



Senioren Informatie

Jaargang 6, Nummer 1, april 2025

Stiwo: Van de bestuurstafel	3
Activiteiten in De Ontmoeting.....	5
Bridgen in Leimuiden	6
Het programma van De Driemaster	7
Stiwo: Rijdersavond Tafeltje Dekje	12
Zwembad Kleine Oase.....	13
Stiwo: Zomerpalet oproep	14
Ouderensoos Leimuiden	15
Stiwo: Winterfestijn met 25 jaar jubileum.....	16
Stiwo: 10 vragen aan	19
Stiwo: Fietsen in 2025	27
Activiteiten in het Trefpunt	28
Activiteiten in 't Schoolhuis.....	31
Sporten met geheugenverlies of dementie	32
Activiteiten Sporthal Het Spant	33
Tafeltje Dekje.....	34
Plaatselijke zorginstanties	35
Ondersteuning bij overige hulpvragen	36
Overige informatie	37
Belangrijke telefoonnummers.....	38
Verkeerslessen voor senioren.	39
Stiwo: Senioren Informatie	40

Stiwo: Van de bestuurstafel

Hierbij ontvangt u de eerste Senioren Informatie van 2025. Zoals u in de vorige SI hebt kunnen lezen bestaat de Stiwo Leimuiden, Rijnsaterwoude en Bilderdam dit jaar 25 jaar. We zijn het jaar dan ook feestelijk begonnen met de traditionele Winterbijeenkomst op 30 januari j.l. Een mooie middag met felicitaties van onze burgemeester. Mooi dat mevrouw Heijstee extra aandacht schonk aan onze penningmeester Gijs van Duijn. Gijs is kort na de oprichting in 2000 penningmeester geworden en voert zijn taak nog steeds zeer zorgvuldig uit. Als bestuur is het belangrijk dat de financiën in goede handen zijn! Verderop in deze Senioren Informatie vindt u een verslag van deze middag.

Het organiseren van zo'n bijeenkomst met ruim 130 deelnemers is een flinke uitdaging voor het bestuur en de vrijwilligers. Dit jaar moesten we helaas ook weer een groot aantal inwoners teleurstellen. De toeloop bij het inschrijven was heel groot en de capaciteit van de Ontmoeting is niet oneindig.

Helaas werden we als bestuur geconfronteerd met geruchten dat de inschrijving niet eerlijk zou zijn verlopen en dat sommige deelnemers voor meerdere inwoners tegelijk het inschrijvingsformulier zouden hebben meegenomen.

Wij kunnen u verzekeren dat dit niet het geval is!!! Wij hanteren een verdeelsleutel 1/3 voor Rijnsaterwoude en 2/3 voor Leimuiden/Bilderdam. Grofweg ruim 40/ 80 deelnemers.

In uitzonderlijke gevallen accepteren wij dat iemand voor een ander het inschrijvingsformulier inlevert. We zijn vanzelfsprekend blij met de animo die er voor onze bijeenkomsten is, maar dat houdt ook in dat we soms tegen grenzen kunnen aanlopen qua capaciteit.

In de afgelopen 25 jaar heeft de StiwO een niet meer weg te denken plaats verworven in onze kernen. We spreken als bestuur dan ook de hoop uit dat het werk van de StiwO, door de inzet van het bestuur, de vele vrijwilligers en de financiële ondersteuning van de gemeente Kaag en Braassem nog vele jaren gecontinueerd mag worden.

Op 29 maart a.s. zijn wij als StiwO aanwezig op de Infomarkt “Blijf Actief” in de Tweesprong in Roelofarendsveen.

Eveneens organiseren we weer verkeerslessen voor senioren in de Ontmoeting. Een aantal jaren geleden hebben wij u deze ook aangeboden en het leek ons goed om dit weer te herhalen. Willem Weijers, eigenaar van Verkeersschool Weijers uit Heemstede, zal ons deze middag weer “meenemen” in de huidige verkeersregels en onze kennis testen. In deze Senioren Informatie vindt u hierover nadere informatie. Verder vindt u weer een uitgebreid overzicht van alle activiteiten die in onze kernen en de gemeente Kaag en Braassem georganiseerd worden.

Namens het bestuur,
Piet de Bock.

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 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 tot nu toe een bijdrage van minimaal € 5,00 (incl. consumpties) voor deze maaltijden gevraagd, maar een extra bijdrage is altijd van harte welkom.

Data in 2025: 1 mei, 5 juni, 4 september, 2 oktober, 6 november en 4 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. 06 18 97 08 55 of

Agnes Hogenboom, tel. 0172-50 96 33



Filmavonden 2025

Elk jaar worden er filmavonden georganiseerd met een thema, waarover doorgesproken kan worden.

Begin 2025 zijn al twee mooie films vertoond met het thema *Je bent niet alleen*

Het is de bedoeling in het najaar twee andere films te vertonen. Hier is nog niets over bekend.



Bridgen in Leimuiden

Vereniging Bridge '86 Leimuiden

Iedere maandagavond in De Ontmoeting in Leimuiden

Informatie en aanmelden: secretarisbridge86@gmail.com

Het programma van De Driemaster



Alzheimer café

Op maandag 26 mei is het thema: "Houdt je brein gezond"
Een gezonde leefstijl geeft het leven meer kwaliteit, dit geldt zeker ook voor mensen met dementie. Het is belangrijk dat u zo lang mogelijk lichamelijk en geestelijk actief blijft. Maar hoe pak je dat dan aan? De avond vindt plaats in de Gogherweide R. van Rijnsingel 104 Roelofarendsveen. De zaal is open vanaf 19.00 uur. Het programma start om 19.30 uur en loopt tot 21.00 uur. Informatie: r.bentvelsen@dedriemaster.nu

Mantelzorgbijeenkomst bij Buurman Toon

Op donderdag 3 april van 13.30-15.30 uur komen we bij elkaar voor een bakje koffie/thee en even bij praten. We krijgen hierna een rondleiding en sluiten af met het plukken van een eigen tulpenbos.



Aanmelden graag via: mantelzorgpunt@dedriemaster.nu
of via Femke Vlugt, tel. 06 28 82 44 02

Oproep: gezocht vrijwilligers vervangende mantelzorg

De Driemaster is hard op zoek naar mensen, die één keer in de week op bezoek willen gaan bij iemand, die zelf de deur niet meer uitkomt. Of op bezoek bij iemand waarvan de mantelzorger graag één keer



in de week vervangen wordt door een vrijwilliger.

Wil je wat doen voor je medemens? Ben jij of iemand die je kent geïnteresseerd? Neem contact op met ouderenadviseur Rettie Bentvelsen.

Lezing: Gesprek over de dag van morgen.

In de vorige Senioren Informatie heeft u kunnen lezen over de lezing “Medische keuzes en wettelijke (on) mogelijkheden in de laatste levensjaren. Wat kan en wat mag?”

Er zijn nog een aantal plaatsen beschikbaar.

Wanneer: dinsdagochtend 8 april

Aanvang 10.00 uur

Locatie: Plein 13 Rijpwetering.

Aanmelding via de infolijn tel. 071 331 79 67

(werkdagen van 9.00 uur tot 11.00 uur)

Voor vragen bij de ouderenadviseur Rettie Bentvelsen

r.bentvelsen@dedriemaster.nu tel. 06 51 10 32 12.

Training: 'Veerkracht' van de mantelzorg

Inzicht in wat jou helpt om voor jezelf te zorgen.

Positieve gezondheid gaat over veerkracht, over hoe je om kunt gaan met wat er in het leven op je pad komt. Met de mooie en de moeilijke

dingen. Tijdens deze training helpen we je om te bedenken wat voor jou belangrijk is en wat jou energie geeft. En wat je morgen kan doen om goed in je vel te zitten. De training geeft je inzicht in waar jij aandacht aan wilt geven, om jouw potje veerkracht te vullen.

De training is te volgen op 2 verschillende data:

Dinsdag 6 mei aanvang 9.45 uur van 10.00 tot 11.30 uur.

Maandag 12 mei aanvang 13.45 uur van 14.00 tot 15.30 uur.

Meld je voor één van de data aan via

mantelzorgpunt@dedriemaster.nu



Valpreventie

Want valpreventie klinkt als vallen, maar daar gaat het niet om in de Valpreventiecursus! Het gaat er juist om dat u STERK BLIJFT STAAN!

Ook dit jaar staan er weer Valpreventiecursussen in de planning in heel Kaag en Braassem, vooraf gegaan door voorlichtingsbijeenkomsten.

Hieronder alvast een overzicht van de startdata van de cursussen:

Roelofarendsveen: in oktober/november 2025.

Rijpwetering: op 8 mei 2025 en 30 oktober 2025.

Hoogmade: op 11 september 2025

Woubrugge: op 20 maart 2025 en in oktober 2025.

Leimuiden: 2 oktober 2025.

Mocht blijken dat de vraag groter is dan het huidige aanbod, dan gaan we kijken of er extra cursussen gegeven kunnen worden. Informatie

<https://www.dedriemaster.nu/hulp-enadvies/senioren/valpreventie>

Aanmelden of vragen kan via de e-mail valpreventie@dedriemaster.nu of tel. 06 427 49 538.

Logeertzorg ZHN breidt uit.

Vanaf 1 december 2024 is het aanbod van logeertzorg, in de regio Zuid-Holland Noord, uitgebreid. Thuiswonende ouderen



die niet zonder verzorging of begeleiding kunnen wonen, kunnen voortaan gebruik maken van 8 logeerbedden verspreid over drie locaties:

- Mariënhaven, Warmond (Domus Valuas)
- Noorderbrink, Alphen aan den Rijn (ActiVite)
- Rhijndael, Koudekerk aan den Rijn (WIJdezorg)

Het aanbod van logeerbedden is uitgebreid vanwege de toenemende vraag naar logeertzorg en de behoefte aan regionale spreiding. Tot december 2024 was logeertzorg uitsluitend mogelijk bij Noorderbrink te Alphen aan den Rijn. De uitbreiding van locaties in Warmond en Koudekerk aan den Rijn zorgt voor een betere spreiding van het aanbod in de regio. Logeertzorg geeft mantelzorgers de kans om de zorg voor hun naaste tijdelijk over te dragen, bijvoorbeeld tijdens een vakantie of bij ziekte. Er is extra aandacht voor ouderen met dementie.

Aanmelden: via logeertzorgzhn.nl of ZorgDomein.

Logés kunnen worden aangemeld via ZorgDomein of middels het formulier op logeertzorgzhn.nl.

Logeertzorg is mogelijk voor een periode van drie tot maximaal veertien dagen.

Stiwo: Rijdersavond Tafeltje Dekje

De rijders en het team van Tafeltje Dekje hebben het jaar 2024 weer afgesloten met een gezellige avond in het Trefpunt op 28 februari. Dat daar behoefte aan is, was wel weer duidelijk. Normaal zien de rijders alleen de cliënten en een enkele collega. Er werd weer veel bijgepraat en geklaverjast en gesjoeld.

Corry van Tol werd in het zonnetje gezet. Zij houdt de penningen bij van Tafeltje Dekje en dat doet ze al meer dan twintig jaar. Ze werkt bescheiden op de achtergrond. Begeleid de coördinatoren met professionele hand zodat de cliënten de juiste rekeningen krijgen.

Het was weer voor de Stiwo een mooie gelegenheid om de rijders te bedanken voor hun inzet bij het bezorgen van de maaltijden.



Zwembad Kleine Oase

Met dank aan Fonds Alphen e.o. heeft het zwembad vorig seizoen een tillift in gebruik kunnen nemen.

De tillift wordt inmiddels gebruikt door mensen die problemen hebben met het in en/of uit het zwembad komen. Dankzij de zwembadrolstoel en de tillift is er sprake van een veilige manier om in en uit het water te komen.



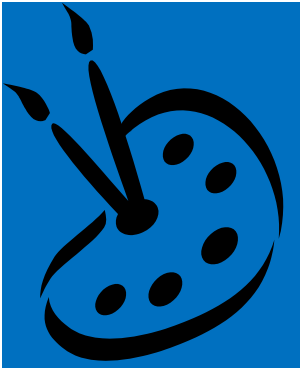
Voor het gebruik van de tillift zoekt het zwembad buddy's die meekomen met de persoon met een beperking. De buddy zal worden geïnstrueerd hoe de tillift gebruikt moet worden en zorgt voor de bediening van de tillift. Indien nodig zorgt het zwembad voor een speciaal abonnement voor de buddy zodat er voor de buddy geen extra kosten aan verbonden zijn.

Wil je als buddy meehelpen om mensen met een lichamelijke beperking toch te kunnen laten zwemmen, geef je op bij het zwembad. Wil je komen zwemmen maar je hebt nog geen buddy, meld je dan ook aan. Het zwembad gaat dan haar uiterste best doen om je te koppelen aan een buddy. Meld je in beide gevallen aan via info@kleineoase.nl

Stiwo: Zomerpalet oproep

Stiwo Leimuiden en Rijnsaterwoude is dringend opzoek naar een paar vrijwilligers om mee te doen in de organisatie van 'Het Zomerpalet'.

Gedurende de zomermaanden liggen veel activiteiten van de plaatselijke Stiwo's en de Spil gedeeltelijk stil in verband met vakanties e.d.



Om te voorzien in activiteiten voor senioren gedurende zes weken in de zomer is destijds 'Het Zomerpalet' ontstaan. Globaal bestaat het werk uit een 4 tot 5 tal, meest korte, vergaderingen vanaf januari waarbij de zes weken periode wordt bepaald en de activiteiten worden besproken

en inschrijfdata worden vastgelegd etc.

Momenteel heeft Stiwo Leimuiden & Rijnsaterwoude één vertegenwoordiger in het bestuur welke met behulp van de vroegere voorzitter Zomerpalet alleen nog de inschrijvingen op de diverse activiteiten doet. Hij verzorgt de inleggeden en de financiële ondersteuning.

Wilt u dit vrijwilligerswerk doen, neem dan contact op voor informatie met Gijs van Duijn, Esdoornlaan 1 te Leimuiden, tel. 0172 50 94 65.

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 64 jaar “jonge” club. We spelen Amsterdams Klaverjassen en je gaat verplicht en de messen blijven thuis.

Wanneer

We spelen van september 2024 tot en met eind april 2025 elke woensdagmiddag van twee tot vijf uur.

Waar

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

Bij het Kerstprijssjassen verdient iedereen een prijs.

Kosten

Het lidmaatschap bedraagt € 50,00 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 Tel. 06 10 31 77 51

Corrie Mooren Tel. 06 13 47 04 48

Wil van Westerop Tel. 06 49 67 76 07

Stiwo: Winterfestijn met 25 jaar jubileum

In 2025 bestaat de Stiwo 25 jaar. Dit jaar is dus een jubileumjaar en dat mag best een extra feestelijk tintje krijgen. Het bestuur heeft daarom besloten van het jaarlijkse Winterfestijn met de gebruikelijke stampottenmaaltijd een feestelijke bijeenkomst te maken. Op 30 januari werd 'De Ontmoeting' met ballonnen versierd en er was heerlijk gebak van Van Leeuwen bij de koffie. Burgemeester Astrid Heijstee, wethouder Gerben van Duijn en Rettie Bentvelsen onze ouderenadviseur schoven ook weer gezellig aan.



Voorzitter Piet de Bock sprak een welkomstwoord. Hoe bijzonder het is dat er zo'n grote belangstelling is voor dit feest. Hij memoreerde ook hoe de wereld is veranderd in de afgelopen 25 jaren. De burgemeester benadrukte het belang van de STIWO voor de ouderen in Leimuider en Rijnsaterwoude. Het is in deze tijd zo belangrijk dat wij

elkaar kunnen ontmoeten. Zij zette ook het bestuurslid Gijs van Duijn in het zonnetje. Hij is vanaf het begin betrokken geweest bij de STIWO. Zij bedankte hem voor 25 jaar penningmeesterschap en overhandigde hem een mooi wijnpakket en bloemen.



Op het programma stond in de middag een optreden van de Leimuidense Serpentina's. De dames verzorgden een mooi repertoire aan liederen vanuit de naoorlogse jaren. Dat de mensen genoten, konden zij wel aan hun ogen zien. Rond vijf uur werd er weer aangeschoven bij een uitgebreid stampotten buffet.



Het koppel Patrick en Dunja Schockman van de Spantbar had hun best weer gedaan. Alles smaakte weer verrukkelijk, er bleef haast niets over.



Tijdens het overheerlijke dessertbuffet kwam de grote verrassing van de avond: Drumfanfare Mavileo marcheerde met de majorettes het plein op bij de kerk. Zij kwamen de jubilerende Stiwo een aubade brengen. De zijdeuren van de Ontmoeting werden open gezet, zodat de aanwezigen van hun stoel af konden genieten van de vrolijke muziek.



De majorettes kwamen dansend naar binnen. Iedereen was zeer verheugd en met name de oud-leden van Mavileo konden niet laten om wat foto's te maken. Met een 'Lang zal ze leven' werd de feestelijk bijeenkomst waardig afgesloten.

Stiwo: 10 vragen aan

De redactie laat in elke editie een senior uit Leimuiden, Rijnsaterwoude of Bilderdam aan het woord. In deze rubriek: De heer Cees Onderwater, Peppelhof 12 te Leimuiden op 21 januari 2025.



1 Waar bent u geboren en waar heeft uw wieg gestaan?

De Heer Cornelis Maria Onderwater is geboren op 19 mei 1928 in Zoeterwoude-Dorp. Hij komt uit een gezin van zeven kinderen. Hij was het zesde kind, had twee broers en drie zussen boven hem. Een broer, die twee jaar jonger is dan hij, leeft nog en woont in een verpleeghuis in Voorschoten.

2 Hoe kijkt u terug op uw jeugdjaren?

Ik ben opgegroeid in een katholiek gezin in Zoeterwoude-Dorp. Ik ging naar de bewaarschool aan de andere kant van het dorp, en daarna naar de lagere school en kreeg les van de zusters. We gingen altijd lopend naar school, die helemaal aan de andere kant van het dorp stond. Als het in de winter hard had

gesneeuwd, smeerde mijn moeder groene zeep onder onze klompen, zodat de sneeuw er niet aan bleef plakken. 's Zondags gingen we twee keer naar de 'Kruisheren Kloosterkerk'. 's Morgens naar de mis en 's avonds naar het lof. Ik wilde graag meubelmaker worden . Maar de ambachtsschool zat er voor mij niet in. Deze school werd in de oorlog bezet door de Duitsers. Ik weet nog dat wij als jonge jongens in de oorlogstijd ook moesten onderduiken, om niet te worden meegenomen door de Duitse bezetters naar Duitsland om daar te gaan werken. Als de razzia weer in de buurt was, verscholen mijn broers en ik ons onder de vloer. In de oorlogstijd ben ik mijn vader gaan helpen in het transport van vee. Ik reed op een eigen truck. Na de oorlog werd ik opgeroepen voor dienst in het leger. Ik was eerst gelegen in een kazerne bij Arnhem. De discipline werd er goed ingeramd. Ik zou witte donderdag op paasverlof gaan. Maar bij de inspectie zat een knoopje van mijn uniform los. Uiteindelijk mocht ik tweede paasdag naar huis. Na een half jaar werd ik uitgezonden naar Nederlands Indië. Ik werd opgenomen in het 6e bataljon Garderegiment Prinses Irene. Ik diende onder nummer 280519456 en was een zeer trouw soldaat. Ooit heb ik één keer een luitenant (met wie ik op goede voet stond) geweigerd op een avond voor hem te rijden. Ik had een goede relatie met hem, maar ik wilde die avond persé naar huis schrijven. Hun voertuig werd die avond beschoten en de inzittenden hebben het niet overleefd. Sommige van die gebeurtenissen vlak je nooit meer uit. Toch heb ik ook goede

en prettige herinneringen aan mijn diensttijd in Indië. Er was kameraadschap, je was op elkaar aangewezen en je had elkaar nodig. Ik heb later met mijn vrouw nog een reis gemaakt door Indonesië en heb plaatsen bezocht, waar ik in de oorlog in dienst zat. In 1995 ben ik voor de laatste keer naar een reünie geweest van het 6e bataljon.

3 Waar bent u trots op, wat maakt u gelukkig?

Ik ben nog altijd trots op mijn lieve vrouw Mona. Met haar ben ik altijd heel gelukkig geweest. Wat ben ik blij dat ik haar ooit ben tegengekomen. Ik was 21 jaar. Het was in de 40 dagen Vastentijd dat ik haar voor het eerst heb ontmoet. Op zondagavond na het lof vroeg een broer aan mij of ik de luxe auto van pa alvast mee naar huis wilde nemen. Wij stonden met een paar meisjes te praten. Eén van die meisjes vroeg aan mij, of ze met mij mee mocht rijden, omdat zij iets verderop woonde. Ik reed ons huis voorbij, want we moesten nog effe verder praten. Mona Pieterse was een mooi meisje van 16 jaar. Zij kwam ook uit een groot gezin van tien kinderen. Zij was geboren op Kaageiland en woonde in Sassenheim. Zij had een Mulo opleiding gedaan. We zijn daarna nooit meer uit elkaar gegaan. We hebben vier jaar verkering gehad. In die tijd hebben wij elkaar wel goed leren kennen. Op 6 januari 1955 zijn wij getrouwd. Het was in die tijd ook heel moeilijk met de huisvesting. We hebben zes kinderen snel achter elkaar gekregen: Piet, Margret, Cees, Marty, José en Frank. Een mooi gezin waar wij samen heel trots op waren. Maar helaas is

mijn lieve vrouw ziek geworden, zo ziek dat zij niet meer thuis kon blijven. Sinds juni 2019 is zij opgenomen in verpleeghuis Hussonshoek in Woubrugge. Eerst ging ik er bijna dagelijks heen, maar dat werd steeds moeilijker. Mona ging steeds verder achteruit en raakte verder van me af. Dit doet mij elke dag weer ontzettend veel verdriet en pijn. Ik ga nu samen met mijn dochter haar bezoeken. Alléén kan ik het niet meer aan. Twee weken geleden waren wij 70 jaar getrouwd.

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

Toen wij trouwden was het woningtekort net zo groot als nu. We hebben via via telkens een woonruimte gevonden, eerst in Sassenheim bij een oma en later in Zoeterwoude-Dorp. Toen ons gezin was uitgevlogen, zijn wij naar Putten op de Veluwe verhuisd. Daar hebben we negen jaar samen lekker kunnen genieten van de omgeving. Eind vorige eeuw kregen we de kans om in Leimuiden op de Prunusstraat te gaan wonen. Wij kenden het dorp al omdat twee van onze dochters Margret en José er al woonden. Gezien onze leeftijd was het mooi om weer dichterbij onze kinderen te gaan wonen. Wij hebben met veel plezier op de Prunusstraat gewoond. Wij deden alles samen. Wij gingen toen nog regelmatig naar de kerk. Wij wandelden veel door het dorp. Mona zat op koersbal. Doordat wij iedereen groetten, raakten we met veel mensen aan de praat. Toen hadden we op den duur veel contacten in Leimuiden. We kwamen niet bij elkaar over

de vloer maar leefden hier wel in een dorpse sfeer. In 2014 verhuisden we naar de Peppelhof en kwamen daar terecht in een mooie woonruimte op de begaande grond, met tuintje en uitzicht op de Kerklaan. Een mooi plekje waar we samen echt oud konden worden. Maar helaas ging dat voor Mona niet op. Zij heeft hier vijf jaar gewoond. Toen kon zij echt niet meer hier blijven. Ik had gelukkig kinderen om mee heen. Margret doet sindsdien altijd mijn was, want met een wasmachine omgaan, was aan mij niet besteed. Voor de rest kan ik in het huis nog veel zelf doen en kan zelfs nog mijn eigen potje koken. Tot op heden red ik het allemaal aardig. Elke woensdag rijd ik zelf nog naar Oude Wetering en ga op mijn manier de boodschappen doen. Verdere autoritjes doe ik alleen nog als ik de weg goed weet. Ik kan gelukkig goed alleen zijn, maar Mona mis ik nog elke dag. Het is fijn dat ik hier in de Peppelhof woon. Tegenwoordig ga ik op dinsdagmorgen koffie drinken in het zaaltje 'het Trefpunt'.

5 Wat doet u momenteel nog graag naast uw dagelijkse bezigheden en wat zou u nog graag willen doen?

Ik kijk televisie en luister soms naar muziek. De programma's op televisie kunnen me steeds minder boeien. Vroeger keek ik graag naar voetbal en was fanatiek Feyenoord fan. Ach dat vond ik toen wel leuk. Ik heb twee Cd's met Gregoriaanse kerkmuziek, die zet ik de laatste tijd steeds vaker op. Die muziek kan mij ontroeren. Op mijn leeftijd heb je niet zoveel meer te wensen wat

mogelijk is. Ik probeer er maar het beste van te maken. Als het mogelijk is, ga ik elke dag liefst een uurtje naar buiten. Tot vorig jaar voorjaar stapte ik nog regelmatig op de elektrische fiets en reed een rondje Vriezekoop. Maar toen kwam ik zo'n grote tractor tegen, dat er nauwelijks ruimte voor mij als fietser over was. Ik wist me toen geen raad. Ik dacht: Cees stop maar met het fietsen. Ik ben afgestapt en direct teruggekeerd naar huis. Ik was bang, en die angst heeft mij niet meer los gelaten. Ik ben daarna nooit meer op de fiets gestapt. Nu loop ik nog vaak mijn rondje door Leimuiden achter de rollator, op verschillende routes. Ik maak vaak de 10.000 stappen vol. Dat kan ik via een app op mijn mobiel zien. Nog steeds groet ik zoveel mogelijk de tegenkomende mensen. Je krijgt niet altijd meer een groet terug. Als ik dan een ouder stel zie, denk ik en soms zeg ik ook weleens tegen hun: Wat zijn jullie rijk dat jullie elkaar hebben. Zij kijken mij soms vragend aan. Ik vertel dan wat ik bedoel. Ik hoop dat ze dat kunnen waarderen. Ik heb het allemaal achter de rug.

6 Hoe volgt u de actualiteiten?

Ik lees de krant. Ik lees eigenlijk de helft maar. Het is momenteel heel veel narigheid op de wereld. De radio staat dagelijks aan op de zender 'Hollands Midden' met elk uur het nieuws. Ik kijk om 6 uur het NOS Journaal op televisie. Dat wordt vervolgd met het Regionaal nieuws. Het maakt mij momenteel niet blij. Nu ook weer met die aanslagen hier in Nederland. Het lijkt wel of er geen

tolerantie meer is. Het maakt mij onzeker. Je weet tegenwoordig niet meer wat je wel en niet mag zeggen. Je weet ook niet wat er in je omgeving rondloopt.

7 Hoe kijkt u naar de huidige jeugd?

Ik kan de jeugd niet meer zo goed volgen. Als ik hier uit het raam kijkt, zie ik regelmatig jongeren over de Kerklaan lopen of fietsen. Hoeveel van hen hebben er een mobiel in de hand? Heel veel jongeren kijken niet meer om zich heen, en hebben geen oog meer voor anderen en zien niet wat er om hun heen gebeurt. Ik mag eigenlijk niet oordelen, maar volgens mij hebben ze het erg druk met van alles en nog wat, maar raken steeds meer in zichzelf gekeerd. De jeugd heeft nu een heel ander leven. Maar het is nu hun tijd om er wat van te maken.

8 Waar heeft u momenteel bewondering voor?

Veel bewondering heb ik voor het verzorgend personeel in de verpleeghuizen. Ik heb veel respect voor het geduld dat zij in de drukte nog steeds kunnen opbrengen.

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

Als ik burgemeester was, zou ik eerder meer voorzieningen voor ouderen tot stand hebben gebracht in Leimuiden. Het is goed dat er nu eindelijk twee complexen hier in het dorp komen. Dat werd echt tijd. Het vergrijst hier steeds meer. Maar het is altijd nog maar de vraag of je voor een plek in één van de twee gebouwen in aanmerking kan komen.

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

Ik lees altijd het boekje van de Stiwo. Het is mooi te zien dat er in het dorp zoveel activiteiten in voor de ouderen zijn. Ik ga me morgen opgeven voor de Stampottenmiddag. Ik kan het goed waarderen wat zij allemaal organiseren.



Stiwo: Fietsen in 2025

Nu het voorjaar nadert wordt het tijd om de fietsdata voor 2025 bekend te maken.

Het voorgenomen programma ziet er als volgt uit:

15 mei, 5 juni, 19 juni, 3 juli, 17 juli, 31 juli, 14 augustus, 28 augustus en als laatste ter afsluiting 11 september.

Zoals gebruikelijk, verzamelen we op het Dorpsplein en vertrekken we om 09.30 uur. Het streven is om thuis te komen tussen 12.00 en 12.30.

De te fietsen route wordt meestal in onderling overleg bepaald en zal afhangen van weer, windrichting en mogelijk wensen van de deelnemers.

Koffie onderweg is voor rekening van Stiwo evenals de kosten van een mogelijk pontje in de route.

We zullen proberen een gemiddelde snelheid van 15 km aan te houden, rekening houdend met deelnemers zonder trapondersteuning.

We hopen nog op een mooie zomer om een en ander tot een succes te maken.

Inlichtingen: Gijs van Duijn, Esdoornlaan 1 te Leimuiden,
tel.0172 50 94 65

Activiteiten in het Trefpunt



Peppelhof 1
2451 CT Leimuiden
Telefoon: 0172-507745
Email: trefpunt@ziggo.nl

Kom gezellig op de koffie!

Op dinsdagochtend bent u van harte welkom voor een kop koffie en een praatje! De koffie wordt u aangeboden door het Trefpunt.

Kom ook vooral naar het Trefpunt voor de prachtige foto's van de leden van FotoView.

Loop gerust binnen om alles te bekijken! Elke drie maanden is er weer een nieuwe expositie.

Programma voorjaar 2025

We zijn voortdurend bezig met het bedenken van nieuwe activiteiten.

De data en tijden vindt u op de flyer die op het raam van het Trefpunt geplakt wordt of op diverse plaatsen in het dorp te vinden zijn.

Vaste wekelijkse activiteiten

- Maandag:** Yoga 19.15-20.30 uur
Christa Appelman-Wies 06 13 44 84 94
- Dinsdag:** Koffieochtend 10.00-12.00 uur
Yoga 19.45-21.00 uur
Christa Appelman-Wies
- Woensdag:** Yoga 09.45-11.00 uur
Christa Appelman-Wies
Bridge 13.30 uur even weken (okt/april)
Truus v.d. Meer 0172 50 89 36
- Donderdag:** Yoga voor ouderen 09.00-10.30 uur
Carola Wallet 06 54 72 27 77
info@chicaro.nl
Meer Bewegen voor Ouderen
10.45-11.30 uur
Perry v.d. Voet 0172 50 98 61
Werelddansen 14.00-15.15 uur
Foto Life View 20.00-22.00 uur
1 x in de twee/drie weken
Ruud Bakker 06 42 09 87 24
- Vrijdag:** Eucharistieviering 09.30-11.30 uur
Elke laatste vrijdag van de maand
Cees van Egmond 06 42 44 91 43
Vrije inloop Klaverjassen en Rummicub
13.30 uur, Ingrid Senne tel 0172 50 94 92

Feest!

Op zoek naar een locatie voor uw huwelijksfeest of bent u jarig en wilt of kunt u niet al uw familie en vrienden thuis ontvangen?

Onze zaal is zeer geschikt voor allerlei festiviteiten.

Vraag vrijblijvend informatie:

Adrie Sekeris, tel 06 51 41 21 90

Mailen kan ook: trefpunt@ziggo.nl



Activiteiten in 't Schoolhuis

Inloopcafé

Het Schoolhuis is weer open.

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

Ouderensoos

Dinsdagmiddag van 13.15 -17.00 uur op de volgende datums:
1, 15 en 29 april, 13 en 27 mei.

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

Mevr. Wil Vink Tel. 0172 50 96 09

Klaverjassen Rijnsaterwoude

Vrijdagavond om 20.00 uur op de volgende datums:

4 en 18 apr, 2 mei open kampioenschappen.

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

Voor overige informatie activiteiten

Bezoek de site 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 • www.schoolhuis.com
- [f](https://www.facebook.com/het_Schoolhuis) het_Schoolhuis
- [@](https://www.instagram.com/het_schoolhuis) het_schoolhuis

Sporten met geheugenverlies of dementie



Kom 'Samen in beweging'! Sporten voor inwoners van Kaag en Braassem met geheugenproblemen en/of dementie. Bewegen is in je eentje al leuk en gezond; samen is het zelfs extra goed voor het brein. Het eerste kopje koffie of thee na de activiteit is gratis voor deelnemer met geheugenproblemen en/of dementie en mantelzorger of vrijwilliger.

Houd er rekening mee dat bij alle activiteiten begeleiding van een mantelzorger of vrijwilliger vereist is.

De Tweesprong Roelofarendsveen

Kom zwemmen (tegen betaling)

Van 11.15 tot 12.00 uur op 4 april, 6 juni, 4 juli 2025

Het Spant Leimuiden

Kom gratis sporten

Van 11.00 tot 12.00 uur. Op 2 mei en 13 juni 2025

Sporthal Oudendijk Woubrugge

Kom gratis sporten

Van 11.00 tot 12.00 uur. Op 9 mei en 20 juni 2025

't Schoolhuis Rijnsaterwoude

Kom gratis sporten

Van 11.00 tot 12.00 uur. Op 16 mei en 27 juni 2025

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

nsdag: 19.00-20.30 uur

Woensdag: 10.00-12.00 uur en 14.00-16.30 uur

Vrijdag: 14.00-16.30 uur

Tafeltje Dekje

5 dagen per week, alleen op de werkdagen, worden er warme maaltijden bij u thuis bezorgd tussen 11.30-12.30 uur.

U heeft de keus uit 5 verschillende menu's. Als u minder dagen wilt, kan dat natuurlijk ook.

Voor het weekend en/of feestdagen kunt u bevroren maaltijden bestellen, die worden dan op vrijdag geleverd.

Aan - of afmelden tussen 09.00 -10.00 uur,
tel. 0172 50 80 65

Klein voorbeeld van de keuze menu's.



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

tel. 071-707 42 00 e-mail: info@radiuswelzijn.nl

Voedselbank KBEN

Veenderveld 43D, 2371 TT Roelofarendsveen.

tel. 06 43 18 72 56

of info@voedselbank-kben.nl en www.voedselbank-kben.nl

Vervoer Regiotaxi

Bestellen taxiritten: tel. 0900 202 23 68

Klachtenservice: tel.: 0900 202 23 69

Gratis rolstoel lenen

Het Spant, tel. 0172 50 87 45 of 06 10 87 56 55

De Zonnebloem

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

Fietsmaatjes Leimuiden/Rijnsaterwoude

Wilt u informatie of wilt u weten hoe u kunt helpen, kijk op de

website 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

Overige informatie

STIWO

Stichting Welzijn Ouderen Leimuiden, Rijnsaterwoude
en Bilderdam

Secretariaat: Mevr. Hannie van Duijn, tel. 0172 50 88 32

Nieuws uit de regio

Witte Weekmail – Kaag en Braassem info@witteweekmail.nl

Tafeltje Dekje

Aan- en afmelden tussen 09.00-10.00 uur. tel. 0172 50 80 65



Belangrijke telefoonnummers

Uitvaartverzorging Rietdijk	Tel. 0172 50 97 47 / 06 20 80 49 76
Uitvaartverzorging St. Barbara	Tel. 06 13 44 91 07 (Mevr. Mary van Leeuwen)
AmandiHuis	Tel. 071 532 85 59
Tom in de buurt	Tel. 088 900 45 67
Ambulance of Politie	Tel. 112
HuisArtsenPost	Tel. 088 427 47 00
Politie géén spoed	Tel. 0900 88 44
Politie voor slechthorenden:	
Geen spoed	Tel. 0800 81 12
Spoed	Tel. 0900 18 44



Verkeerslessen voor senioren.

Op 15 april a.s. bieden wij u, in samenwerking met Verkeersschool Weijers, weer de mogelijkheid om uw kennis van de verkeersregels op te frissen.

Verkeersschool Weijers zal u deze middag, belangeloos, met een flink aantal voorbeelden wijzen op de huidige verkeersregels en ook de wet-en regelgeving waarmee u als weggebruiker te maken hebt.

De bijeenkomst wordt georganiseerd in de Ontmoeting in Leimuiden en begint om 13.00 uur en eindigt, incl. een pauze, om plm. 16.00 uur.

De Stiwo zorgt voor koffie en thee.

Door een bijdrage van de **Rotary Jacobswoude** kunnen wij u deze middag gratis aanbieden!!!

Om het maximale effect te behalen van deze lessen is er een beperking in het aantal bezoekers!

Hierlangs afknippen-----

Stiwo verkeerslessen

Naam:.....

Woonplaats:.....

Tel.nr.....

Neemt met personen deel aan de verkeerslessen.

Opgeven / Inschrijven:

8 april van 10.00 - 11.00 uur in het Schoolhuis.

9 april van 10.00 - 11.00 uur in de Ontmoeting.

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, Coby ten Brink, 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 3 augustus 2025 en sturen naar: rensturkenburg@gmail.com