



# Senioren Informatie

**Jaargang 4, Nummer 2, september 2023**

Stiwo: Van de bestuurstafel.....	3
Activiteiten in De Ontmoeting .....	5
De Driemaster .....	7
Informatie uit de gemeente Kaag en Braassem .....	12
Stiwo: 10 vragen aan .....	15
Ouderensoos Leimuiden.....	22
Activiteiten in het Trefpunt .....	23
Yoga 60+ in het Trefpunt .....	25
Activiteiten in 't Schoolhuis .....	27
Stiwo: uitnodiging .....	28
Activiteiten Sporthal Het Spant .....	29
Ontdek de Bibliotheek.....	30
Plaatselijke zorginstanties: .....	32
Ondersteuning bij overige hulpvragen.....	33
Overige informatie .....	34
Stiwo: Fietsen in 2023 .....	34
Belangrijke telefoonnummers .....	35
Stiwo: Senioren Informatie.....	36

## Stiwo: Van de bestuurstafel

Op het moment dat ik mijn bijdrage voor deze Senioren Informatie opstel, is de zomer 2023 in alle hevigheid losgebarsten en zien we op televisie beelden van overvolle stranden en terrasjes en hoor je mensen om je heen praten over vakanties in binnen of buitenland. Wat een enorm contrast vormen dan de beelden vanuit Oekraïne met hevige gevechten tussen beide partijen. Je vraagt je bezorgd af hoe zo'n land hier ooit weer bovenop moet komen en wanneer de strijdende partijen bereid zijn om plaats te nemen aan de onderhandelingstafel.

Op 21 april jl. is de heer Jan Smit overleden. Voor velen van ons was het "meester Smit" Een markante man die vrijwel zijn gehele actieve carrière werkzaam is geweest in Leimuiden en daarbij leiding gaf aan, zoals het toen nog genoemd werd, "De School met den Bijbel", welke later na de verhuizing/nieuwbouw "De Schakel" kwam te heten. Daarnaast was hij zeer betrokken bij de dorpsgemeenschap. In de jaren tachtig richtte hij samen met Jan van der Veer en Jan van der Meer, de zgn. "3 Jannen", de Stichting Welzijn Ouderen op waarvan Jan Smit vele jaren voorzitter is geweest. Na zijn aftreden was hij vaak aanwezig bij Stiwo bijeenkomsten. Zo mochten wij hem ook nog recent verwelkomen op onze bijeenkomst in De Ontmoeting op 17 februari. Hij gaf dan wel aan dat hij vanwege zijn slechte gehoor niet de hele middag kwam, maar dat hij wel graag wilde genieten van het stampottenbuffet. Wij zijn hem als bestuur dankbaar

dat hij destijds één van de initiatiefnemers is geweest bij het oprichten van de StiwO.

In deze Senioren Informatie treft u de uitnodiging aan voor de jaarlijkse uitgaansdag welke dit jaar op 5 september a.s. georganiseerd wordt. Dit jaar hebben we wederom gekozen om met elkaar te gaan varen waarbij we vanuit Drimmelen vertrekken. We varen met één van de luxe schepen van rederij de Zilvermeeuw, waarvan inmiddels een paar schepen volledig elektrisch varen. De tocht voert ons door de Biesbosch, de Biesboschsluis, langs Sliedrecht en Papendrecht, daarna langs het imposante stadsfront van Neerlands oudste stad Dordrecht door de Dordste Kil richting de Moerdijkbruggen en weer terug naar Drimmelen. De tocht voert niet alleen door het Nationaal Park Biesbosch maar ook door het door de binnenvaart druk bevaren gebied rond Dordrecht. Met een beetje geluk kun je op de Dordtse Kil ook nog zeevaart tegenkomen! Daarnaast organiseren we in de “Week tegen de Eenzaamheid” een spellen/kaart ochtend met aansluitende lunch in het Schoolhuis. Nadere informatie treft u in deze Senioren Informatie aan.

Wij hopen als bestuur dan ook dat wij u weer op één van bovenstaande activiteiten mogen begroeten!

Voor nu, allen een goede zomer gewenst.

Namens het bestuur,  
Piet de Bock – voorzitter.

## Activiteiten in De Ontmoeting

### Wekelijks Open Huis

Iedere woensdagmorgen is van 10.00 – 11.30 uur De Ontmoeting geopend voor een kopje koffie of thee, een praatje of goed gesprek. Ook is het mogelijk een boek te lenen uit de rijk voorziene boekenkasten. De weken voor Kerst en Pasen zijn er boeken en artikelen uit een christelijke boekhandel te koop.



### Gezamenlijke maaltijden

Bijna elke maand wordt er een gezamenlijke maaltijd georganiseerd in De Ontmoeting. Meestal de eerste donderdag van de maand. Het doel is elkaar te ontmoeten tijdens het voorbereiden en/of het nuttigen van een eenvoudige maaltijd. Er wordt een bijdrage van minimaal € 5,- (incl. consumpties) voor deze maaltijden gevraagd.

**Data:** 7 september, 5 oktober, 2 november en 7 december

**Aanvang:** 18.00 uur.

De zaal is een kwartier voor aanvang geopend. Van harte welkom!

U kunt zich aanmelden graag uiterlijk vier dagen voor de maaltijd bij:

Jeannette Meijer, tel. 0172 50 75 51

Agnes Hogenboom, tel.0172 50 96 33



## **Filmavonden 2023**

Dit najaar worden in De Ontmoeting twee bijzondere films vertoond met als thema 'Wie ben ik?'.

Dinsdagavond 10 oktober draait de film 'Le fils de l'autre'. Een indrukwekkende film met een verhaal over een Israëliische en Palestijnse jongen, die bij hun geboorte zijn verwisseld en niet bij eigen ouders opgroeien.

Donderdagavond 16 november draait de film 'A yak in the classroom'. Dit verhaal gaat over het Bhutaanse bergdorp Lunana, waar het meest afgelegen schooltje ter wereld staat. Leraar-in-opleiding Ugyen, een twintiger uit de Bhutaanse hoofdstad, wordt er tot zijn schrik naartoe gestuurd om enkele maanden stage te lopen.

Aanvang 19.30 uur. Zaal open 19.15 uur. Entree € 5,00

Na afloop is er gelegenheid voor nagesprek over de film.

## **Voor overige informatie activiteiten:**

Bezoek de site van [pgleimuiden.nl](http://pgleimuiden.nl) en klik op activiteiten.

## De Driemaster



### Bezoek het Alzheimer Café

Op maandagavond 18 september is het Alzheimer Café open. Pauline van Dam, specialist ouderengeneeskunde, vertelt over pijn bij dementie. Uitleg en inzicht, hoe mensen pijn aangeven en beleven.

Op maandag 20 november is het thema: “dementie en autorijden” Het Alzheimer Café vindt u in De Ontmoeting in Leimuiden De zaal is open vanaf 19.00 uur. Het programma start om 19.30 uur en loopt tot 21.00 uur

Informatie bij Rettie Bentvelsen: [r.bentvelsen@dedriemaster.nu](mailto:r.bentvelsen@dedriemaster.nu)

### Mantelzorgcompliment

Graag laten we weten dat vanaf 15 juni de digitale weg voor het aanvragen voor het mantelzorgcompliment weer geopend is.

Via de website van TOM in de Buurt kunt u uw aanvraag doen.

<https://www.tomindebuurt.nl/kaag-en-braassem/mantelzorg/mantelzorgcompliment>

Let op: het aanvragen van het compliment is mogelijk t/m 30 september 2023.

## **Mantelzorgbijeenkomsten**

### **Kookworkshop op dinsdag 12 september mei van 13:30 -15:30 uur**

Workshop: Kirsten Moerman

Locatie: : Basisschool De Kiem, Schoolplein 1, 2371 EK

Roelofarendsveen

### **Donderdag 5 oktober 10 u - 11:30 u**

Het spel van Positieve gezondheid.

Locatie: Immanuel, Kerkstraat 1, 2481 AA te Woubrugge.

### **Dinsdag 7 november i.v.m. de dag van de mantelzorg**

Locatie: Poco Más, Noordhoek 19, 2371 XH, Roelofarendsveen

Tijd: inloop 18:30, start 19 u. Afsluiting 22 uur.

Voorstelling: '*Het kleine café*'

Wees welkom in ons café, waar de normen en waarden van eind jaren 60 en begin jaren 70 nog de klok slaan. Hier gaan we voor de ouderwetse gezelligheid en kwaliteit. Iedereen is welkom, want we zijn allemaal gelijk. Kijk mee of de nieuwe serveerster mee kan komen in die spreekwoordelijke goede ouwe tijd.



## **'Kunst van het (ver)zorgen en loslaten'**

In samenwerking met de wijkverpleegkundigen en een mantelzorgconsulent van De Driemaster wordt u een cursus aangeboden speciaal voor mantelzorgers. Tijdens deze cursus zullen er onder andere praktische tips gegeven worden voor de zorg waar een mantelzorger mee te maken kan krijgen. Ook zullen er handvatten aangereikt worden om de balans te behouden tussen zorgen voor uzelf en zorgen voor een ander. Tijdens deze training komt ook het gedachtegoed Positieve Gezondheid aanbod en gaat u zelf aan de slag met het vergroten van uw eigen gezondheid. Deze training is een samenwerking met Wijdezorg, Buurtzorg, De Driemaster en de Gemeente Kaag en Braassem.

Wanneer: Data: 3, 17, 31 okt. en 14, 28 nov.

Tijd: 19:30 uur – 21:30 uur ( Inloop 19:15) Kosten: € 15,- voor de gehele cursus.

Waar: Huize Jacobus; scholingsruimte, Saskia van Uylenburchlaan 1, 2377 CR Oude Wetering

Aanmelden: Wendy Nederend 06-34 03 09 20

w.nederend@dedriemaster.nu

## **Koffieochtend voor mantelzorgers voor mensen met dementie**

Zorgt u voor iemand met dementie, kom eens tips en ervaringen uitwisselen. De koffieochtenden voor mantelzorgers van iemand met dementie worden georganiseerd door de Driemaster in samenwerking met het Ontmoetingscentrum dementie Donderdag 28 september en 14 december van 10.30 uur tot

12.00 uur in De Ontmoeting in Leimuiden

Graag aanmelden bij [ocleimuiden@activite.nl](mailto:ocleimuiden@activite.nl)

Woensdagochtend 8 november van 10.30 uur tot 12.00 uur in de Hof van Alkemade in Roelofarendsveen

Graag aanmelden bij [ocdroelofarendsveen@activite.nl](mailto:ocdroelofarendsveen@activite.nl)

### **Valpreventie**

Bij voldoende interesse start dit najaar weer een valpreventie cursus bij Fysiotherapiepraktijk Alkemade door fysiotherapeut Auke Biemond Lucas van Leydenlaan 28 Roelofarendsveen Totaal 8 lessen

**Kosten:** € 25,- Wil je mee doen? Meld je aan via de Infolijn.

T 071 3317967 ( bereikbaar op werkdagen van 9.00 tot 11.00 uur)

Informatie bij ouderenadviseur Rettie Bentvelsen van De Driemaster 06 51 10 32 12 of [r.bentvelsen@dedriemaster.nu](mailto:r.bentvelsen@dedriemaster.nu)

### **Verliesbegeleiding bij partnerverlies**



De Driemaster start in september opnieuw een LOTGENOTENGROEP voor het delen van verdriet en de verwerking van het verlies van een partner.

## **Begeleiding**

Onder deskundige begeleiding van:

- Rettie Bentvelsen, ouderenadviseur De Driemaster
- Mieke van der Meer, vrijwilliger Steun en Verlies

We ontmoeten elkaar gedurende zes bijeenkomsten.

## **Waar en wanneer**

Start op dinsdagmiddag 26 september 2023 van 14 -16 uur in De Spreng in Oude Wetering.

Aanmelding en/of informatie: [r.bentvelsen@dedriemaster.nu](mailto:r.bentvelsen@dedriemaster.nu)

06 51 10 32 12

**Na aanmelding bekijken we of deze groep op dit moment een passende en geschikte vorm van ondersteuning is.**

## **Rondje Gezond**

Op zondag 8 oktober organiseert de Driemaster de informatiemiddag het Rondje Gezond.

In 6 dorpen in Kaag en Braassem vinden er activiteiten plaats in het teken van gezondheid. We koppelen dit aan de thema's van positieve gezondheid. De thema's zijn lichaamsfuncties, mentaal welbevinden, dagelijks functioneren, zingeving, meedoen en kwaliteit van leven.

Hou de media in de gaten want het wordt een actieve middag voor jong en oud. Verdere informatie volgt.

## **Informatie uit de gemeente Kaag en Braassem**

### **Langer wachten op huishoudelijke hulp**

Inwoners die hun huishouden niet meer zelf kunnen doen, hebben mogelijk recht op hulp via de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo). Helaas zijn er momenteel langere wachttijden voordat de huishoudelijke hulp kan starten.

#### **Hoe komt dat?**

We worden steeds ouder en wonen langer thuis. Meer mensen hebben hulp bij het huishouden nodig. Helaas is er niet genoeg personeel bij de organisaties die huishoudelijke hulp bieden. Daarom kan het na een toezegging voor hulp nog een aantal weken of soms maanden duren voordat de hulp daadwerkelijk start.

#### **Hoe gaat een aanvraag voor huishoudelijke hulp?**

Bij Tom in de buurt kunt u zich melden als u huishoudelijke hulp wilt aanvragen. Een medewerker van Tom in de buurt of Participe komt dan bij u op huisbezoek. Samen met u bespreekt de medewerker uw situatie en mogelijke oplossingen. Bij een toezegging voor hulp meldt Tom in de buurt u aan bij één van de zorgaanbieders die huishoudelijke hulp leveren.

#### **Wat doen we aan de lange wachttijden?**

De zorgaanbieders en de gemeente doen er alles aan om de huishoudelijke hulp zo snel mogelijk bij u in te zetten. Zo proberen zij continu nieuw personeel te werven. Ook werken zij met elkaar samen om de wachtlijsten op te lossen en overleggen zij met inwoners om de hulp zo efficiënt mogelijk in te zetten. Toch lukt

het niet altijd om de hulp op tijd in te zetten en kan er een wachtlijst voor huishoudelijke hulp ontstaan.

### **Wat kunt u als inwoner zelf doen?**

Als u zelf uw huishoudelijke hulp kunt regelen, dan is dat op dit moment misschien de beste oplossing. Dit kan bijvoorbeeld door iemand in uw netwerk te vragen u te helpen. Of misschien kunt u zelf een huishoudelijke hulp inhuren. Lukt dit niet en doet u beroep op huishoudelijke hulp via de Wmo dan vragen wij u flexibel te zijn. De huishoudelijke hulp kan niet altijd op de door u gewenste tijden en dagen komen. Ook kan het zijn dat de hulp eerst alleen de meest noodzakelijke schoonmaakwerkzaamheden doet.

### **Wilt u meer weten?**

Heeft u vragen over huishoudelijke hulp of andere Wmo-gerelateerde vragen? Neem dan contact op met Tom in de buurt Tel. 088 900 45 67 of kijk op de website [www.tomindebuurt.nl](http://www.tomindebuurt.nl)

### **Vervoersoplossingen naast de Regiotaxi**

Bent u minder mobiel, kunt u niet reizen met het openbaar vervoer en heeft u geen andere mogelijkheden voor uw vervoer? Dan kunt u met de Regiotaxi reizen naar activiteiten in uw dagelijkse leven. Echter, naast de bekende Regiotaxi zijn er meerdere vervoersoplossingen in de gemeente. Zo zijn er mogelijkheden zoals ANWB AutoMaatje, de Combibus van De Spil en Buurtbus Alkemade.

### **ANWB AutoMaatje rijdt u van A naar B**

Met ANWB AutoMaatje vervoeren vrijwilligers hun minder mobiele plaatsgenoten die niet meer zelf voor vervoer kunnen zorgen of lastig van de bestaande vervoersdiensten gebruik kunnen maken.

De vrijwillige chauffeurs rijden in hun eigen auto naar de plaats van bestemming. Op basis van de verreden kilometers betaald u een kleine onkostenvergoeding rechtstreeks aan de chauffeur.

### **De Combibus van De Spil**

De Combibus biedt, met behulp van vrijwilligers, vervoer aan ouderen en mensen met een handicap, die wonen in Kaag en Braassem West en moeilijk kunnen reizen met het openbaar vervoer.

De Combibus verzorgt vervoer van voordeur tot voordeur. De Combibus rijdt geen vaste routes. Men moet er rekening mee houden dat de bus soms wat eerder of later komt dan gepland.

### **Buurtbus Alkemade**

De Buurtbus Alkemade lijn 723 zorgt voor het personenvervoer tussen Oude Wetering, Kaag en Lisse en de tussengelegen dorpen en buurtschappen. De buurtbus is een reguliere vorm van openbaar vervoer. De vervoerder Arriva gebruikt hiervoor een acht-persoonsbus met een brede dubbele toegangsdeur en een verlaagde vloer. Hierdoor kunt u makkelijk instappen met bijvoorbeeld een rollator of een boodschappenwagentje.

### **Wilt u gebruik maken van deze vervoersoplossingen?**

Voor ANWB AutoMaatje Kaag en Braassem: Femke Vlugt van De Driemaster: 06 2882 4402. Of via mail: [automaatje@dedriemaster.nu](mailto:automaatje@dedriemaster.nu)

Voor de Combibus: De Spil via de infolijn: 071 331 79 67.

De infolijn is te bereiken van maandag tot en met vrijdag tussen 09:00 en 11:00 uur.

Voor de Buurtbus Alkemade de website [www.buurtbusalkemade.nl](http://www.buurtbusalkemade.nl)

## **Stiwo: 10 vragen aan .....**

De redactie laat in elke editie een senior uit Leimuiden, Rijnsaterwoude of Bilderdam aan het woord. In deze rubriek: Mevrouw To Brand-Lemmers te Leimuiden op 8 juni 2023.



### ***1 Waar bent u geboren?***

Mevrouw Catharina Brand-Lemmers is geboren op 25 mei 1931 op de Raadhuislaan te Leimuiden. Ik kreeg de roepnaam To, vernoemd naar opoe Kaatje. Ik ben het eerste kind van Piet Lemmers en Anna Lemmers-van der Linde. Na mij kwamen er in het gezin nog vier meiden en negen jongens. Van dit grote gezin leven nu nog zes kinderen.

## ***2 Hoe kijkt u terug op uw jeugdijaren?***

Ik was de oudste en altijd bezig met mijn broertjes en zusjes. Steeds als er weer een kind bijkwam was het een groot feest. Bij de laatste kinderen mochten wij een naam kiezen voor ons nieuwe zusje of broertje. Het grote gezin leefde op een hele sobere wijze. Als katholiek gezin werd de dag begonnen met een gezamenlijk gebed en ook dagelijks afgesloten met een dankgebed. Er was altijd rust in huis en iedereen wist zijn of haar plek in het huisje op de Raadhuislaan. Vader Lemmers (afkomstig uit Lisse) was een kleine zelfstandige bollenkweker en moest tijdens de mobilisatie in 1938 in dienst. Ik weet me nog goed te herinneren dat hij helemaal ontregeld thuis kwam op mijn verjaardag 25 mei 1940. Door de afwezigheid van hem tijdens die moeilijke jaren, moest ik mijn moeder veel helpen. Zo kreeg ik al op hele jonge leeftijd veel verantwoordelijkheid op mijn bordje. Achteraf realiseerde ik pas hoe wonderlijk het is geweest met zo'n groot gezin in armoede toch op te groeien.

Zo ging ik heel laat naar de bewaarschool, want dat kostte een kwartje. Ik ging uiteindelijk pas naar school gelijk met mijn twee oudste broers Wim en Kees, voor datzelfde kwartje. Vervolgens ben ging ik naar de 'Jozefschool' en heb zes jaar onderwijs gehad van de zusters. Toen wilde ik eigenlijk naar de MULO, maar dat was helaas niet mogelijk vanwege de kosten. Ik ben uiteindelijk naar de Oecumenische Naaischool gegaan, gevestigd in het voormalig Parochiehuis, voor de opleiding coupeuse. Daarna



kwam ik thuis terecht om mijn moeder te helpen in de huishouding, en ging ook in andere gezinnen helpen.

Op zestienjarige leeftijd kwam er een jongen uit Gouda in beeld. Hij was rijder van een bodedienst, waar ik wel eens met mee liftte naar de zang. Ik werd een beetje verliefd en maakte een afspraakje met hem. Toen mijn ouders thuis te horen kregen dat deze jongen wel katholiek was, maar niets deed aan het geloof, mocht ik niet meer met hem afspreken. Echt veel vertier was er in die tijd niet. Op mijn zeventiende jaar ging ik op dansles bij Evert Castelijin in de zaal van de dames Sneeboer in Leimuiden.

In 1948 kwam het grote gezin Brand vanuit Bilderdam naar de Raadhuislaan in Leimuiden. Als burens leerde ik toen mijn man Wim Brand kennen. Wim en zijn broer Bram konden samen met hulp van hun vader, een twee onder één kap woning bouwen op een stukje grond van vader Lemmers, op de Raadhuislaan.

Op 16 februari 1955 zijn we getrouwd door burgemeester Bakhuizen. Het was een unieke gebeurtenis, doordat er toen vier kinderen uit het gezin Brand tegelijk in het huwelijk traden: Bram Brand met Bep Könst, Dora Brand met Kees Könst, Nel Brand met Theo Obdeijn en Wim Brand met To Lemmers. De foto's van de vier bruidsparen zijn opgenomen in een tentoonstelling van de Stichting Oud Alkemade.

### ***3 Waar was u in het verleden trots op?***

Ik ben altijd heel trots geweest op mijn kinderen, mijn kleinkinderen en nu ook op mijn achterkleinkinderen. Het tiende achterkleinkind is op komst. Op haar tafel staat een fotocarrousel.

De hele dag passeren haar kinderen, kleinkinderen en achterkleinkinderen in beeld. Zij zijn het belangrijkste in mijn leven. To en haar man Wim hebben samen nooit over het verdriet kunnen praten van het plotseling overlijden van hun negenjarig zoontje Joost. Dit verlies was een zware last op het hele gezin. Er werd geen tijd genomen om te treuren. De situatie was nou eenmaal zo. Er was geen stuiver te makken, er moest gewerkt worden, het leven ging door.

In 1999 is Wim (72 jaar) overleden. In 2011 is dochter Walda (53 jaar) ook veel te jong gestorven. En twee jaar geleden zoon Jeroen (63 jaar) en net daarvoor zijn partner Ben. Het verliezen van 'iets eigens' doet ontzettend pijn en geeft veel verdriet. To leeft door met de dierbare herinneringen aan hen en probeert daarbij zoveel mogelijk met en van haar kinderen en kleinkinderen te genieten. Zo kijkt ze met veel vreugde terug op de viering van haar negentigste verjaardag, die zij met haar hele familie in Avifauna heeft gevierd.

#### ***4 Wat vindt u zo aantrekkelijk om in Leimuiden te wonen?***

Ik heb nooit behoefte gehad om ergens anders te gaan wonen. Ik ben op de Raadhuislaan geboren en heb daar 85 jaar gewoond. Ik heb van mijn dertigste tot mijn negentigste jaar altijd een auto kunnen rijden en kon overal eventueel zelfstandig naar toe. Nu ik in het 'Hof van Leimuiden' in de Dorpsstraat woon, heb ik het ook heel goed naar mijn zin. Ik heb hier allemaal lieve en aardige

mensen om me heen. Ik denk wel eens: ik ken nog maar ontzettend weinig mensen van het dorp, maar als de oude garde van het dorp ter sprake komt, dan ken ik toch bijna nog iedereen.

### ***7 Wat doet u momenteel nog graag naast uw dagelijkse bezigheden?***

Ik sta elke dag op tijd op en heb een goed dagritme. Ik probeer zoveel mogelijk voor mijzelf te zorgen. Daar het lopen niet zo goed meer gaat en het gehoor slecht is, wordt je toch afhankelijk. Nu mijn vaste hulp is gestopt, heb ik lieve burens en familie die mij momenteel bijstaan. Met de buurtjes komen we bij elkaar voor een bakkie of een wijntje. We spelen vaak met elkaar een spelletje. Ik vind klaverjassen bij de Soos in Leimuiden nog steeds leuk. Ik heb jaren nog met de computer gestoeid. Ik volgde hier en daar een cursusje en leerde met wat hulp de mogelijkheden om te mailen, te bankieren en om mooie foto albums te maken. Er ging een wereld voor mij open. Maar met de komst van Windows 10 en 11 lukte het mij niet meer. Nu heb ik nog mijn tablet en mijn mobiele telefoon, waar ik mij redelijk mee kan redden. De vaste telefoon heb ik inmiddels in een la gegooid; die is buiten werking. Vroeger las ik ontzettend veel, momenteel kijk ik liever films en documentaires.

### ***6 Hoe volgt u de actualiteiten?***

Elke dag zet ik in de morgen altijd eerst het Journaal aan. In de avond sla ik het journaal bijna nooit over. Daarnaast brengt de buurman mij elke dag zijn krantje. Ondanks dat de krant dan al één dag oud is, blijf ik toch nog op de hoogte, bij het lezen van

het streeknieuws. Je wordt helaas niet altijd vrolijk van het nieuws, maar dat is van alle tijden.

### ***7 Hoe kijkt u naar de huidige jeugd?***

Het vergelijken met de jeugd met die van mijzelf is heel lastig. Wij hadden vroeger eigenlijk niks en waren met weinig tevreden. Nu is alles binnen bereik van de jeugd. Ze weten veel meer en zijn eerder zelfstandig. Zij hebben geld beschikbaar om uit te geven. Zij hebben veel meer mogelijkheden om van te genieten. Toch blijken veel jongeren dit niet te beseffen of te kunnen waarderen.

### ***8 Waar geniet u momenteel nog van?***

Ik heb altijd van muziek gehouden. Ik heb eerst bij Gloria Deo en later bij het Sint Ceciliakoor gezongen in de katholieke kerk. Bij elke hoogmis, huwelijk of begrafenis moesten we er weer staan, soms wel drie keer in de week. Vroeger kon ik naast het zingen, ook genieten van klassieke muziek. Maar met mijn slechte gehoor lukt nu dat niet meer. Doordat ik weet hoe de muziek behoort te klinken en ik dat niet meer kan horen, is het luisteren naar muziek voor mij overgegaan.

Met Wim ging ik altijd graag op reis en we hebben veel mooie vakanties kunnen beleven. Na zijn overlijden, ben ik vaak met een goede vriend, Henk, op pad geweest. Henk was een oud medewerker van ons bedrijf Brand en Van Wijk. Hij is inmiddels ook overleden. Nog steeds ga ik graag erop uit. Nu met mijn kinderen of met de Zonnebloem. Ja, de rollator gaat nu altijd mee. Afgelopen winter en in mei ben ik nog met de kinderen op vakantie geweest, en daar kan ik zo van genieten.

Mijn moeder is 94 jaar geworden. Ik heb ooit eens tegen mijn heerom gezegd dat ik wel 104 jaar wil worden. Ik ben afgelopen maand mei 92 jaar geworden. Elke dag, elke week, elk jaar lijkt voor mij sneller te gaan; ik ben zo al aardig op weg.

***9 Als u burgermeester van Kaag en Braassem zou zijn, wat zou u dan willen veranderen?***

Ik zou het woonprobleem voor jongeren meer voorrang geven. De jeugd van Leimuiden heeft bijna geen mogelijkheid meer om in ons dorp te blijven wonen.

O ja, ik ben in de afgelopen week een paar keer naar het Dorpsplein gelopen met mijn rollator voor wat boodschapjes. Ik ben blij, dat ik dat nog af en toe kan doen. Ik kan met mijn benen geen hoogte meer op; elke oneffenheid in de stoep wordt voor mij steeds lastiger. Misschien is dat nog eens een puntje van aandacht.

***10 Met welke activiteit zou de Stiwo, u een groot plezier doen?***

Ik ben in de eerste jaren van 'Tafeltje Dekje' zelf rijdster geweest en bracht de maaltijden in mijn autootje rond. Ik vond het leuk en gezellig. Er was altijd wel een momentje voor een praatje bij de mensen. Mijn zus Elly heeft de ritjes van mij overgenomen en zij doet dit vrijwilligerswerk bij de Stiwo ook nog steeds met veel plezier.

## Ouderensoos Leimuiden

De ouderensoos Leimuiden nodigt alle 55-plussers, ook degenen uit Bilderdam en Rijnsaterwoude, die houden van een kaartje leggen, uit om kennis te komen maken met deze al 63 jaar “jonge” club. We spelen Amsterdams Klaverjassen en je gaat verplicht en de messen blijven thuis.

### **Wanneer?**

We spelen van september 2023 tot en met eind april 2024 elke woensdagmiddag van twee tot vijf uur.

### **Waar**

We kaarten in partycentrum Keijzer. Elke laatste woensdag van de maand spelen we om prijzen.

Bij het Kerstprijssjassen verdient iedereen een prijs.

### **Kosten**

Het lidmaatschap bedraagt € 45,00 per seizoen, in een keer te betalen of in twee termijnen. (september en januari)

### **Wil je meer weten? Neem contact met ons op.**

Thea Spaargaren 06 10 31 77 51

Corrie Mooren 06 13 47 04 48

Wil van Westerop 06 49 67 76 07

## Activiteiten in het Trefpunt

Peppelhof 1

2451 CT Leimuiden

Tel: 0172 50 77 45



### Vaste wekelijkse activiteiten:

Maandag: **Yoga** 19.15-20.30 uur

Mevr. Christa Appelman-Wies 06 13 44 84 94

Dinsdag: **yoga** (twee groepen) 19.15-20.30 / 20.45-22.00 uur

Mevr. Christa Appelman-Wies

Woensdag: **Yoga** 09.45-11.00 uur

Mevr. Christa Appelman-Wies

**Bridgen** 13.30 uur

Alleen de even weken van oktober t/m april

Mevr. T. v.d. Meer 0172 50 89 36

Donderdag: **Yoga voor ouderen** 9.00-10.30 uur

Mevr. Carola Wallet 06 54 72 27 77

[info@chicaro.nl](mailto:info@chicaro.nl)

**Meer Bewegen voor Ouderen** 10.45-11.30 uur

Mevr. Perry v.d. Voet 0172 50 98 61

**Werelddansen** 14.00-15.15 uur

Mevr. A. van Egmond 0172 50 83 27

**Foto Life View** 20.00-22.00 uur

1x in de twee/drie weken.

Dhr. Ruud Bakker 06 42 09 87 24

Vrijdag: **Klaverjassen en Rummikub** vanaf 13.30 uur (vrije inloop)

Er is tevens de mogelijkheid om te biljarten.

Mevr. Ingrid Senne 0172 50 94 92

### **Een nieuw seizoen Trefpunt**

Op het moment dat u dit leest zijn ze er, de nieuwe stoelen!

Kom ze vooral eens uitproberen, bijvoorbeeld tijdens de inlooppmiddag op vrijdag.

Of op een van de Open Dagen. Maak kennis met Fotoview, de fotoclub, met Werelddansen of de bride-club.

U heeft vast en zeker de nieuwe objecten in het Trefpunt gezien.

Ze zijn gemaakt door kunstenaar Judith van der Zwet. We zijn er trots op dat zij bij ons exposeert. Weliswaar zijn de meningen verdeeld: van prachtig en heel mooi tot afschuwelijk, veel te groot. Meningen zijn nu eenmaal verdeeld.

En in de zaal hangen de schilderijen van José Koot. De moeite waard! Wandel binnen en kom ze bekijken.

Wist u dat onze zaal bij uitstek geschikt is om uw verjaardag, uw trouwdag of de eerste dag van uw pensioen te vieren!

Bel Mevr. Ingrid Senne 0172-50 94 92 tussen (18.00-21.00 uur).

Zij kan u vertellen wat er allemaal mogelijk is.

Mocht u andere vragen hebben, bijvoorbeeld over de huur van de zaal voor andere activiteiten of wilt u weten wanneer welke activiteit plaatsvindt, dan kunt u ons ook mailen: [trefpunt@ziggo.nl](mailto:trefpunt@ziggo.nl)



## Yoga 60+ in het Trefpunt

Al jaren is er iedere donderdag van 9:00 – 10:30 uur een Yogales in het Trefpunt. Er wordt van de deelnemers een kleine bijdrage gevraagd per les. Dat is mogelijk omdat de STIWO zorgdraagt voor de resterende kosten. Het doel is om beweeglessen zoals deze toegankelijk te houden voor iedereen, ook mensen met een klein budget. Bewegen is belangrijk voor je gezondheid en samen bewegen is ook nog eens heel gezellig.

Een yogales bestaat uit dynamische oefeningen en houdingen. Ademhalings- en balansoefeningen zijn ook onderdeel van deze les en er is een stukje mindfulnes/meditatie. Daardoor word je bewuster van je lichaam en van je grenzen, of je mogelijkheden. Als het nodig is kan iemand ook zittend op een stoel deelnemen aan deze les. De lessen worden afgesloten met een klein bekertje thee.

Door het volgen van deze lessen word je, of blijf je, lenig. Je wordt soepeler en sterker. Het is ook even jouw momentje, even weg van de hectiek van alledag, of soms zorgen, van thuis

Ik heb in Leimuiden mijn eigen Yoga/Qigong-studio, Chicaro. Ruim 2 jaar geleden ben ik gevraagd om deze les over te nemen van Elly van de Boom. Iedere week ervaar ik hoe leuk iedereen met elkaar omgaat en hoeveel plezier ze in de yoga hebben, daar doe ik het voor. Voor mij is het een uitdaging om een gevarieerde les te geven die voor iedereen toegankelijk is. Heerlijk om dit in mijn eigen dorp dit te mogen voor deze doelgroep.

Alie Roos, ook deelneemster aan deze les, wil dit nog even

kwijt: Ze is heel blij met de les zoals hij op dit moment wordt gegeven. De invulling vindt ze heel gevarieerd en kundig. Zij volgt de les voorlopig vanaf een stoel en geeft mee dat dat heel goed te doen is.

Tarief: Ieder kwartaal á €27,00 (+ €1,00 voor de lief-en-leedpot). Alie Roos zorgt voor het innen hiervan.

Voor het aanmelden voor Yoga 60+ kan je contact opnemen met Alie Roos: 06 16 05 00 48

Je mag gratis een maand deelnemen aan deze les, om het uit te proberen. Daarna besluit je of/dat je doorgaat.

Heb je nog je nog vragen over deze les? Dan kan je met mij contact opnemen: 06 54 72 27 77 of [info@chicaro.nl](mailto:info@chicaro.nl)

Carola Wallet



## Activiteiten in 't Schoolhuis

### Inloopcafé

Het Schoolhuis is weer open.

Iedere dinsdagmorgen van 10.00-12.00 uur koffie/thee met appeltaart of kwarktaart. Gezellig bijpraten, lokale nieuwtjes horen en ontmoeten.

### Ouderensoos

Dinsdagmiddag van 13.45-17.00 uur op de volgende datums:

9 en 23 jan., 6 en 20 feb., 7 en 19 mrt., 2, 16 en 30 apr., 7 en 21 mei.

Voor informatie: Mevr. Linda Kempenaar tel. 0172 50 97 64

Mevr. Wil Vink tel. 0172 50 96 09

### Klaverjassen Rijnsaterwoude

Vrijdagavond om 19.45 uur op de volgende datums: 1, 15

(boutkaarten) en 29 dec., 12 en 26 jan., 9 en 23 feb., 8 en 22 mrt., 5 en 19 april, 3 mei kampioenschappen.

Voor informatie: Dhr.Crien Zwetsloot tel. 06 55 18 33 00

### Voor overige informatie activiteiten

Bezoek de site [www.schoolhuis.com](http://www.schoolhuis.com) en klik het kopje agenda aan.

Hier vindt u de maandelijkse agenda van de activiteiten.



HET SCHOOLHUIS

• Stichting Het Schoolhuis Rijnsaterwoude

• Herenweg 22, 2465AC Rijnsaterwoude

• [info@schoolhuis.com](mailto:info@schoolhuis.com) • [www.schoolhuis.com](http://www.schoolhuis.com)

•  [het\\_Schoolhuis](https://www.facebook.com/het_Schoolhuis)

•  [het\\_schoolhuis](https://www.instagram.com/het_schoolhuis)

## Stiwo: uitnodiging

Van 28 september tot en met 4 oktober is het **“De week tegen eenzaamheid”**. In het kader hiervan organiseert de Stiwo op donderdag 28 september een bijeenkomst in het Schoolhuis in Rijnsaterwoude. Op die dag hopen we ook mensen uit Leimuiden, Rijnsaterwoude en Bilderdam te mogen ontvangen die zich vaak wat eenzaam voelen en voor het meedoen aan een Stiwo activiteit vaak een te grote stap is geweest. Deze ochtend met kaarten/sjoelen/praatje en aansluitend een heerlijke lunch is wellicht een aanzet om kennis te maken met mede dorpsbewoners en te ervaren waar wij als Stiwo voor staan: Het bevorderen van onderlinge contacten tussen de dorpsbewoners.

Wellicht kent u iemand die eenzaam is, voor wie dit een mooie gelegenheid is om er even uit te zijn. U mag diegene ook uitnodigen en zo nodig met hem of haar meekomen. Kent u iemand die jonger dan 65 jaar is, die hiervoor in aanmerking zou kunnen komen, mag u dit aan ons secretariaat doorgeven. De Stiwo zorgt er dan voor dat diegene ook een uitnodiging in de brievenbus zal ontvangen.

Secretariaat Stiwo: Mevr. Hannie van Duijn Tel. 0172 50 88 32  
Email: [hvanduijn@ziggo.nl](mailto:hvanduijn@ziggo.nl)

## Activiteiten Sporthal Het Spant

Het Spant

Larikslaan 20

2451 BV Leimuiden

Tel. 06 10 87 56 55

Dinsdag: Koersbal 13.30-16.00 uur

Woensdag: Play Fair senioren tafeltennis 14.30-16.00 uur

Donderdag: Haken en Breien 13.30-15.30 uur

Openingstijden Bibliotheek Rijn en Venen

Dinsdag: 19.00-20.30 uur

Woensdag: 14.00-16.30 uur

Vrijdag: 14.00-16.30 uur



## **Ontdek de Bibliotheek**

### **Lid of geen lid, bij ons ben je altijd welkom.**

We hebben vestigingen in de gemeenten Alphen aan den Rijn, Kaag en Braassem, Nieuwkoop en Zoeterwoude. Zo is er altijd een Bibliotheek of afhaalpunt om de hoek. Zien we je snel?

### **Gratis gebruik van onlinebibliotheek.nl**

Als lid van Bibliotheek Rijn en Venen kun je (m.u.v. het Freemiumabonnement) gratis e-books, tijdschriften en luisterboeken lenen via onlinebibliotheek.nl. Met deze digitale boekenkast raak je zeker niet uitgelezen en -geluisterd.

### **Bibliotheek aan Huis**

Heb je een volwassenen abonnement en ben je langere tijd niet in staat naar de Bibliotheek te komen, maar wil je wel graag materialen lenen? Dan komen we naar je toe! Meer informatie via [info@bibliotheekrijnenvenen.nl](mailto:info@bibliotheekrijnenvenen.nl) of 0172 47 57 71.

### **Altijd op de hoogte blijven?**

Schrijf je in voor onze tweewekelijkse nieuwsbrief boordevol tips en activiteiten via [bibliotheekrijnenvenen.nl](http://bibliotheekrijnenvenen.nl)

### **Informatiepunt Digitale Overheid**

Heb je hulp nodig bij digitale overheidszaken? De vrijwilligers van het Informatiepunt Digitale Overheid helpen je op weg! Bel voor een afspraak: 0172 47 57 71 (optie 2 DigiLijn).

### **Klik & Tik**

Wil jij beter leren computeren? Bibliotheek Rijn en Venen helpt

je verder. Kom langs tijdens de computercursussen, dan kijken we samen welke oplossing het beste bij jou past.

Bibliotheek Leimuiden

Larikslaan 20

2451 BV Leimuiden

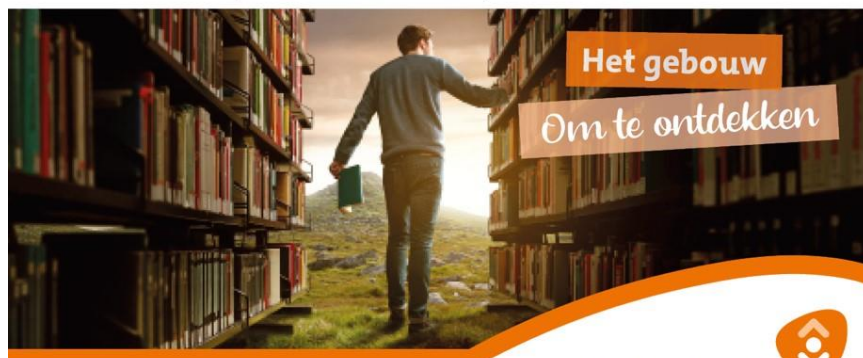
Kijk voor de actuele openingstijden op [bibliotheekrijnenvenen.nl](http://bibliotheekrijnenvenen.nl)

of neem contact op via [info@bibliotheekrijnenvenen.nl](mailto:info@bibliotheekrijnenvenen.nl)

en 0172 47 57 71

Aarkade 10 | 2406 BV | Alphen aan den Rijn

Tel. 0172 475 771 | [www.bibliotheekrijnenvenen.nl](http://www.bibliotheekrijnenvenen.nl)



 DUURZAAM  
GASTVRIJ  
BIBLIOTHEKEN

de Bibliotheek   
Rijn en Venen

## Plaatselijke zorginstanties:

**Activite** Is een zorgorganisatie waar u terecht kunt voor o.a.

**-Hulp bij het huishouden en verpleging.** Tel.: 071 516 14 15

**-Thuiszorgwinkel:** Uitleen en verkoop van verpleegartikelen.

Simon Smitweg 10 Leiderdorp of Euromarkt 1 Alphen aan den Rijn.

Algemeen telefoonnummer voor beide locaties: klantenservice

VEGRO: Tel. 0800-288 77 66 op werkdagen van 9.00 tot 17.30 uur

en zaterdag van 10.00 tot 16.00 uur.



## AmandiHuis & Thuis

AmandiHuis: biedt vrijwillige, liefdevolle zorg aan mensen in hun laatste levensfase. In het bijna-thuis-huis verwelkomen wij tevens gasten, die niet terminaal zijn, maar ten gevolge van een trauma of een plots opgetreden ziekte hun zelfstandigheid tijdelijk kwijt zijn.

AmandiThuis: Vrijwilligers kunnen u ook thuis tot steun zijn als sterven dichtbij komt en de mantelzorg voor een geliefde thuis zwaar wordt. De opgeleide vrijwilligers bieden u en uw naasten thuis tijd, aandacht, rust en ondersteuning.

info@amandi.nl Tel: 071 532 85 59



## Ondersteuning bij overige hulpvragen

### **Personenalarmering**

Stichting Radiuswelzijn  
Rooseveltstraat 12, 2312 BM Leiden  
Telefoon: 071-707 42 00  
e-mail: [info@radiuswelzijn.nl](mailto:info@radiuswelzijn.nl)

### **Voedselbank KBEN**

Veenderveld 43D, 2371 TT Roelofarendsveen. tel: 06 43 18 72 56  
of [info@voedselbank-kben.nl](mailto:info@voedselbank-kben.nl) en [ww.voedselbank-kben.nl](http://ww.voedselbank-kben.nl)

### **Vervoer Regiotaxi**

Bestellen taxiriten: tel.nr: 0900 202 23 68  
Klachtenservice: tel.nr.: 0900 202 23 69

### **Gratis rolstoel lenen**

Het Spant, Larikslaan 20 via tel: 0172 50 87 45 of 06 10 87 56 55

### **Fietsmaatjes Leimuiden/Rijnsaterwoude**

Wilt u informatie of wilt u weten hoe u kunt helpen, kijk op de website [www.fietsmaatjeskb.nl](http://www.fietsmaatjeskb.nl) , telefoon via de Infolijn op werkdagen van 09.00 – 11.00 uur 071 331 79 67 of mail naar [fietsmaatjeskb@gmail.com](mailto:fietsmaatjeskb@gmail.com)

### **De Zonnebloem**

Mevr. S. de Langen tel.: 0172 50 99 56

## **Overige informatie**

### **STIWO**

Stichting Welzijn Ouderen Leimuiden Rijnsaterwoude Bilderdam  
Secretariaat: Mevr. Hannie van Duijn, Tel. 0172 50 88 32

### **Nieuws uit de regio**

Witte Weekmail – Kaag en Braassem [info@witteweekmail.nl](mailto:info@witteweekmail.nl)

### **Tafeltje Dekje**

6 dagen per week worden er warme maaltijden bij u thuis bezorgd tussen 12.00-13.00 uur. Niet op zaterdag. U heeft de keus uit 5 verschillende menu's. Wilt u geen 6 dagen? Minder kan ook. Aan- en afmelden tussen 09.00-10.00 uur. Tel. 0172 50 80 65

### **Scotmobielles**

Cor de Jong "Buddy Mobiel" Tel. 0172 50 91 39

## **Stiwo: Fietsen in 2023**

Afgelopen jaar was er veel belangstelling om vanaf begin mei, elke twee weken te fietsen

De Stiwo maakt het mogelijk om ook dit jaar weer op de fiets te stappen. Natuurlijk alleen bij redelijke weersomstandigheden, Wederom op donderdagmorgen, vanaf 'het Dorpsplein'.

We vertrekken 10.30 uur op 17/8, 31/8 en 14/9

De Stiwo betaalt een kopje koffie of thee en indien in de route aanwezig ook de kosten van een pontje.

Tot ziens. Gijs van Duijn Tel. 0172 50 94 65

## Belangrijke telefoonnummers

**Uitvaartverzorging Rietdijk**      0172 50 97 47 / 06 20 80 49 76

**Uitvaartverzorging St. Barbara**    06 13 44 91 07  
(Mary van Leeuwen)

**AmandiHuis**                              071 532 85 59

**Tom in de buurt**                        088 900 45 67

**Ambulance of Politie**                112

**HuisArtsenPost**                        088 427 47 00

**Politie géén spoed**                      0900 88 44

**Politie voor slechthorenden:**

**Geen spoed**                                0800 81 12

**Spoed**                                        0900 18 44



## **Stiwo: Senioren Informatie**

Senioren Informatie verschijnt 3x per jaar en is bedoeld als informatieblad voor 66-plussers in Leimuiden, Rijnsaterwoude en Bilderdam. Het blad verschijnt onder de verantwoordelijkheid van de Stichting Welzijn Ouderen (STIWO) en wordt namens deze stichting gratis onder de doelgroep verspreid.

Bestuur STIWO Leimuiden, Rijnsaterwoude en Bilderdam:  
Piet de Bock, Hannie van Duijn, Gijs van Duijn, Corry van Tol,  
Truida de Graaf, Hans Vernooij, Ingrid Moes, Rens Turkenburg.

De redactie van de Senioren Informatie bestaat uit:  
Hans Vernooij, Ingrid Moes en Rens Turkenburg

*De redactie behoudt zich het recht om artikelen in te korten dan wel tekstuele wijzigingen aan te brengen. Inhoudelijke wijzigingen vinden alleen in overleg plaats.*

Kopij kunt u aanleveren tot en met 9 maart en sturen naar:  
[rensturkenburg@gmail.com](mailto:rensturkenburg@gmail.com)