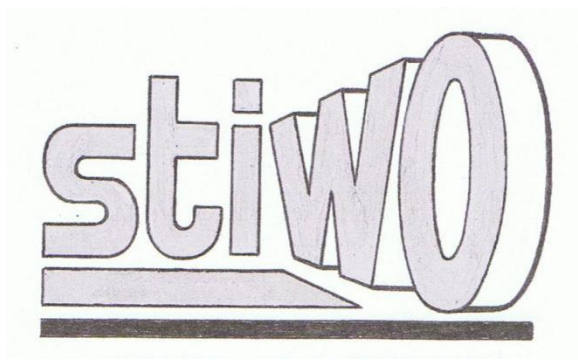




Hoogmade - Woubrugge

Senioren informatie
van de
Stichting Welzijn Ouderen

September 2025



Senioren Informatie

Jaargang 30, no. 2, september 2025

Senioren Informatie (S.I.) verschijnt 3 x per jaar en is bedoeld als informatieblad voor 67-plussers.

Het blad verschijnt onder verantwoordelijkheid van de Stichting Welzijn Ouderen (STIWO) Hoogmade-Woubrugge en wordt namens deze stichting gratis onder de doelgroep verspreid in genoemde kernen.

Redactie: Riekie Brunt, Mia Lubbe en Judy Wagenaar

Kopij inleveren: Van Alcmaerlaan 8, 2355BB Hoogmade
e-mail: henkenriekiebrunt@gmail.com

Inhoud

Blz.

Van de Bestuurs- en Redactietafel	3
I.M. Marijke Weimar en oproep nieuwe leden	4
Activiteitenoverzicht sept. t/m begin dec. 2025.....	6
Gedicht Hulde aan mijn rollator	19
Uit het hart gegrepen	20
Nieuwe bewegingsactiviteiten	22
Voor u gelezen	24
Berichten van De Driemaster.....	31
Wijzigingen in bewaargids belangrijke telefoonnummers	35



VAN DE REDACTIETAFEL

De redactie heeft goede herinneringen aan de drukbezochte boottocht met de Juliana en de succesvolle Zilveruitjes. Terugkijkend sinds de vorige editie overheerst, bij bestuur en vele senioren, de ontsteltenis na het plotselinge overlijden van onze vertrouwde gymjuf Marijke Weimar op 17 juni jl. Op de volgende bladzijde leest u daar meer over.

Verder in deze uitgave veelal bekende activiteiten, zoals de Open Tafel, klaverjassen etc.

Natuurlijk zag u al de ingestoken flyer. Hiermee vragen wij uw aandacht voor ons 45-jarig lustrumfeest. Lees hem en meld u meteen aan om samen met ons dit lustrum te vieren.

Het bestuur hoopt op een grote opkomst en een fijne, verrassende bijeenkomst. Als herinnering aan dit lustrum is er bij deze editie een presentje voor u in de vorm van een lichtgevende sleutelhanger.

De praktische reanimatie en valpreventiecursus, die in deze editie worden aangekondigd, willen we ook van harte bij u aanbevelen.

Tot slot wijzen we op de gebruikelijke column van Judy Wagenaar, een overzicht van de activiteiten van De Driemaster en interessante artikelen in de rubriek Voor u gelezen.

We hopen u op veel activiteiten te mogen ontmoeten en wensen u veel leesplezier met deze editie van uw "clubblad".

De redactie



Marijke Weimar overleden.

Wij kunnen onze ouderengym zonder Marijke eigenlijk niet voorstellen, maar toch het zal moeten door haar plotselinge overlijden op 17 juni jl.

Marijke was in Hoogmade immers al 45 jaar DE gymjuf! Maar ook in Woubrugge ruim 30 jaar. Altijd vrolijk en vriendelijk, met aandacht voor elke afzonderlijke deelnemer. Hoeveel mensen hebben in al die jaren niet mogen genieten van haar energie, aandacht en heldere stem. Marijke en haar gym blijven altijd aan onze STIWO verbonden. Wat zullen we haar missen!

Wij wensen haar dierbaren veel sterkte toe, geholpen door alle mooie herinneringen aan haar en misschien ook door deze uitspraak: "Onze lichamen sterven, maar niet onze relaties. Sterven is verhuizen naar het hart van de mensen die je dierbaar zijn."

Bestuur STIWO H-W



Mededeling van het bestuur over bewegen voor ouderen op maandag in Hoogmade.

Wij hebben werkelijk al onze relaties en ons hele netwerk benaderd om de helaas ontstane vacature bekend te maken. Tot op heden (eind juli) nog zonder succes. Gelukkig heeft Magda van der Meer aangeboden om voorlopig de lessen waar te nemen, waarvoor we haar zeer dankbaar zijn. Ondertussen zoeken we verder, ook in de vakantieperiode.

Op **maandag 1 september** gaan we dus ook in De Schuur van start.

Oproep nieuwe leden

Bewegen op maandagochtend van 11.00 tot 11.45 uur in de Schuur in Hoogmade is een leuke les waar we op muziek werken en op uw eigen niveau. Eerst lopen we een paar rondjes en daarna doen we oefeningen op de stoel en we sluiten af met een spel of een dans.

We gebruiken bijna altijd materiaal zoals hoepels, touwtjes, ballen, elastische banden. Iedereen kan meedoen, ook als je met een arm, been of rug een beetje uit moet kijken. Maar het allerbelangrijkste is dat bewegen goed is voor uw gezondheid en het is natuurlijk een gezellig ontmoetingsuurtje

De groep in Hoogmade is wat gekrompen door verhuizingen, lichamelijke gebreken en andere omstandigheden. We zijn dus op zoek naar nieuwe mensen die bij onze groep willen bewegen. Voor de hoogte van de contributie hoeft u het in ieder geval niet te laten want die bedraagt slechts € 8,00 per maand.

Daarom vragen wij: kom gerust eens kijken en gym gezellig een keertje gratis mee.



ACTIVITEITENOVERZICHT STIWO HOOGMADE-WOUBRUGGE

September 2025 t/m begin december 2025

Inhoudelijke informatie over de activiteiten vindt u op de bladzijden volgend op het activiteitenoverzicht.

Vaste activiteiten:

Elke maandag Meer bewegen voor ouderen
11.00-11.45 uur in De Schuur te Hoogmade.

Elke maandag Meer bewegen voor ouderen
14.30-15.15 uur en in gebouw Immanuel
15.30-16.15 uur in Woubrugge.

De gymlessen beginnen weer op 1 september.



Aanmelden en inlichtingen:

Hoogmade: Magda v.d. Meer (tijdelijk) tel: 071 501 8632

Woubrugge: Magda v.d. Meer tel: 071 501 8632

Kom eens vrijblijvend een proefles bijwonen!

Elke dinsdag

Koersbal in Sporthal Oudendijk,
Bateweg 78, Woubrugge.
12.45 uur – 16.00 uur

Belangstellenden kunnen 2x gratis
een middag kennismaken.

Voor inlichtingen:
Joke Rook tel. 06-54605045



Het nieuwe seizoen begint op
dinsdag 16 september. Zie ook de toelichting op blz.10

Elke 2^e woensdag van de maand

Open Tafel in Woudsoord
(datums: 10 september,
8 oktober en 12 november).

Aanvang 18.00 uur, zaal open 17.30 uur (niet eerder!)

Aanmelden verplicht

vanaf 2 weken voor de volgende Open
Tafel vanaf 10.00 uur 's morgens bij
Joke Bakker,
tel: 06 506 021 24.

Bent u na aanmelding onverhoopt
verhinderd, dan graag afmelden zodat
een persoon op de wachtlijst nog kan
deelnemen.



Wisselende activiteiten:

SEPTEMBER

do	04	sep	10.00 – 11.45	Koffie-inloop bij AnneMarie met lekkers
di	09	sep	10.00 – 11.45	Koffie-inloop in De Barg met lekkers, jeu de boules, rummicub enz.
wo	10	sep	18.00	Open Tafel in Woudsoord Opgeven zie blz.7
do	18	sep	11.30	Feestmiddag 45-jarig bestaan Zie bijgevoegde flyer en aanmeldformulier
di	23	sep	10.00 – 11.45	Koffie-inloop in De Barg met lekkers, jeu de boules, Rummicub enz. + informatiecursus valpreventie. Zie blz. 12
wo	24	sep	09.30	Zilveruitje: Dahlia-pracht en museum het LAM. Zie toel. Blz 13
vr	26	sep	14.00-16.30	Bloemschikken in De Stal Hoogmade. Zie toel. blz.16



OKTOBER

do	02	okt	10.00 – 11.45	Koffie-inloop bij AnneMarie met lekkers
do	02	okt	13.30	Prijsklaverjassen in Immanuël
di	07	okt	10.00 – 11.45	Koffie-inloop in De Barg met lekkers, jeu de boules, Rummicub enz.
wo	08	okt	18.00	Open Tafel in Woudsoord Opgeven zie blz. 7
di	14	okt	09.30	Zilveruitje: Wereldmuseum Leiden. Zie toel. blz. 14
do	16	okt	13.30	Prijsklaverjassen in De Stal

di	21	okt	10.00 – 11.45	Koffie-inloop in De Barg met lekkers, jeu de boules, Rummicub enz. + bezoek van museum Van Hemessen. Zie blz. 13
do	23	okt	14.00	Reanimatie(opfris)cursus Zie toel. blz. 18
do	30	okt	10.00 – 11.45	Koffie-inloop bij AnneMarie met lekkers
do	30	okt	13.30	Prijsklaverjassen in Immanuël



NOVEMBER

di	04	nov	10.0– 11.45	Koffie-inloop in De Barg met lekkers, jeu de boules, Rummicub enz.
di	11	nov	09.15	Zilveruitje: Depot Museum Boijmans van Beuningen. Zie toel. blz. 15
wo	12	nov	18.00	Open Tafel in Woudsoord Opgeven zie blz. 7
do	13	nov	13.30	Prijsklaverjassen in De Stal
di	18	nov	10.00– 11.45	Koffie-inloop in De Barg met lekkers, jeu de boules, Rummicub enz.
do	27	nov	10.00– 11.45	Koffie-inloop bij AnneMarie met lekkers
do	27	nov	13.30	Prijsklaverjassen in Immanuël
vr	28	nov	14.00– 16.30	Bloemschikken in De Stal Hoogmade. Zie toel. blz. 16
za	29	nov	14.00	Blijspel: Stampei in de abdij door toneelvereniging Zolderkolder in De Schuur in Hoogmade. Een kolderiek stuk!!

DECEMBER

di	02	dec	10.00 – 11.45	Koffie-inloop in De Barg met lekkers, jeu de boules, Rummicub enz.
wo	10	dec	18.00	Open Tafel in Woudsoord Opgeven zie blz. 7

Informatie over de verschillende activiteiten

Wat is Koersbal?

Koersbal is geschikt voor ouderen om zonder veel inspanning te blijven bewegen. Bent u in staat om een beetje gebukt een bal te laten rollen dan kunt u meedoen. De regels om het spel goed te spelen zijn makkelijk aan te leren en u wordt daarin begeleid. Het gaat ons vooral om sportief en gezellig bezig te zijn.

We spelen in de sporthal Oudendijk, Bateweg 78 in Woubrugge.

Na afloop kunnen we op eigen kosten bij Ria in Café Die Twee nog een kopje koffie/thee of iets anders drinken. Dit is niet verplicht.

We beginnen op dinsdagmiddag 16 september om 12.45 uur en spelen tot 16.00 uur.

Voordat u besluit om lid te worden van de club, mag u 2x gratis meedoen.

We hopen u te mogen ontmoeten op 16 september.

Voor verdere inlichtingen: Joke Rook 06 54 60 50 45.

P.S. Op zaterdag 6 september is er een Open Dag in de Sporthal Woubrugge waar de Koersbalclub ook aanwezig is. Tijd: 13.00 - 15.00 uur.

Koffie-inlopen

Gezellig samenkomen, wat babbelen, een brei/haakwerkje of een spelletje doen, en ook koffie met wat lekkers erbij!

Bij de Stiwo 1x per 14 dagen in Hoogmade en 1x per maand in Woubrugge (zie activiteitenoverzicht).

Kosten: 2x koffie met lekkers

€ 2,00.

Liefst uiterlijk 1 dag tevoren aanmelden zodat we voldoende lekkers voor iedereen kunnen inkopen, bij:

-Woubrugge: AnneMarie
Hoogenboom tel. 0172
518 814

-Hoogmade: Ingrid Colijn
tel. 06 246 178 37



Koffie-inloop 23 september met informatie over de cursus valpreventie die (binnenkort) in Hoogmade begint

Krachtig naar de tachtig!

Wist u dat een op de drie 65+ers jaarlijks valt. Ook belanden zij steeds vaker met ernstig letsel bij de spoedeisende hulp. Dit terwijl deze valpartijen vaak te voorkomen zijn.

Een val kan veel verschillende oorzaken hebben: uw balans en kracht, maar ook medicatie, gezichtsvermogen, voeding, schoeisel en bijvoorbeeld hoe u uw huis inricht. Door actief en gezond te leven en sommige simpele aanpassingen te doen, kunnen veel valpartijen voorkomen worden.

De gemeente, de Driemaster en fysiotherapeuten hebben daarom de handen ineengeslagen om u te helpen bij het voorkomen van vallen.

Voorlichtingsbijeenkomst: 23 september in de Bargte Hoogmade

Om deze reden wordt op dinsdag 23 september van 10.00 – 11.00 uur een voorlichtingsbijeenkomst gegeven over valpreventie. Hierin worden alle verschillende oorzaken belicht, wat u er zelf aan kunt doen en waar u om hulp kunt vragen. De bijeenkomst wordt gegeven door fysiotherapeut Auke Biemond.

Locatie: De Barg, Kerkstraat 51b in Hoogmade.

De start van een cursus in Hoogmade is mogelijk in overleg.

Dit is afhankelijk van de animo tijdens de voorlichtingsbijeenkomst! Kom dus naar deze gratis koffieochtend!

Ook Woubruggenaren zijn hier van harte welkom.

NB Als u al zeker weet dat u aan een cursus valpreventie wilt deelnemen, en niet afhankelijk wilt zijn of de cursus in Hoogmade doorgaat, de onderstaande informatie:

Beweeg-/Valpreventiecursus in Woubrugge

Op 11 september 2025 start er een 8-weekse cursus valpreventie in Woubrugge. De cursus bestaat uit een wekelijkse training, tips en aandacht voor uw specifieke situatie. De cursus is op donderdagen van 14.00 – 15.00 uur in Sporthal Oudendijk en wordt gegeven door fysiotherapeute Imke Valent-Hermans.

Deelname is gratis, u betaalt slechts €25,- koffiegeld.

Inschrijven kan via de Driemaster:

Valpreventie@dedriemaster.nu
of bel 0642749538.



Koffie-inloop 21 oktober: bezoek museum van Hemessen

Zij brengen borduurwerk, verschillende gebruiksvoorwerpen en fotoboeken mee.

Zilveruitjes

Met een groepje op stap en zo met elkaar een paar gezellige uren beleven, lekker koffiedrinken, lunchen en bovendien eens bezoeken/bekijken wat je al lang eens wilde, maar niet zo gemakkelijk alleen of zonder auto doet?

Dat alles kan met een Zilveruitje!

**Als u een rollator gebruikt, kunt u deze meenemen!!
Wel even opgeven bij uw aanmelding.**

Opgeven bij:

-Woubrugge: AnneMarie Hoogenboom 0172 518 814

-Hoogmade: Riekje Brunt 071 501 8138

Bij aanmelden ook graag aangeven of u eventueel zelf wilt rijden en mensen mee kunt nemen. De kilometers worden vergoed.

Woensdag 24 september: Genieten in de buurt: Dahlia-pracht en het LAM (Lisser Art Museum)

We gaan eerst de vele dahliavelden in onze duin- en bollenstreek bewonderen en genieten van deze natuurpracht en van koffie, zelfs met wat lekkers.

Aansluitend naar het museum in Lisse. De collectie van het LAM is met schilderijen, geluidskunstwerken, 3D beelden, installaties en digitale kunst, heel divers. Alle kunstwerken hebben één ding gemeen: ze gaan over alledaagse onderwerpen zoals eten, drinken en winkelen. Het LAM heeft al met al de grootste *food art* collectie in de wereld. Ze verrassen graag in het LAM museum en zo kom je de kunstwerken niet alleen aan muren en op sokkels tegen. Daar waar je het niet verwacht, kan zomaar kunst zijn! Daarnaast is het museum zelf een heel fraai gebouw met

een heerlijke tuin met daarin diverse grote kunstwerken.
Kortom, dit alles is het bekijken meer dan waard.
Waar we lunchen zien we daarna wel!

Vertrek: **9.30** uur op het Plein en de Batehof
- terug ongeveer 15.15 uur
Kosten: vervoer, toegang (geen kaarten geldig!)
+koffie met! vanwege Stiwo 45 jaar: € 10,50
Aanmelden: uiterlijk 19 september

Dinsdag 14 oktober: Wereldmuseum Leiden: Goud! Van heelal tot hiernamaals.

Goud is in vrijwel elke cultuur een uniek symbool van rijkdom, macht en spiritualiteit. Ontdek in het Wereldmuseum Leiden de fascinerende rol van goud door tijd en cultuur heen. Deze tentoonstelling onthult de aantrekkingskracht van goud, materieel en spiritueel, en laat je ervaren hoe dit materiaal kan verleiden, verblinden, verbinden en verdelen. Historische objecten uit de rijke collectie tot en met hedendaagse kunstwerken en rekwisieten geven een veelzijdig beeld van de blijvende waarde en betekenis van goud.

Ergens in de buurt van het museum vinden we vast een leuke lunchplek. Leiden is altijd de moeite van een bezoekje waard.



Vertrek: **9.30 uur** op het Plein en de Batehof
- terug ongeveer 16 uur
Kosten: vervoer, duur parkeren en koffie met !
vanwege STIWO 45 jaar: €10,50; museum:
toegang €18,50 of gratis met MJK en/of VLVip
Aanmelden: uiterlijk 10 oktober

Dinsdag 11 november Rotterdam: Depot van Museum Boijmans van Beuningen (incl. rondleiding!)

Het depot met zijn magistrale uitwerking als gebouw geeft ook nog eens een transparante kijk op de collectie. 14 depotruimtes met 5 klimaten en 155.000 verzamelde kunstwerken liggen zo in een publiek toegankelijk kunstdepot. Uniek in de wereld. Het gebouw zelf is een aanwinst voor Rotterdam en vanaf het dak met de daktuin is er een prachtig uitzicht over de stad. Op het Plein voor/in het museum mag je zelfs meegebrachte etenswaren en drankjes nuttigen.



Om maximaal van het Depot te kunnen genieten regelen we in het Depot een rondleiding. Daarna staat het een ieder vrij van alles te genieten. November is ook nog eens museummaand, maar nu (begin aug) is ons nog niet bekend of er iets speciaals komt, maar het is daar in feite altijd bijzonder.

Kaarten moeten digitaal besteld en de rondleiding tevoren worden geregeld. *Daarom eerder aanmelden dan normaal. Uiterlijk 3 november*

Vertrek: **9.15 uur** op het Plein en de Batehof

- terug rond 16.15 uur

Kosten: toegang €20,00; met MJK of VLVip alleen €1 toeslag verder gratis;
daarnaast voor de reis, parkeren en koffie €15,00

De jubilerende Stiwo betaalt de rondleiding voor max. 13 personen

Aanmelden: **uiterlijk 3 november!**

Bloemschikken is voortaan in Hoogmade!

Allereerst willen we Tineke van der Laan bedanken voor haar inzet. Zij heeft aangegeven te stoppen met haar hulp bij het maken van de bloemstukjes. Dankzij haar goede adviezen hebben velen onder ons thuis kunnen pronken met de bloemstukken.



Wij zijn blij te kunnen melden dat Kiek van Houten ons voortaan gaat laten genieten van onze zelfgemaakte bloemstukje! Zij geeft steeds een voorbeeld en aan iedereen voldoende aandacht. De bedoeling is dat iedereen aan bod komt en iets leuks meeneemt van deze middag. Ingrid en Doky zorgen voor de inwendige mens.

Kiek neemt de eerste keer zelf voor iedereen een bord mee om op te werken! Je neemt zelf dan alleen maar een scherp mesje mee en iets om het stukje mee naar huis te kunnen nemen! Kiek zorgt voor de bloemen, materiaal en de spullen. Bloemen zijn echter niet gratis en daarom is de prijs voor dit alles iets duurder geworden. Hopelijk is dat geen probleem voor zoiets moois en een middagje gezelligheid.

Vrijdag 26 september: 14.00 – 16.30 uur
Locatie: De Stal, Kerkstraat 51,
Hoogmade
Kosten: € 13,50

Opgeven (op tijd): i.v.m. de inkoop!

Uiterlijk 18 september

bij Ingrid Colijn tel. 06 246 178 37

De keer daarna is in de maand november.

Na afloop van de eerste keer wordt overlegd hoe er de volgende keer wordt gewerkt, of de aanpak bevalt of alles naar wens verlopen is. Dan neemt iedereen wel gewoon een eigen klein bakje mee om iets moois te maken waar je lang plezier van kunt hebben. Verder is het zoals in september. Geef weer op tijd op!



Vrijdag 28 november: 14.00 - 16.30uur

Locatie: De Stal, Kerkstraat 51a,

Hoogmade

Kosten: € 13,50

Opgeven (op tijd) i.v.m.de inkoop!

uiterlijk 20 november

bij Ingrid Colijn tel. 06 246 178 37

Reanimatie-(opfris) cursus

Op veler verzoek gaan we een (herhaal)cursus reanimeren organiseren in Hoogmade.

De cursus is voor personen die nog geen cursus hebben gevolgd of voor diegenen die het geleerde willen ophalen. Kees Hartog komt ons leren hoe een slachtoffer veilig te benaderen, het bewustzijn vast te stellen en adequaat te reanimeren.

Het wordt een groepsles van minimaal 10 personen op:

**Donderdag 23 oktober in gebouw Drieluik,
Kerkstraat 51C in Hoogmade. Aanvang 14.00 uur tot
ongeveer 16.00 uur.**

Het is dus belangrijk dat er voldoende deelnemers zijn.
Wilt u meedoen?

Graag uiterlijk **9 oktober** opgeven bij Riekke Brunt,
tel. 071 501 8138.

Aan de cursus zijn geen kosten verbonden!



Hulde aan mijn rollator

O rollator, mijn steun en toeverlaat,
heerlijke wagen, die steeds naast me staat.

Waar ik loop of waar ik ga, je bent in mijn buurt,
of het nu lang of kort of maar eventjes duurt.

Rollator, je helpt me bij mijn onzekerheid,
in jou heb ik vertrouwen, altijd!

Rollator mijn onvermoeibaar apparaat!
Jij bent mijn hulp van vroeg tot laat.
Zonder jou zat ik op een stoel,
en miste ik een heleboel.

Voor velen ben je een sta-in-de-weg,
maar voor mij ben je onmisbaar zeg.

Ik leun, ik steun, ik zit op jou,
jij bent degene, die ik 't meest vertrouw.

Een standbeeld wil ik vragen,
voor de uitvinder van deze wagen.
Die in stilte werkend achter de schermen,
zich over wat moeilijker lopenden wist te ontfermen.



UIT HET HART GEGREPEN: Weg vertrouwen?

Het is een veelgebruikt woord: vertrouwen. Ik heb even opgezocht wat het precies betekent: geloof in de goede trouw en eerlijkheid van anderen, de zekerheid en/of de verwachting dat iemand of iets je niet zal teleurstellen of in de steek zal laten, en dat ze hun beloften zullen nakomen.

We lezen en horen vaak dat mensen hun vertrouwen kwijtraken, ja zelfs kwijt zijn, in bijvoorbeeld de politiek, de maatschappij als geheel, soms zelfs in de medemens en dat stemt natuurlijk niet vrolijk. Geen touwtje meer door de brievenbus, een letterlijk open keukendeur liever niet, maar vooral een veiligheidsketting op de voordeur, 's avonds niet meer opendoen en zelfs al lijkt er een agent voor de deur te staan, vertrouw het dan zeker niet. Triest.

Als kind en puber leerde ik dat ik bij problemen, bijvoorbeeld met mijn fiets, altijd bij mensen kon aanbellen en dat die mij dan wel zouden helpen. Ik heb dat wel eens moeten doen en ze hielpen me. Hetzelfde zei ik tegen mijn eigen kinderen en ook die zijn regelmatig door vreemden geholpen. We kunnen de proef niet meer op de som nemen want nu is er de mobiel en kun je bijna altijd je ouders bellen. En toch heb ik het vertrouwen dat de meeste mensen kinderen die bij hen aanbellen nog steeds zouden helpen.

Het is zo oud als in de tijd van Adam en Eva, wijzen naar de onbetrouwbaarheid van zaken en mensen buiten jezelf. Als ik aan vertrouwen denk, kom ik ook uit bij de gedachte dat ik zelf te vertrouwen, betrouwbaar, moet zijn. Om dat in alle facetten en alle tijden van mijn leven te zijn (geweest), is denk ik een illusie. Maar als laatste deel ik graag de grote verwondering die ik

ervaar als ik op de drukke A4 naar mijn werk rij. Vier rijen dik, achter elkaar door rijden (sommigen scheuren) daar auto's en vrachtwagens op hoge snelheid langs elkaar, achter elkaar, halen elkaar in en noem maar op. Het vertrouwen dat al die automobilisten in elkaar hebben is huizenhoog want de meesten onder hen houden zich aan de geleerde regels en zijn dus te vertrouwen. Als dat niet zo was, konden we helemaal de weg niet meer op. We staan hier denk ik niet vaak bij stil maar ik wel en heb altijd een hele hoge pet op van dit 'weg vertrouwen'. Mijn vertrouwen in van alles en nog wat is trouwens helemaal niet weg en daar ben ik blij mee.

Judy Wagenaar



Pickleball? = Blijf in beweging bij de STIWO!

Sommigen hebben al met dit nieuwe leuke spel kennism gemaakt tijdens het Zomerpalet. Het is een mengvorm van badminton, tafeltennis en tennis, met een net op maar ongeveer 1 meter hoogte.

Het wordt gespeeld met een houten plank (bat) en met plasticballen met gaten erin. Je speelt het met 2 of 4 mensen tegelijk. Na wat instructie kan je het zelf gemakkelijk en lekker spelen. Kijk maar eens op internet/You tube!



DIO in Hoogmade en wij als STIWO gaan graag iets organiseren, maar alleen als daar behoefte aan is, in Woubrugge of/en in Hoogmade. Daarom vragen wij om voor of uiterlijk tijdens de feestmiddag op 18 september a.s. aan te geven:

1. Wie (naam adres en tel.nr.)
2. In welke plaats: in Woubrugge of Hoogmade
3. Op welke dag liefst
4. Op welk tijdstip het liefst.

De kosten zullen neerkomen op circa € 3,50 per uur bij een groepje van minimaal 4 tot 6 pers.

Geef je dus op als je zin hebt. Wij laten het dan snel na 18 september weten of het door kan gaan.

Opgeven bij: AnneMarie Hoogenboom, tel. 0172 518 814
Riekje Brunt, tel. 071 501 8138



Samen in beweging

Na de zomervakantie willen wij graag weer van start gaan met Samen In Beweging. De exacte startdatum en data wanneer we op welke locatie aanwezig zijn, liggen nog niet vast en kunnen dus niet gedeeld worden

Wel kunnen we onze activiteit van zwemmen met dementie in De Tweesprong (eerste vrijdag van de maand) sowieso al met jullie delen Dit zal op vrijdag 5 september van start gaan van 11.15 – 12.00 uur. Zwemmen is inclusief mantelzorger/vrijwilliger. Ook mensen met een vorm van niet-aangeboren hersenletsel zijn welkom om te komen zwemmen. Daarnaast willen we de andere vrijdagochtenden gaan bewegen in Leimuiden (Het Spant) en in Woubrugge (Oudendijk). De vierde vrijdagochtend van de maand willen wij op locatie gaan bewegen bij zorg- en woonlocaties op afspraak, maar hier is ook nog niets over bekend.

Meer informatie en opgeven voor de activiteiten kan via tel 071 331 32 32 of via sameninbeweging@sportbedrijfkaagenbraassem.nl

VOOR U GELEZEN

Train je digitale vaardigheden

Niet iedereen kan de digitalisering van de samenleving meteen omarmen. Voor een groot aantal ouderen is het best lastig om de nieuwe ontwikkelingen te volgen. Heb je vragen over computers, smartphones. Internet of digitale diensten? Dan kan je gratis bellen met de DigiHulplijn: 0800 1508
Bron: Leidsch Dagblad februari 2025



Beroerte-check en signalen die op een beroerte kunnen wijzen

- Check 1: Een verlamming of minder kracht in een been
- Check 2: Een verdoofd gevoel aan één kant van het lichaam
- Check 3: Geen zicht meer met één van de ogen
- Check 4: Nog maar de helft zien van wat je normaal ziet
- Check 5: Plotseling dubbelzien
- Check 6: Hevige draaiduizeligheid
- Check 7: Problemen met coördinatie en evenwicht

Bel bij een van deze klachten direct 112

Signalen van een beroerte (een verzamelnaam voor herseninfarct, TIA en hersenbloeding) is van levensbelang. Dit zijn de meest voorkomende:

Mond: De mondhoek hangt plotseling naar beneden

Spraak: Iemand praat plotseling verward of kan de woorden moeilijk uitspreken

Arm: Er ontstaat krachtverlies of verlamming van een arm

Bron: hartstichting.nl/beroerte

Gezondheidstips Hartstichting



Scheve mond?



Verwarde spraak?



Lamme arm?

Herkent u één van deze signalen? Sla direct alarm.
Bel 112 om hersenbeschadiging te voorkomen.

hartstichting.nl



- Tip 1: Beweeg
- Tip 2: Eet gevarieerd
- Tip 3: Check je bloeddruk
- Tip 4: Maak het niet te zout
- Tip 5: Rook niet
- Tip 6: Geniet alcoholvrij

Wetenswaardigheden over insectenbeten

Steken van muggen, dazen, wespen, bijen, mieren en teken komen het meeste voor in ons land. De meeste steken zijn niet gevaarlijk, tenzij er een infectie ontstaat of een allergische reactie. De steek van een hoornaar is pijnlijker en bij een steek in de tong, hals of keel moet je direct 112 bellen.

Rustig blijven is altijd belangrijk in de buurt van bijvoorbeeld de hoornaar of een wesp. Zij moeten zich namelijk niet bedreigd voelen en daarom moet je ook niet

naar insecten slaan. Ze komen vaak af op eten, zoete parfum en felgekleurde kleding. Plaats horren in huis om ze buiten te houden en draag bedekkende kleding in de natuur. Zoek en gebruik eventueel een insecten-werend middel.

Het ligt aan je geurprofiel of je veel of weinig gestoken wordt. Muggen houden bijvoorbeeld van zweetvoeten en de geur van bier. Mensen reageren ook allemaal anders op een insectenbeet. Sommigen zijn gevoelig voor histamine en krijgen grote bulten die jeuken.

Tegen de jeuk en zwelling helpt een natte doek of een coldpack. Ben je gestoken door een bij? Haal dan de angel eruit met een pincet of je nagel. Smeer er eventueel zinkzalf of mentholgel op. Bij een heftige reactie kun je een anti-allergietabletje slikken, te koop bij de drogist.

Alleen aan de beet van de teek zitten gezondheidsrisico's. Een vijfde deel van de teken draagt namelijk de bacterie *Borrelia burgdorferi* die de ziekte van Lyme kan veroorzaken. Maar zelfs als je gebeten wordt door een besmette teek is de kans dat jij er ziek van wordt vrij klein.

Teken bevinden zich in bossen, duinen, tuinen en hoog gras. Zij worden actiever als de temperatuur boven de 7 graden (dus ook in voor- en najaar) komt. Teken houden van de warme vochtige plekken van je lichaam zoals je oksels, liezen en knieholtes. Check daarom altijd je lichaam als je in de tuin hebt gewerkt of in de natuur geweest bent.

Gebruik een puntige pincet of een tekentang om de teek recht omhoog uit je huid te trekken. Ontsmet de plek met alcohol of jodium. Onthoud de datum en maak eventueel een foto van de beet. Zit de teek langer dan 24 uur in je huid, overleg dan met je huisarts wat te doen.

De ziekte van Lyme zorgt voor een rode kring of verkleuring rond de beetplek. Die kan tot drie maanden na de beet ontstaan en groter worden. Koorts, spierpijn en/of gewrichtsklachten zijn verdachte symptomen. Neem dan altijd contact op met je huisarts.



Brandharen van de eikenprocessierups veroorzaken jeuk bultjes, blaasjes en geïrriteerde ogen of luchtwegen. Bedek daarom je huid, draag een zonnebril en ga niet op de grond zitten in de buurt van een nest. Klachten verhelp je door de huid en ogen grondig te spoelen met lauw water. Met plakband kun je de haartjes van je huid verwijderen. Koelzalf kan helpen bij de jeuk of een anti-allergietabletje

Auteur: Chantalle Burgers (huisarts, leefstijlarts en coach)
Uit: De NCRVgids

Verbeter je evenwicht: 8 balansoefeningen voor thuis

Regelmatig sporten en bewegen is belangrijk, niet alleen voor conditie en spierkracht, maar ook voor je evenwicht. Met deze 8 oefeningen train je je evenwicht, balans en coördinatie en verklein je je valrisico. Hoe ouder, hoe minder de coördinatie tussen waarneming en beweging. In combinatie met een verminderd gezichtsvermogen en/of bepaalde medicatie kan dit leiden tot een hoger valrisico. Je balans oefenen helpt hier tegen. Je kunt deze balansoefeningen nog combineren met spier- en botversterkende activiteiten.

1. Op één been staan: de flamingo

Doe deze oefening vlakbij een tafel, stoel of aanrecht. Hij versterkt je houding en balans.

- Sta achter een stoel, tafel etc en spreid je armen voor evenwicht en zoek zo nodig met 1 hand steun.
- Hou de rugleuning vast en til 1 voet achterwaarts op tot kniehoogte.
- Hou 10 tellen vast. Doe hetzelfde met je andere voet.
- Herhaal elke oefening 5 tot 10 keer per been



2. In een rechte lijn lopen: koordwandelen

Bevordert je evenwichtsgevoel. Door op je tenen te lopen maak je het moeilijker.

- Maak een rechte lijn van 15 tot 20 stappen met touw of lint op de grond
- Loop in één rechte lijn over het koord waarbij je steeds één voet voor de andere zet, zoals bij een evenwichtsbalk.
- Herhaal 15 tot 20 keer

3. Op je tenen staan.

Deze oefening versterkt je voeten en je balans.

- Sta met je voeten naast elkaar op de grond
- Ga op je tenen staan
- Hou dit 5 tellen vol
- Herhaal dit 5 maal

4. Voeten en tenen buigen

Deze oefening kun je zelfs doen terwijl je tv kijkt of zit te lezen.

- Zit rechtop in een stoel
- Draai je voeten en enkels los in een draaiende beweging terwijl je je benen gestrekt houdt
- Doe het een paar tellen en ontspan dan je tenen
- Doe dit vijf keer

5. Benen strekken: de onzichtbare muur

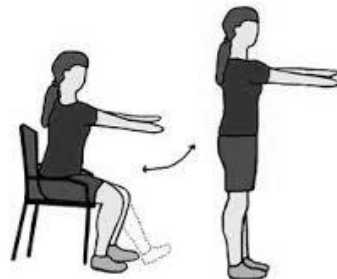
Deze oefening is goed voor been- en buikspieren.

- Zit rechtop in een stoel.
- Strek 1 been recht voor je uit alsof je je voet tegen een onzichtbare muur zet
- Hou dit 10 tellen vast
- Herhaal 10 keer per been

6. Opstaan zonder je handen te gebruiken

Hiermee train je je balans en je beenspieren. Je kunt hem meerdere malen per dag doen en moeilijker maken door een volle fles water voor je borst vast te houden.

- Zit rechtop in een stoel
- Sta op zonder je handen te gebruiken
- Blijf even staan, ga zitten en sta weer op
- Herhaal 5 maal



7. Muur push-ups

- Ga met je gezicht naar de muur staan en zet beide handen op schouderbreedte tegen de muur, gespreide vingers die naar boven wijzen. Laat jezelf nu rustig naar de muur toezakken en duw jezelf vervolgens weer terug in staande positie.



- Hoe verder je van de muur af gaat staan, hoe zwaarder de oefening wordt

8. Balans houden tijdens het tandenpoetsen

- Ga op 1 been staan tijdens het tandenpoetsen en wissel halverwege van been
- Hou elk been minimaal 10 tellen vast en wissel dan

Bron: Plusonline, maart 2025

Koffieochtend voor mantelzorgers van naasten met dementie

Zorgt u voor iemand met dementie? Kom dan eens tips halen en ervaringen uitwisselen. De koffieochtenden voor mantelzorgers van iemand met dementie worden georganiseerd door het Ontmoetingscentrum dementie Hof van Alkemade, in samenwerking met de Ouderenadviseur van de Driemaster.

Woensdagochtend **27 augustus, 22 oktober en 10 december** van 10.30 uur tot 12.00 uur in

het Ontmoetingscentrum Hof van Alkemade, Schoolbaan 4 in Roelofarendsveen.

Graag van tevoren aanmelden bij
ocdroelofarendsveen@activite.nl

Donderdag 4 september en vrijdag 7 november zijn we vanaf 10 uur in Woudsoord, Woubrugge.

OCD@wijdezorg.com

Bent U mantelzorger van iemand met dementie? Sluit eens een keertje aan bij deze ontmoetingsgroepen in de Hof van Alkemade of in Woudsoord.

Alzheimercafé

Het programma van het Alzheimer Café ziet er als volgt uit:

Maandagavond 22 september is het thema: "Technologie die behulpzaam kan zijn bij de zorg voor iemand met dementie" Deze technologie heeft als doel dat mensen met dementie langer thuis kunnen blijven wonen. Ergotherapeut Kelly Wahlen vertelt deze avond over de nieuwste ontwikkelingen.



De avond vindt plaats in de Gogherweide, Rembrandt van Rijn-
singel 104 in Roelofarendsveen.

Maandagavond 24 november is het thema: "Beter slapen"

Leer meer over het belang van een goede nachtrust en wat u kunt doen om goed in en door te slapen.

Niet alleen interessant voor mensen die te maken hebben met dementie, maar voor iedereen die wel eens wakker ligt.

U bent welkom in de Aarhoeve, J.M. Halkesstraat 33, 2461RT Ter Aar

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

Papierwinkel voor senioren

Nieuw in het Hof van Alkemade: De Papierwinkel voor 65+

Heb je moeite met je administratie? Zie je op tegen het invullen van formulieren? Of wil je gewoon wat meer overzicht in je papieren? Dan is **De Papierwinkel** er voor jou!

Vanaf **21 oktober** starten we met een maandelijkse papierwinkel in het **Hof van Alkemade**, speciaal voor mensen van **65 jaar en ouder**. Deskundige vrijwilligers staan voor je klaar om je te helpen met je administratie, het begrijpen van brieven of het ordenen van je papieren. Ook als je vragen hebt over je inkomsten en uitgaven, ben je van harte welkom.

 **Data papierwinkel:** 21 oktober, 18 november, 16 december

 **Tijd:** 10:00 – 12:00 uur

 **Locatie:** Hof van Alkemade

We starten met een proefperiode van een halfjaar om te kijken of er behoefte aan is en om de papierwinkel bekendheid te geven. Dus kom gerust langs, ook als je

alleen even wilt kennismaken of een kopje koffie wilt drinken.

Ook zijn we op zoek naar vrijwilligers die het leuk vinden om hier te komen helpen.

Voor meer informatie neem je contact op met:
m.bartels@dedriemaster.nu of via 0641715358

Oproep: Gezocht vrijwilligers ANWB Automaatje specifiek voor Hoogmade en Woubrugge.

Steeds meer senioren uit Hoogmade en Woubrugge, die zelf geen auto meer rijden, weten Automaatje Kaag en Braassem te vinden. Op dit moment blijft deze toename van deelnemers groter dan het aantal chauffeurs vanuit deze dorpen. Dit maakt dat de chauffeurs vanuit Leimuiden of Roelofarendsveen een langere aanrijroute hebben om deze mensen naar de plaats van bestemming te brengen. Rijdt u zelf auto en zou u met iemand uit uw eigen dorp op pad willen, word dan chauffeur bij Automaatje. De Driemaster is dus hard op zoek naar nieuwe vrijwilligers. Neem contact op met Ouderenadviseur Rettie Bentvelsen 06 51103212

Gezamenlijke lunch: de 'week van de Ontmoeting'

Samen Eten & Ontmoeten, op woensdag 1 oktober 2025 van 12.00 - 14.00 uur in de kantine van Voetbalvereniging E.M.M.'21, Sportpad 17 in Roelofarendsveen.

Neem iets lekkers mee, of kook zelf iets uit jouw cultuur, een traditioneel familiegerecht of een specialiteit uit de regio!

Schuif jij graag aan? De gezamenlijke lunch is open voor iedereen! Aanmelden hoeft niet, maar is wel wenselijk.

Voor meer informatie en aanmelden:

<https://www.dedriemaster.nu/nieuws/samen-eten-ontmoeten>

Bellen of mailen naar Rettie Bentvelsen mag ook:
E: r.bentvelsen@dedriemaster.nu Tel. 06 511 032 12

Training 'Veerkracht' voor vrijwilligers

Inzicht in wat jou helpt om goed 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.

Op **donderdag 9 oktober van 14.30 tot 16.30 uur** kunnen alle vrijwilligers van Kaag en Braassem meedoen met de training Veerkracht. Deze training wordt gegeven door Ans de Jeu, trainster Positieve Gezondheid bij De Driemaster en vindt plaats in de Tech Campus De School, Schoolbaan 1, 2371VJ Roelofarendsveen.
Aanmelden: A.de.Jeu@dedriemaster.nu



Wijzigingen bewaargids 2025 belangrijke telefoonnummers

Blz. 4: wijziging: m.i.v. 1 augustus is de ouderenadviseur in dienst getreden van De Driemaster. Zij zal daar dezelfde werkzaamheden verrichten als voorheen.
e.mail: r.bentvelsen@dedriemaster.nu
tel. 06 511 032 12

Blz. 17 AED's Binnen:

Vervallen:

Woubrugge: EHBO vereniging Woubrugge , Weteringpad 11

Bijvoegen: AED's Binnen

Woubrugge: Fysiotherapie Woubrugge, Batehof 5
(in grote zaal)

Bijvoegen: AED's Buiten

Hoogmade: Bijgebouw Weidse Wetering 1



Voor de volgende editie van december 2025
kopij aanleveren tot en met 7 november 2025
bij Riekie Brunt email: henkenriekiebrunt@gmail.com

Uitgave van de
Stichting Welzijn Ouderen
Hoogmade-Woubrugge

Secretariaat: Van Alcmaerlaan 8
2355BB Hoogmade
tel. 071 5018138
email: henkenriekiebrunt@gmail.com
website: www.swo-kaagenbraassem.nl



De redactie heeft het recht om artikelen in te korten en/of tekstuele wijzigingen aan te brengen. Inhoudelijke wijzigingen vinden alleen in overleg plaats.