke reacties gehad.

Recent hebben we de plantenbak nieuw leven in geblazen. Met hulp van Yvonne en Marry staat deze er nu weer mooi bij. Dank je wel Yvonne en Marry! Er staan nu gezellige violen in en de nieuwe planten krijgen regelmatig water (we hebben zelfs een slang beneden gekregen).

Ook hebben we gezorgd dat het kruis op de parkeerplaats die vrijgehouden moet worden voor eventuele hulpverleners weer geel is gemaakt nadat dit was vervaagd.

Tenslotte hebben we een welkomstbrief opgesteld om ons voor te stellen aan elke nieuwe bewoner die wij dan samen met een bloemetje/plantje aanbieden.

We hebben trouwens elke twee maanden inloopsprekuren beneden in de hal. U kunt dan met vragen of klachten bij een van ons terecht.



NIEUWS VAN DE ACTIVITEITENCOMMISSIE

Het jaar 2016 hebben we afgesloten met een spetterend optreden van het koor "Op hoop van zegen" die voor de pauze diverse meezingliedjes aanboden en na de pauze ons mooie kerstmuziek aanboden. Het jaar 2017 zijn we begonnen met onze traditionele nieuwjaarsreceptie die heel druk bezocht is en waarin vele mensen hun goede wensen aanboden.

2016 > 2017

2017 is voor de activiteitencommissie bijzonder, want op 25 april bestaan wij 45 jaar en die dag gaan wij dan ook zeker met u vieren, dus zet hem alvast in uw agenda! Buiten ons gewone programma en de busreizen die in april weer gaan beginnen hebben wij voor u dit jaar extra leuke activiteiten op onze agenda staan. Maar wat? Dat blijft nog even een verrassing voor u. Dus houdt uw brievenbus goed in de gaten. En wij hopen dan ook u weer in grote getale te mogen ontvangen.



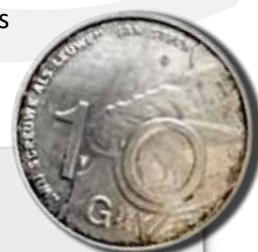
STUKJE HISTORIE DIENSTENCENTRUM

Het jubileum van de activiteitencommissie valt ongeveer samen met het bestaan van het Dienstencentrum. In april 1972 al, dus inderdaad 45 jaar geleden, ontstond namelijk het ouderentrefpunt Dienstencentrum Duivenvoorde, opgericht door de Stichting Bejaardenzorg Leidschendam (later SWOL: Stichting Welzijn Ouderen Leidschendam). Het 25-jarig bestaan is in 1997 uitgebreid gevierd. Hierbij kreeg het trefpunt tevens de nieuwe naam 'Dienstencentrum Noord'. Deze naam is destijds bedacht door de heer

Winia. Met deze nieuwe naam werd duidelijk gemaakt dat het centrum niet alleen voor de bewoners van het woonoord Duivenvoorde bedoeld was maar voor alle inwoners van Leidschendam van 55 jaar en ouder. Ook toen al waren er wekelijks vaste activiteiten in het Dienstencentrum. Gelukkig is dit aanbod tot de dag van vandaag blijven bestaan en zelfs hier en daar uitgebreid. Al is de naailes van vroeger inmiddels vervallen.

Ali Schaasberg heeft het 25-jarig jubileum al meegemaakt, want

zij begon in november 1996 met vrijwilligerswerk bij de SWOL. Om dat jubileum te vieren stond die dag een kok van Prinsenhof in de keuken van het Dienstencentrum om poffertjes te bakken. Hij bracht deze dan naar Ali in de hal waar zij de poffertjes verkocht: 10 stuks voor 1 gulden. Zo viel ze met recht met haar neus in de roomboter. Na afloop kreeg iedereen een fraaie gedenkpenning (zie foto). Nu, ruim 20 jaar later, werkt Ali nog steeds als vrijwilligster bij onze Stichting en wel als barmedewerkster. Dank daarvoor, Ali! Tot slot meldt Ali nog even dat vrijwilligerswerk je leven niet alleen verrijkt, maar tevens leuke contacten brengt en je er zelfs vriendschappen aan overhoudt!



ter herinnering aan
het 25 - JARIG JUBILEUM van
dienstencentrum
" duivenvoorde".
leidschendam, 18 april 1997.

INTERVIEW MET EEN BEWOONSTER

We spraken met mevrouw Kortekaas (85 jaar): woonachtig in complex Duivenvoorde. Mevrouw Kortekaas heeft het sinds ze hier woont (nu 1 jaar) erg naar haar zin. Ze is erg blij met haar 2-kamerwoning, ook al was het een hele verandering om uit haar mooie woning in Brederode te trekken. Helaas kon ze daar niet langer blijven toen ze steeds moeilijker ging lopen. Dat betekende dus ook afstand doen van dierbare spulletjes. Die heeft ze weggegeven aan mensen die het goed konden gebruiken. Door het alarmsysteem voelt ze zich veilig en met hulp van haar twee kinderen, dagelijkse thuiszorg om te douchen en thuiszorg voor de schoonmaak redt ze zich goed. Maar dit is ook te danken aan de goede mogelijkheid om op diverse dagen in de week te eten in het Dienstencentrum, met als hoogtepunt natuurlijk het middageten op

woensdag, de wérelldtafel. Het leven is ondanks haar lichamelijke beperkingen ook leuk door alle activiteiten in het Dienstencentrum waar mevr. Kortekaas dankbaar gebruik van maakt. Nu ze nog maar slecht kan lezen zijn bingo en de films erg gezellige tijdsbestedingen. Ook de kapper en de fysiotherapie zo aan huis vormen een uitkomst voor haar. Dit alles is lekker dichtbij en goed te

doen met haar rollator. Door haar lidmaatschap van Woej komt ze ook nog graag met het Woej-vervoer in de Schouwburg in Rijswijk. En verder geniet ze natuurlijk van haar drie kleinkinderen, een tweeling van 15 en een meisje van 12 jaar. Mevr. Kortekaas kijkt ook weer uit naar de zomer, dan zit ze heerlijk buiten in de tuin van Stichting Duivenvoorde.



GEBRUIKSAANWIJZING MECHANISCHE VENTILATIE

In uw woonkamer is een sensor met allerlei lampjes geplaatst voor het nieuwe ventilatiesysteem. Hierbij een korte uitleg.

Het blauwe lampje **(A)** hoort te branden bij de stand AUTO CO₂. Na instelling (drukknopje rechtsboven **(B)** indrukken tot het lampje brandt) hoeft u hier niet meer aan te komen, het betekent dat het systeem automatisch werkt.

Een groen lampje betekent dat er een goede luchtkwaliteit is. Het helpt als u uw huis goed ventileert door de raamroosters zoveel mogelijk open te laten staan.

Een oranje of rood lampje betekent dat de lucht automatisch gezuiverd wordt, dit komt bijvoorbeeld voor als u de roosters dicht heeft gehad of als er bezoek was/is. Het lampje wordt daarna vanzelf weer groen.

Ook heeft u twee schakelaars gekregen, één in de badkamer en één in de keuken. U kunt hierbij het ventilatiesysteem voor een door u gekozen aantal minuten aanzetten. In de keuken kunt u kiezen voor 10 minuten (knop links boven), 30 minuten (knop rechts boven) of 60 minuten (knop links onder). In de badkamer kiest u voor 10 minuten (knop links boven) of 30 minuten (knop rechts boven) Het systeem gaat vanzelf uit na het aantal minuten dat u heeft ingedrukt.



VEILIGE, SCHONE OMGEVING

Afval van eten, brood, worst, fruit en vogelvoer trekt ongedierte aan. Ongedierte vermenigvuldigt zich snel. Een plaag is moeilijk uit te roeien en ziekten liggen op de loer. Gooi daarom geen afval van het balkon of uit het raam. Zie de muizen die dit najaar welig tierden en zich vermenigvuldigden in en rond de tuintjes van Duivenvoorde.



COLLECTE HERSENSTICHTING

Namens Liesbeth Hoogduin, bewoonster van Duivenvoorde, bedanken we alle gevers die recent via de collecte of door het overmaken van geld, gedoneerd hebben aan de Hersenstichting. Het eindbedrag is € 179,42. Liesbeth vond het collecteren leuk om zo ook de vele bewoners bij de deur te mogen ontmoeten.

Hersenstichting



SOCIAAL SERVICEPUNT LEIDSCHENDAM-VOORBURG

Sinds enkele maanden bestaat in Leidschendam-Voorburg het Sociaal Servicepunt. Hier werken diverse welzijns- en maatschappelijke organisaties samen om inwoners in Leidschendam-Voorburg zo goed mogelijk van dienst te zijn. Bij dit Sociaal Servicepunt kunt u terecht voor informatie, advies, persoonlijke begeleiding en praktische ondersteuning. Op veel gebieden biedt het Sociaal Servicepunt hulp: rondom opvoeden en opgroeien, wonen, welzijn, sociale contacten, (vrijwilligers)werk, inkomen, schulden en gezondheid. Wilt u bijvoorbeeld weten welke regelingen er allemaal zijn in Leidschendam-Voorburg?

Wilt u weten waar u terecht kunt voor ondersteunende hulp thuis of bij het invullen van formulieren? Zou u meer contact willen met de mensen om u heen? Wilt u advies over hoe u het beste iets kunt aanpakken? Neemt u dan contact op met het Sociaal Servicepunt. Samen met u zoeken de medewerkers naar oplossingen.

Hoe legt u contact?

Dat kan via direct contact met een van de medewerkers tijdens de (gratis) spreekuren.

- Iedere dinsdag van 13.00 - 15.30 uur, bij Wijk- en Dienstencentrum de Plint, Prins Frederiklaan 7 in Leidschendam.
- Iedere donderdag van 13.00 - 15.30 uur, bij Wijk- en Dienstencentrum de Groene Loper, Van Royenstraat 2 in Voorburg.

U kunt ook bellen van maandag tot en met vrijdag tussen 09.00 en 12.30 uur op telefoonnummer 070 - 205 70 00. Of de website bezoeken voor meer informatie en/of een bericht achterlaten via het contactformulier op de website www.sociaalservicepunt.nl.

Winterslaap

Zo'n egeltje dat in november slapen gaat en dromend alles mist: de Sint als kreupelrijmer, de kerstcommercie en het oudejaarsgemijmer, de nieuwjaarsborrels en de nieuwjaarsleuterpraat.

Fantastisch toch? En wat hem verder blijft bespaard: sneeuw, ijs en hagelbuien, bibberen en rillen en carnaval.... Zoiets zou u toch ook wel willen? Pas als de lente terugkomt in de loop van maart ontwaakt hij fit en fris na bijna twintig weken. En daarna gaat hij een verkeersweg oversteken.

Jan Boerstoeel





FOTO'S OP DE WEBSITE

Velen van u hebben al gevraagd waar toch al die foto's zijn die eind vorig jaar gemaakt zijn op de open dag, de "verjaardag" van Stichting Duivenvoorde, de vrijwilligers dag en de kerstmarkt. Het duurde even maar deze staan nu allemaal op de website!

Zie: <http://www.stichting-duivenvoorde.nl/laatste-nieuws/fotos>

MEER BEWEGEN VOOR OUDEREN

Sinds 6 jaar geef ik met veel plezier bewegingslessen voor ouderen. Deze les zit vol met leuke oefeningen die meestal worden uitgevoerd op een stoel. Gezellige muziek maakt de les af. Deze vorm van les is uitermate geschikt voor de minder mobiele ouderen die toch graag willen blijven bewegen. Want zoals iedereen inmiddels weet, rust roest!

De les is elke maandagmiddag van 14.00 tot 15.00 uur in het Dienstencentrum Duivenvoorde. We bewegen 45 minuten en na afloop wordt gezellig gezamenlijk een kopje thee gedronken. Meedoen kost € 11,- per maand. Voor meer informatie kunt u contact opnemen met de beheerder van het Dienstencentrum, T 070-3014014 E gh@stichting-duivenvoorde.nl.



BEWEEGGROEP BIJ MULTI FYSIO

Vanaf januari draait er een beweeggroep bij Multi Fysio in samenwerking met het Rode Kruis. Deelnemers, 6 in een groep, krijgen elke week 1 uur beweegtraining van fysiotherapeut Jeroen Janssen. In deze training gaat de fysiotherapeut in op de persoonlijke behoefte van de deelnemers en kan dus goed aansluiten bij hun gezondheid. Hierdoor proberen we te bereiken dat ouderen minder gauw vallen. Toch een van de meest voorkomende redenen van ziekenhuisopname. De training is op dinsdag om 15.30 uur en de kosten zijn € 25,- per maand. Bij de receptie van het Dienstencentrum liggen inschrijfformulieren.

PIANOKRUK GEZOCHT

We zoeken voor in het Dienstencentrum nog steeds een verstelbare tweepersoons-pianokruk, liefst zwart. Heeft of weet u er één? De beheerder van het Dienstencentrum houdt zich aanbevolen.

E gh@stichting-duivenvoorde.nl,
T 070-3014014.

INZAMELACTIE

Een bewoner van Stichting Duivenvoorde helpt mee bij een inzamelactie voor een hulphond en wel door het verzamelen van plasticflessendoppen. U kunt uw gespaarde dopjes tot juni 2017 bij de receptie van het Dienstencentrum Duivenvoorde afgeven. Let op: verzamel de doppen niet in de openbare hallen. Na juni 2017 stopt Stichting Duivenvoorde als verzamelpunt voor dit doel. Wilt u het initiatief van Martin Jasper steunen? Er is een inzamelpunt in Biddinghuizen en Jasper zoekt nog vrijwilligers en ruimte voor de opslag. Aanmelden kan via info@dopjesactierijswijk.nl.



WELKOM BIJ HET MANTELZORGCAFÉ

Zorgen voor een partner, familielid, vriend of vriendin met een zorgbehoefte of geheugenproblemen kan intensief en veeleisend zijn. De mantelzorger krijgt dagelijks te maken met allerlei praktische en emotionele vragen. Voor iedereen die op zoek is naar praktische tips, een luisterend oor of ervaringen met andere mantelzorgers wil delen, is er één keer per maand het Mantelzorgcafé MOM (Mantelzorgers Ontmoeten Mantelzorgers). Locatie: de Bibliotheek aan de Vliet, Koningin Julianalaan 257, Voorburg.

Tijd: 19.30 tot circa 21.00 uur,
inloop vanaf 19.00 uur.

Komende data: 20 april 2017, 25 mei 2017,
22 juni 2017.

DROOGLEGGING

De gemeente is in verband met wijzigingen in de Drank- en Horecawet bezig met controle op alle drank- en horecaverunningen en heeft ook ons Dienstencentrum bezocht. Het bleek dat Stichting Duivenvoorde een nieuwe aanvraag voor een drank- en horecaverunning moest indienen. Momenteel mogen wij daarom, in de tussentijd, helaas geen alcohol schenken in het Dienstencentrum.

Wij zijn hard aan het werk om aan alle voorwaarden te voldoen om de vergunning te verkrijgen. Wellicht is ten tijde van de verschijning van deze Nieuwsbrief het probleem al opgelost. Onze excuses voor het eventuele ongemak dat u hiervan ondervindt.

PINNEN? JA GRAAG!

Als u wilt u meedoen aan één van de vele activiteiten in het Dienstencentrum, en u reserveert uw plekje bij de receptie, stellen wij het zeer op prijs als u uw betaling doet met uw pinpas. Ook bij de bar, om uw verfrissing te kopen, willen wij het liefst dat u pint. Vindt u het lastig om uw pincode te onthouden? Geen paniek, u kunt ook betalen door uw pinpas tegen het apparaat te houden. Makkelijk hoor!

PRAATPAAL IN TUIN VAN STICHTING DUIVENVOORDE

Deze zomer worden alle praatpalen van de ANWB in Nederland ontmanteld. Hun werk zit er op en daarom geeft het blad de Kampioen van de ANWB er één weg. Stichting Duivenvoorde heeft op de website van de ANWB aangegeven wel zo'n icoon te willen winnen om te plaatsen in onze privétuin.

Bent u ook benieuwd of wij één van deze iconen mogen ontvangen? In de volgende nieuwsbrief hoort u hier meer over. Meer informatie over de praatpaal op:



WWW.ANWB.NL/WEGENWACHT/INFORMATIE/PRAATPAAL

Activiteiten in het Dienstencentrum

DATUM	TIJD	WAT	TOEGANG
Vrijdag 24 maart	10:00 - 12:00	Hoffmans Mode, modeshow zomercollectie	
	16:00 - 18:00	Borrel	€ 5,-
Vrijdag 31 maart	16:00 - 18:00	Stamppotmiddag	€ 6,50
Maandag 3 april	10.00 - 12.00	Themabijeenkomst Levenstestament (Rode Kruis)	gratis
Donderdag 13 april	AVOND	Paasconcert Voorburgs Operakoor (Activiteitencommissie)	
Vrijdag 14 april	15.00 - 17.00	High Tea	€ 8,50
Vrijdag 21 april	13.30 - 16.00	Film: Mrs. Henderson Presents	€ 3,-
Dinsdag 25 april	MIDDAG	Receptie 45 jaar Activiteitencommissie	
Vrijdag 5 mei	10.00 - 12.00	Tap Schoenen/Van ter Meij Ondermode	
Vrijdag 12 mei	10.00 - 12.00	Fashion Nathalie	
Woensdag 17 mei	AVOND	Jaarvergadering Bewonerscommissie Duivenvoorde	
Vrijdag 19 mei	13.30 - 16.00	Film: Quartet	€ 3,-
Dinsdag 30 mei	AVOND	jaarvergadering Activiteitencommissie	
Maandag 12 juni	10.00 - 12.00	Themabijeenkomst Slechtiendheid (Rode Kruis)	gratis
Vrijdag 16 juni	13.30 - 16.30	Film: Toen Was Geluk Heel Gewoon	€ 3,-
Maandag 3 juli	10.00 - 12.00	Themabijeenkomst Extreem Weer (Rode Kruis)	gratis
Vrijdag 7 juli	10.00 - 12.00	Hoffmans Mode, uitverkoop	

