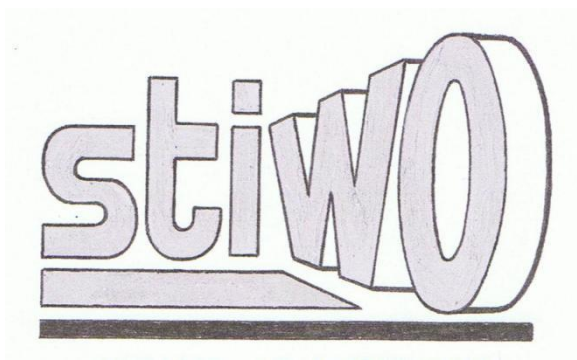




Hoogmade - Woubrugge

Senioren informatie
van de
Stichting Welzijn Ouderen

December 2025



Senioren Informatie

Jaargang 30, no. 3, december2025

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 Redactietafel	3
Activiteitenoverzicht dec. t/m begin april 2026	4
Nieuwe activiteit Pickleball	14
Lustrumfeest	15
Uit het hart gegrepen	16
Kerstgedicht	18
Voor u gelezen	19
Kerstgedicht	25
Berichten van De Driemaster.....	26



VAN DE REDACTIETAFEL

De intrede van de herfst met de daarbij behorende wintertijd is voor velen toch een behoorlijke overgang. We zijn meer binnenshuis, krijgen minder zonlicht en de sociale contacten, vooral bij alleenstaanden, lijken af te nemen. Gelukkig wordt er in onze gemeenschap veel naar elkaar omgekeken en doen ook wij als STIWO ons best om met activiteiten voor contacten en gezelligheid te zorgen.

Deze komende periode zijn er natuurlijk weer de wekelijkse gymlessen, de klaverjasmiddagen en zien we uit u te ontmoeten bij de koffie-inlopen of de Open Tafel. Bij de zilveruitjes en het bloemschikken bent u ook van harte welkom. Ook andere organisaties hebben activiteiten zoals de koersbal en de Driemaster met valpreventiecursussen en trainingen voor mantelzorgers.

En natuurlijk hebben we onze vaste rubriek Voor u gelezen met daarin een stappenplan als u hulp of zorg nodig hebt en informatie over hoe je vastlegt wat je later wilt. Judy Wagenaar schreef weer haar vaste column met een overpeinzing over verwachting.

We vinden het belangrijk dat er iets te kiezen valt en willen zoveel mogelijk aan uw wensen tegemoet komen. Als u iets mist of een goed idee heeft voor een activiteit, laat dan van u horen!

Uiteraard willen we hier niet afsluiten zonder u allen hele fijne feestdagen en een goed 2026 te wensen.

De redactie



ACTIVITEITENOVERZICHT STIWO HOOGMADE-WOUBRUGGE

December 2025 t/m begin april 2026

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.



Aanmelden en inlichtingen:

Hoogmade: Riekje Brunt tel. 071 5018138

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

Kom eens vrijblijvend een proefles bijwonen!

Elke dinsdag

12.45 uur – 16.00 uur

Koersbal in Sporthal Oudendijk,
Bateweg 78, Woubrugge.

Belangstellenden kunnen 2x gratis
een middag kennismaken.

Voor inlichtingen:

Joke Rook tel. 06-54605045



Elke 2^e woensdag van de maand

Open Tafel in Woudsoord

(datums: 10 december,
14 januari,
11 februari,
11 maart en
8 april).



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

Aanmelden verplicht

vanaf **donderdag 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:



DECEMBER

wo	10	dec	18.00	Open Tafel in Woudsoord Opgeven zie blz. 5
do	11	dec	13.30	Prijsklaverjassen in De Stal
di	16	dec	10.00 – 11.45	Koffie-inloop in De Barg met lekkers, jeu de boules, rummicub enz.
wo	17	dec		Zilveruitje: Nationaal Glasmuseum en glasblazerij Leerdam. Zie toel. Blz. 9
do	18	dec	10.00 – 11.45	Koffie-inloop bij AnneMarie met lekkers

JANUARI

di	06	jan	10.00 – 11.45	Koffie-inloop in De Barg met lekkers, jeu de boules, Rummicub enz.
do	08	jan	10.00 – 11.45	Koffie-inloop bij AnneMarie met lekkers
do	08	jan	13.30	Prijsklaverjassen in Immanuël
di	13	jan		Zilveruitje: Frans Hals museum Zie toel. blz. 10
wo	14	jan	18.00	Open Tafel in Woudsoord Opgeven zie blz. 5
di	20	jan	10.00 – 11.45	Koffie-inloop in De Barg met lekkers, jeu de boules, Rummicub enz.
do	22	jan	13.30	Prijsklaverjassen in De Stal
vr	30	jan	14.00- 16.30	Bloemschikken in De Stal Hoogmade. Zie toel. blz. 13

FEBRUARI

di	03	feb	10.0–11.45	Koffie-inloop in De Barg met lekkers, jeu de boules, Rummicub enz.
do	05	feb	10.00-11.45	Koffie-inloop bij AnneMarie met lekkers
do	05	feb	13.30	Prijsklaverjassen in Immanuel
wo	11	feb	18.00	Open Tafel in Woudsoord Opgeven zie blz. 5
di	17	feb	10.00-11.45	Koffie-inloop in De Barg met lekkers, jeu de boules, Rummicub enz.
di	24	feb		Zilveruitje: Museum Voorlinden of Escher in het Paleis. Zie toel. blz. 11

MAART

di	03	mrt	10.00 – 11.45	Koffie-inloop in De Barg met lekkers, jeu de boules, Rummicub enz.
do	05	mrt	10.00-11.45	Koffie-inloop bij AnneMarie met lekkers
do	05	mrt	13.30	Prijsklaverjassen in De Stal
wo	11	mrt	18.00	Open Tafel in Woudsoord Opgeven zie blz. 5
wo	17	mrt	10.00 – 11.45	Koffie-inloop in De Barg met lekkers, jeu de boules, Rummicub enz.
do	19	mrt	13.30	Prijsklaverjassen in Immanuel
wo	25	mrt		Zilveruitje: Katwijk's museum Zie toel. blz.12
vr	27	mrt	14.00-16.30	Bloemschikken in De Stal Hoogmade. Zie toel. blz. 13
di	31	mrt	10.00 – 11.45	Koffie-inloop in De Barg met lekkers, jeu de boules, Rummicub enz.

APRIL

do	02	apr	10.00-11.45	Koffie-inloop bij AnneMarie met lekkers
do	02	apr	13.30	Prijsklaverjassen in De Stal
wo	08	apr	18.00	Open Tafel in Woudsoord Opgeven zie blz. 5

Informatie over de verschillende activiteiten

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.

Samen een bakkie doen?



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

-Woubrugge: AnneMarie
Hoogenboom tel. 0172 518 814
-Hoogmade: Ingrid Colijn
tel. 06 246 178 37

Zilveruitjes

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



Opgeven bij:

-Woubrugge: AnneMarie Hoogenboom 0172 518 814

-Hoogmade: Riekie Brunt 071 501 8138

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

Een rollator kan mee, maar wel graag ook opgeven bij uw aanmelding.

Woensdag dag17 december: Nationaal Glasmuseum en glasblazerij Leerdam 'Licht in de duisternis'.

Zo'n 100 jaar geleden was er ook sprake van een energietransitie: elektriciteit! In Nederland ging dat eerst wat langzaam, maar daarna ging het razendsnel. Vele handige apparaten



doen hun entree. In plaats van petroleum- en gaslampen komt er elektrisch licht! Kunstenaars springen daar ook op in. De Glasfabriek in Leerdam zag kansen in deze ontwikkeling. Karel de Bazel ontwierp de eerste elektrische lamp. Al snel volgden anderen. De belangstelling was echter gering en de kosten en moeite te groot. Pas in de jaren 60 en 70 komt de lampenproductie in Leerdam weer op en met meer succes. Nu worden er in de glasblazerij van het Nationaal Glasmuseum regelmatig door kunstenaars en ontwerpers, in samenwerking met de glasblazers, weer lampen gemaakt.

Licht in de duisternis toont de ontwikkeling van toonaangevende lamp-ontwerpen, van 1925 tot nu.

Ook de algemene tentoonstelling is de moeite waard en een bezoek aan de glasblazerij laat ons zien hoe moeilijk en zwaar glasblazen eigenlijk is! Laat staan als je er dan ook nog kunst van maakt.

Vertrek: 9.15 uur Plein en Batehof
Kosten: MJK en VL gratis anders een combikaart voor
€18,50; Rit en koffie 15,00 *
Aanmelden: uiterlijk 11 december

**Dinsdag13 januari Frans Hals museum Haarlem:
Coba Ritsema: 'Oog voor kleur'.**

Coba Ritsema had ruim een eeuw geleden met haar schilderijen en pasteltekeningen (inter)nationaal succes. Ze werd geprezen om haar portretten en stillevens vanwege de mooie kleuren. Dat in een tijd waarin gemiddeld een op de vijf kunstenaars vrouw was. Een groot deel van haar werken was nooit eerder publiek te zien. Nu dus wel en in combinatie met werk van G.H.Breitner, Lizy Ansingh en Kees Verweij. Daarnaast is er historisch beeldmateriaal om ons een inkijkje te geven in het leven van vrouwelijke kunstenaars in Nederland begin 20ste eeuw.



Vertrek: 10.00 uur Plein en Batehof, terug rond 16 uur
Kosten: MJK en VL gratis, anders €17,50;
rit, parkeren en koffie €15 *
Aanmelden: uiterlijk 9 januari

Dinsdag 24 februari: Keuze uit Museum Voorlinden of Escher in het Paleis: we moeten (nog) kiezen!

Of Escher: 'Bouwen zonder barrières' Anne Desmet.

Naast de hoogtepunten uit het oeuvre van C.E. Escher hangt er dan ook werk van Anne Desmet die de Britse Escher wordt genoemd. Zij heeft tientallen onderscheidingen en prijzen. Desmet gebruikt thema's als transformatie en architectuur als basis voor haar prenten en tekeningen. Daarnaast maakt ze ook collages door fragmenten eruit te knippen, vouwen, scheuren en recyclen en combineren met andere materialen. "Het wit wat je op papier ziet is wat ik uit hout graveer. Dat ik licht kan 'snijden' uit duisternis blijf ik het betoverende van mijn werk vinden." Houtgraveren en steendruk zijn haar favoriete technieken. Wij kunnen nu dus zelfs twee Eschers bewonderen in het op zich al fraaie paleis/museum!



Of Voorlinden: Claire Tabouret

Nu een eerste overzichts-en solotentoonstelling van deze vermaarde Franse kunstenares in Nederland, in het jarige Voorlinden (10 jaar) dat een selectie heeft gemaakt uit haar schilderijen en sculpturen. In het jaar waarin ook haar installatie van de ramen voor de Notre Dame van Parijs wordt onthuld.

In haar werk onderzoekt Claire Tabouret de complexiteit van menselijke emoties en relaties. Ze richt zich op kindertijd en



adolescentie, individu en groepen. Ze zoekt de grenzen op van de schilderkunst door ongewone materialen te beschilderen als nep bont en lagen stof. Met vloeiende bijna voelbare penseelstreken en uitgesproken kleurenpalet laat ze de figuren bijna oplossen op doek.

Vertrek: Batehof en Plein 10.15 uur

Kosten: geen kaart geldig dus iedereen moet toegang betalen; het wordt voor Escher € 14,50 + rit, parkeren en koffie € 13,50 = € 28,00
Voorlinden € 22,50 + rit en koffie (geen parkeerkosten) € 8,50 = € 31,00 *

Aanmelden: uiterlijk 19 februari

Deze prijzen liggen hoog maar de tentoonstellingen zijn geweldig. Er zal een keuze gemaakt worden op de eerdere uitstapjes tussen deze 2 mogelijkheden.

Woensdag 25 maart: Katwijk's Museum

Dit museum heeft een bijzondere collectie van bekende Nederlandse en buitenlandse schilders die zich aangetrokken voelden tot de kunstenaarskolonie Katwijk rond 1900: o.a. Toorop, Sluiter, van Goyen en Bartels. Daarnaast heeft het een verzameling lokale- en streekgebonden unieke erfgoedstukken uit de visserijgemeenschap.

Op dit moment is nog niet duidelijk welke speciale tijdelijke tentoonstelling er dan wellicht ook nog is!

We kunnen misschien ook een lekkere frisse strandneus gaan halen.

Vertrek: Batehof en Plein 9.30 uur

Kosten: MJK gratis, anders € 10,50. Verder rit, koffie en parkeren € 10,00 *

Aanmelden: uiterlijk 20 maart

***NB de prijzen voor musea kunnen in 2026 hoger liggen**

Bloemschikken

Na afloop van de eerste keren is overlegd hoe er wordt gewerkt, of de aanpak van Kiek bevalt en of alles naar wens verloopt. We gaan lekker door!

Dus neemt iedereen wel gewoon een eigen klein bakje/het zwarte onderschaaltje mee om iets moois te maken waar je lang plezier van kunt hebben. Verder is het zoals in september en november. Geef weer op tijd op! Breng je zwarte bakje van de eerste keer mee want daarop gaan we – verrassing- iets van een bloementaartje maken! Vergeet ook het scherpe mesje niet!

Vrijdag 30 januari:

14.00 - ± 16.00 uur

Locatie:

De Stal, Kerkstraat 51a, Hoogmade

Kosten:

€ 13,50 (bloemstukje en koffie/thee met wat lekkers)

Opgeven (op tijd)

uiterlijk 20 januari

i.v.m. de inkoop!

bij Ingrid Colijn tel. 06 246 178 37

In maart gaan we dan met het vrolijke voorjaar en Pasen aan de gang. Breng weer een onderschaaltje mee en ga jezelf verrassen met een gezellig stukje!

Let op: breng ook nog een goed hard gekookt ei mee.

Juist door de vele aanwijzingen en de goede spullen kan iedereen lekker meedoen en genieten. Dus schaalte en mesje mee en lekker mee komen doen.

Vrijdag 27 maart:

14.00 - ± 16.00uur

Locatie:

De Stal, Kerkstraat 51a, Hoogmade

Kosten:

€ 13,50 (bloemstukje en koffie/thee met wat lekkers)

Opgeven (op tijd)

uiterlijk 17 maart

i.v.m. de inkoop!

bij Ingrid Colijn tel. 06 246 178 37



Pickleball in Hoogmade

Er wordt een nieuw spel gespeeld in Hoogmade.
Pickleball: een mengvorm van badminton, tennis en tafeltennis.
Ook bijzonder geschikt voor ons, de 67+ groep.
Elke dinsdag om 10.00 en ook om 14.00 uur komen we samen in de Schuur! Kom gerust eens kijken en speel eens een keertje mee! Verder informatie bij Doky Verhagen telefoon 06 54607912.



De jarige bedankt iedereen en doet een wens.

Wat was het een geweldig feest voor onze verjaardag! Als je al een feestje geeft, dan wil je er graag één als dit namelijk een bomvolle zaal met 130 mensen! We hadden het niet durven dromen. Iedereen zat gezellig te praten en te genieten van de heerlijke lunch met die speciale warme verrassing. En dan daarna nog die quiz die vele leuke herinneringen opriep.

Wij waren extra verrast door de giftenpot met daarin maar liefst € 545,00! Op basis van de vier suggesties, die we ook van jullie kregen, voor een doel hebben we dit bedrag als volgt verdeeld: een prachtig bloemetje voor Mien, vervolgens voor Kika en Hospice Amandi elk € 200,00 en onze Stiwo de rest.

Die rest nu gaan we in deze Senioren Informatie ook weer voor jullie bestemmen namelijk voor de kosten van bijgevoegde flyer over oplichting.



Dagelijks zijn oplichters aan het werk met babbeltrucs of als nepagent om ons geld en spullen afhandig te maken. Die trucs worden ook steeds geraffineerder dus je zou er echt zo in kunnen trappen. Wees dus gewaarschuwd!

Laten we hopen en wensen dat wij er niet in trappen. Lees de flyer goed door en bij een wat vreemd gevoel gewoon de telefoon neerleggen en zeker de deur niet opendoen maar bellen met 112, de bank of gewoon ter geruststelling met een familielid.

Bestuur Stiwo Hoogmade-Woubrugge

UIT HET HART GEGREPEN: Verwachting

Deze dagen word ik in mijn persoonlijke leven geconfronteerd met het woord verwachten omdat mijn jongste dochter haar eerste kindje verwacht. Hoe ouder ik word, hoe spannender ik dit vind. Ik realiseer me namelijk veel beter dan vroeger dat het krijgen van een gezonde baby niet een vanzelfsprekendheid is. En tegen de tijd dat u deze column leest is het advent; de tijd dat christenen uitzien naar de komst van de Here Jezus, ook een verwachting eigenlijk.



Verwachten heeft verschillende betekenissen zoals hoop hebben op, tegemoetzien, uitkijken naar, rekenen op. Ik betrap mezelf erop dat ik eigenlijk niet veel verwachtingen meer koester in de zin van uitkijken naar. Dat was toen ik jonger was wel andere koek. Ik keek ernaar uit om voor de klas te mogen staan, om te trouwen en kinderen te krijgen, om elk jaar lekker vakantie te houden en ga zo maar door. Mijn leven stond op een bepaalde manier bol van de hoogtepunten en dat is nu toch wel anders, zij het misschien niet slechter.

Misschien hoort het wel bij oud worden/zijn, dat verwachtingen afnemen en dat we meer mensen van de dag worden. En wie weet is er qua verwachtingen ook verschil tussen echtparen en alleenstaanden want iemand die alleen leeft is toch elke dag zelf verantwoordelijk iets van de dag te maken en samen kun je elkaar nog inspireren.

Denk vooral niet dat ik nu depressief ben, gelukkig niet. Ik realiseer me alleen heel goed dat ik in een andere levensfase

ben beland. Eentje waarbij met minder hoogtepunten en verwachtingen nog steeds wel elke dag telt en ik het belangrijk vind dat het een goede dag mag zijn.

En wat is dan voor mij een goede dag? Dat is denk ik altijd een dag waarin ontmoetingen met anderen plaatsvinden, waarin ik iets kan betekenen voor een ander of die ander voor mij. En gelukkig is dat helemaal niet leeftijdsgebonden. Daarom is STIWO ook een prachtige organisatie want zij maakt het mogelijk dat we met elkaar kunnen genieten en samen iets kunnen beleven.

Tenslotte wens ik u hele goede kerstdagen, hopelijk gevierd met mensen die u lief zijn, en uiteraard ook een mooi, verrassend 2026.

Judy Wagenaar



Kerstgedicht

Je gelooft het of niet.....

Er komt een nieuwe tijd.
Niemand zal nog in de kou staan.
Niemand zal nog hongeren.
Niemand zal nog vereenzamen.

Er komt een nieuwe tijd.
Voor iedereen zal er een mantel zijn.
Voor iedereen zal er genoeg zijn.
Voor iedereen zal er vriendschap zijn.

Er komt een nieuwe tijd.
Voor ieder een mantel om de schouder.
Een mantel vol vrolijke en blijde kleuren.
Een lichtende mantel vol levensmoed.

Er komt een nieuwe koning.
Wachtend bereiden wij ons voor.
Wegen worden recht.
Heuvels worden geslecht.
In de woestijn bloeit reeds de lelie.

Marinus van de Berg



HULP OF ZORG NODIG? EEN STAPPENPLAN

U heeft onverwacht en dringend hulp nodig, maar waar vindt u dat? Wie voor een ander moet gaan zorgen komt in een hele nieuwe wereld terecht. Een wereld van hulpmiddelen, zorgkantoren, onbekende wetten en plotselinge hulptroepen. Een wereld zonder wegwijzers bovendien. U zult uw eigen route moeten bepalen maar hier is wat hulp.



Het begin

Uw oude vader is opeens doodziek en komt zijn bed niet meer uit. Uw alleenstaande moeder heeft haar heup gebroken. Een goede vriendin verliest plotseling haar man. Wat nu? Wie kunt u inschakelen? Waar kunt u terecht voor ondersteuning?

Stap 1: De gemeente

De gemeente is verantwoordelijk voor de Wet Maatschappelijke Ondersteuning (Wmo). Bij het kernteam Kaag en Braassem kunt u uit naam van degene voor wie u zorgt vragen om bijvoorbeeld huishoudelijke hulp, dagbesteding, maaltijdverzorging, begeleiding van administratie of een vervoerspas. Het kernteam zal als eerste een gesprek aanvragen met de betrokkene en u kunt daarbij zijn. Zo wordt achterhaald wat er precies nodig is. De meeste hulp vanuit de Wmo kost 19 euro per maand.

U kunt bij de gemeente terecht voor onder andere:

- vervoer in de regio
- individuele begeleiding
- een beschermde woonplek
- dagbesteding op maat
- aanpassing van de woning zoals drempels verwijderen,

- traplift, bredere deuren etc
- als u voor langere tijd een rolstoel of scootmobiel nodig heeft, krijgt u die via de Wmo.
Voor kortere tijd kunt u terecht bij thuiszorgwinkels of uw zorgverzekeraar.
- respijtzorg bijvoorbeeld om de mantelzorger te vervangen die op vakantie is
- ondersteuning van mantelzorgers
- huishoudelijke hulp
- aanvullende vervoersvoorzieningen zoals een bruikleenauto, aanpassingen aan auto etc

Het aanvragen van een voorziening kunt u doen via:

- > het meldingsformulier voorzieningen Wmo via onlineregelen.kaagenbraassem.nl
- > online een afspraak maken
- > per e-mail naar team.kaagenbraassem@tomindebuurt.nl
- > of bel met 088 900 4567

Als u op stel en sprong een hulpmiddel nodig heeft, neem dan contact op met de thuiszorgwinkel. Daar kunt u hulpmiddelen kopen of huren. Denk dan aan Vegro of Medipoint. Er geldt een maximumtermijn van 26 weken voor het lenen van hulpmiddelen.

Stap 2 : De wijkverpleging

Als u medische of lichamelijke zorg nodig hebt, kunt u terecht bij de wijkverpleging. De verzorgende of verpleegkundige kan helpen bij opstaan, douchen, aankleden, eten maar ook medische verzorging zoals injecties en wondzorg. Wijkverpleging en medische zorg zijn een onderdeel van uw basisverzekering.



Wijkverpleegkundigen zijn meestal in dienst van een thuiszorgorganisatie. U heeft geen verwijzing van de huisarts nodig. In een persoonlijk gesprek met u wordt bepaald wat u nodig heeft en wordt er een zorgplan opgesteld. U heeft geen indicatie nodig van de Centrale Indicatiestelling Zorg (CIZ).

Stap 3: Particuliere hulp of zorg

Via de gemeente hulp aanvragen is een zaak van de lange adem. Sneller gaat het vaak via particuliere zorgbureaus. Zij bieden veel zorgen en diensten aan en vaak tegen een betaalbare prijs. Denk aan 24 uur per dag iemand in huis, samen met iemand naar het theater gaan maar ook schoonmaakhulp. Tarieven variëren van 20 tot 45 euro per uur. Soms krijgt u een deel van de kosten vergoed.

Stap 4: Tijdelijk verblijf in een instelling

Na een ziekenhuisopname kan een transferverpleegkundige van een ziekenhuis een doorverwijzing regelen naar een tijdelijk bed in een zorginstelling. Dit heet eerstelijnsverblijf. Dit verblijf kan met of zonder verpleging en verzorging. Het is voor als het thuis eventjes nog niet gaat. U komt ervoor in aanmerking als de huisarts vindt dat het thuis nog niet gaat en u hoeft het dus niet zelf te regelen.

Stap 5: Het verpleeghuis of langdurige zorg thuis

Om die zorg te krijgen heeft u een indicatie nodig want die komt uit de Wet langdurige zorg (Wlz). Meestal gaat het om een verblijf in een verpleeghuis hoewel u ook thuis kunt blijven wonen als u dat wilt. U komt alleen in aanmerking voor deze zorg als u vanwege een ziekte of aandoening 24-uurszorg nodig heeft.

Stap 6: Vrijwilligersorganisaties in de buurt

In bijna elke gemeente zijn vrijwilligers actief om u te helpen. Nieuw is de opkomst van zorgcoöperaties, een vorm van burenhulp.

U staat er dus nooit alleen voor want er zijn professionals die u kunnen helpen en ondersteunen op uw zoektocht naar de juiste opvang en hulp. We noemen er een paar:

Casemanager dementie: Is degene met de hulpvraag dementerend dan zal de casemanager dementie uitleg geven, praktische en emotionele steun verlenen, ook aan de mantelzorgers.

Mantelzorgmakelaar: Is degene die de mantelzorger helpt bij alles wat er geregeld moet worden zoals aanvragen indicaties of een persoonsgebonden budget (pgb).

Wmo-consulent: is degene die het gesprek met u aangaat wanneer u thuishulp aanvraagt via de Wmo. Dit noemen we het keukentafelgesprek.

Clientondersteuner: is degene die gratis (de gemeente betaalt) opkomt voor uw belangen en adviezen geeft.

Ouderenadviseur: is degene waarbij u met alle vragen over wonen, zorg, welzijn en financiën terecht kunt.

Specialist ouderengeneeskunde: is degene die we vroeger verpleeghuisarts noemden. Hij of zij is gespecialiseerd in ouderdomsziektes en chronische ziekten. Hij komt eventueel bij u thuis als dat nodig is en dat gebeurt meestal op verzoek van de huisarts of de wijkverpleegkundige.

Bron: Nieuwbrief: IkWoonLeefZorg (januari 2022)

HOE LEG JE VAST WAT JE LATER WILT

Als je zelf niet meer kunt uiten wat je op medisch gebied wel en niet wilt, is een wilsverklaring belangrijk. Er is van alles mogelijk; van een akte bij de notaris tot een handgeschreven briefje. Op welke manier hou je regie over je leven als je gezondheid achteruitgaat? Denk daar vooral in een eerder stadium over na.

De wilsverklaring voor de medische zorg

Voor alle wensen op medisch gebied geldt dat je die met je huisarts en je naasten bespreekt. Je wensen en grenzen rondom medische keuzes worden dan vastgelegd in je medisch dossier en geldt als wilsverklaring. Leg ook vast wie er namens jou met de arts spreken mag als je dat zelf niet meer kunt. Lees een wilsverklaring regelmatig na en pas eventueel aan en bespreek dit weer met je huisarts.

De onderhandse akte

Je kunt zelf ook op papier zetten welke zorg je wel of niet wilt en dit aan je dossier toevoegen. Het document is geldig als je naam (voluit) handtekening en datum eronder staat. Dit noemen we een onderhandse akte. Wil je in je verklaring een bepaalde medische zorg niet, dan moet de arts dit respecteren. Een verzoek tot een bepaalde medische zorg of euthanasie, kan een arts respecteren maar hij is niet verplicht dit in te willigen.

Het behandelverbod

In een behandelverbod kun je vastleggen in welke omstandigheid je niet behandeld wilt worden. Meestal gaat dit over het uitvoeren van levensreddende handelingen. Artsen zijn verplicht zich te houden aan een behandelverbod. Ze mogen bijvoorbeeld nog wel pijnstillers geven als je pijn hebt.

De vertegenwoordiger / de volmacht / de machtiging

Een volmacht is een wilsverklaring waarmee je iemand aanwijst die de medische beslissingen over je neemt wanneer je dat zelf niet meer kunt. Hij of zij gaat namens jou met de arts in gesprek en neemt beslissingen. Iemand met een volmacht noem je ook

een vertegenwoordiger. Geef de gegevens van je vertegenwoordiger aan je huisarts. Uiteraard bespreek je uitgebreid met je vertegenwoordiger wat je wel en niet wilt als de tijd daar is. Dit schrijf je dan het liefs ook op in je wilsverklaring. Iemand met een volmacht kan niet om euthanasie vragen. Dat kan alleen de patiënt zelf doen.

Het levenstestament

Bij de notaris kun je een levenstestament maken. Hierin leg je vast wie er een volmacht krijgt om je financiële zaken en persoonlijke kwesties voor je te gaan regelen als je dat zelf niet meer kunt.

Echtparen wijzen meestal hun partner aan of een van hun kinderen maar dat hoeft niet. Je kunt iedereen in wie je vertrouwen hebt, vragen. Je kunt in je levenstestament ook de medische zaken optekenen maar dit is beperkt. Doe dit in de eerdergenoemde wilsverklaring die je met je huisarts besproken hebt. Een wilsverklaring kun je steeds aanpassen en een levenstestament leg je op één moment vast bij de notaris en pas je daarna in principe niet meer aan. Een levenstestament kost geld maar een wilsverklaring niet. De notaris bewaart je testament maar jij krijgt afschriften en kunt dit geven aan arts of vertegenwoordiger. Wijzig je medische beslissingen, dan hoeft dat niet veranderd te worden in je levenstestament maar alleen in je wilsverklaring bij de huisarts.

De wilsverklaring euthanasie

Wie zijn of haar wil niet meer kan uiten, kan geen euthanasie meer krijgen. Dit kan alleen als je dit zelf eerder in een wilsverklaring hebt opgenomen en waarin staat in welk geval je euthanasie wilt en als je voldoet aan de voorwaarden.

Benoem in je wilsverklaring heel precies wat jij verstaat onder ondraaglijk lijden en bespreek een euthanasiewens tijdig met je huisarts. Bij een ziekte als dementie is het belangrijk om het verzoek op tijd bij de arts in te dienen, bij voorkeur als je je wil nog kunt uiten. Euthanasie is geen recht. Een arts mag dit weigeren en in dat geval kun je op zoek naar een arts die dit wel wil verlenen.

Bron: Plus Magazine (februari 2024)

Steek een kaars aan in het duister

Steek een kaars aan in het duister.
Laat het licht toe in je hart,
Maak je handen niet tot vuisten.
Streel maar zacht wat is verhard.

Steek een kaars aan in het duister
en zaai vrede waar je gaat.
Strek je handen uit en luister
naar de mens die naast je staat.

Steek een kaars aan in het duister,
eer wat kwetsbaar is en klein.
Ga geduldig tot het uiterst,
laat waar jij bent liefde zijn.

H. Stufkens



BERICHTEN VAN DE DRIEMASTER



Koffieochtend voor mantelzorgers van naasten met dementie

De koffieochtenden voor mantelzorgers van iemand met dementie worden georganiseerd door het Ontmoetingscentrum dementie Hof van Alkemade in samenwerking met de Driemaster.

Woensdagochtend **10 december, 11 februari en 15 april** van 10.30 uur tot 12.00 uur in het Ontmoetingscentrum Hof van Alkemade Schoolbaan 4 Roelofarendsveen.

Graag van tevoren aanmelden bij ocdroelofarendsveen@activite.nl

Bent U mantelzorger van iemand met dementie, sluit eens een keertje aan bij deze ontmoetingsgroepen in de Hof van Alkemade.

Alzheimercafé

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

Maandagavond 26 januari is het thema: "Zorg en ondersteuning".

De casemanager Irene Vermeulen van Activite is die avond onze gastsprekerster. Deze avond wordt georganiseerd in Woudsoord.

Weteringpad 3 Woubrugge.

Maandagavond 23 maart is het thema; "De weg naar een zorginstelling".

Opname in een verpleeghuis kent emotionele momenten en praktische stappen. Beide aspecten komen aan de orde. Deze avond is in De Ontmoeting, Dorpsstraat 51 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

Oproep: Gezocht vrijwilligers Maatjes VVM om mantelzorgers en ouderen te ondersteunen

Bij De Driemaster werkt een betrokken groep van lieve, geduldige vrijwilligers die we inzetten bij mensen in de thuissituatie als Vrijwilligers Vervangende Mantelzorgers, oftewel VVM. Deze vrijwilligers komen eens in de 2 weken ter ondersteuning bij degene die het nodig heeft zodat de mantelzorger even tijd voor zichzelf heeft

De Driemaster is hard op zoek naar nieuwe vrijwilligers voor deze groep. Heeft u belangstelling en wilt u iets voor een ander doen, neem contact op met Rettie Bentvelsen 06 51103212 of Marlot Henkes 06 244582155

Hier! in de regio app

Gebruikt u de Hier! in de regio app al?

Tijdens het project 'Inwoners voor elkaar' werd uit een enquête duidelijk dat er, net als vroeger, behoefte is aan meer buurtnieuws en een plek waar informatie uit Kaag en Braassem samenkomt.

Op de Hier! app is al veel van deze informatie te vinden en nog dit jaar hopen we u via deze app steeds meer buurtnieuws te kunnen brengen. Daar hebben we u wel voor nodig!

Heeft u leuk nieuws om te delen? Laat het ons weten!
Mail naar buurtcirkels@dedriemaster.nu



Download de Hier! app zelf op uw mobiel of tablet. Doe het samen met uw buur of kom naar de Papierwinkel voor hulp

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** is er begonnen 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:

- 16 december
- 20 januari
- 17 februari
- 17 maart

 **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 contact op met:
m.bartels@dedriemaster.nu of via 0641715358

De Papierwinkel helpt jou op een rustige, duidelijke en respectvolle manier.

VALPREVENTIE 'Krachtig naar de tachtig' in Kaag en Braassem

Valpreventie klinkt als vallen, maar daar gaat het niet om in de Valpreventie cursus! Het gaat er juist om dat u **STERK BLIJFT STAAN!**

Wist u dat een op de drie 65plussers jaarlijks valt. Ook belanden zij steeds vaker met ernstig letsel bij de spoedeisende hulp. Dit terwijl deze valpartijen vaak goed 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 kunnen veel valpartijen voorkomen worden.

De Gemeente Kaag en Braassem, Welzijnsorganisatie de Driemaster en de fysiotherapeuten en ergotherapeuten van Kaag en Braassem hebben daarom de handen ineengeslagen om u te helpen bij het voorkomen van vallen.

Voorlichtingsbijeenkomst: 14 januari 2026

Om deze reden wordt op woensdag 14 januari 2026 van 10.00 – 11.00 uur een voorlichtingsbijeenkomst gegeven over valpreventie. Fysiotherapeut Auke Biemond en ergotherapeut Lisa Brugman nemen u mee en vertellen u de verschillende

oorzaken van vallen, maar ook wat u er zelf aan kunt doen en waar u om hulp kunt vragen.

Locatie: Tech Campus De School, Schoolbaan 1,
Roelofarendsveen

Na afloop kunt u onder het genot van koffie/thee met elkaar napraten.

De cursussen voor 2025 zitten vol, maar in 2026 starten er weer nieuwe cursussen!

Vanaf januari 2026 worden er weer 8-weekse cursussen valpreventie gegeven. De cursus bestaat uit een wekelijkse training, tips en aandacht voor uw specifieke situatie. De cursus is 8 opeenvolgende weken. Deelname is gratis, u betaalt slechts € 25,00 koffiegeld.

Voor meer informatie: <https://www.dedriemaster.nu/hulp-en-advies/senioren/valpreventie>

Aanmelden kan via De Driemaster:

Valpreventie@dedriemaster.nu of bel 06 42 74 95 38.

Gepland tot nu toe:

Hoogmade

Startdatum: 15 januari 2026 Einddatum: 12 maart 2026
Tijdstip 09.30 – 10.30 uur Locatie: Drieluik Hoogmade

Roelofarendsveen

Startdatum: 23 januari 2026
Einddatum: 20 maart 2026 Tijdstip: 14.00 – 15.00 uur
Locatie: Fysiotherapie Alkemade

Leimuiden

Startdatum: donderdag 19 maart 2026
Einddatum: donderdag 14 mei 2026
Tijdstip: 09.45 – 10.45 uur / 10.45 – 11.45 uur
Locatie: 't Spant, Leimuiden

Training Veerkracht voor de mantelzorger



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 zelf kunt 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.

Deze training, van 2 bijeenkomsten, wordt gegeven door Ans de Jeu en Marlot Henkes.

Maandag 9 februari en maandag 2 maart 2026

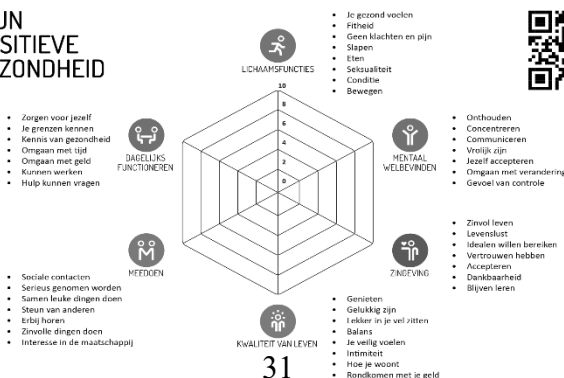
Inloop 13.45 uur. Starten om 14.00 uur tot uiterlijk 16.00 uur.

Locatie: Tech Campus De School, Schoolbaan 1,

Roelofarendsveen

Aanmelden en/of informatie a.de.jeu@dedriemaster.nu

MIJN POSITIEVE GEZONDHEID



Ik mis iets dat voor mij belangrijk is: _____

Voor de volgende editie van april 2026
kopij aanleveren tot en met 6 maart 2026
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.