

Hoogmade - Woubrugge

Senioren informatie
van de
Stichting Welzijn Ouderen

April 2026



Senioren Informatie

Jaargang 31, no. 1, april 2026

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 april t/m begin sept. 2026	4
Uit het hart gegrepen	14
Sportbedrijf Kaag en Braassem activiteiten	16
Voor U gelezen	18
Berichten van De Driemaster.....	24
Opening Inloophuis en Herstelacademie	28
Aanmeldformulier rondvaartboot	31



VAN DE REDACTIETAFEL

Met de winterkou achter ons en misschien een hete zomer voor ons, kunnen we nu in ieder geval genieten van de lente met vaak aangename temperaturen.

Ook beginnen wij met frisse moed aan deze eerste Senioren Informatie van 2026. Veel zal er bekend zijn en dat geeft in een onrustige wereld rondom ons altijd rust. Als senioren zitten we niet meer achter de geraniums maar gaan erop uit: reizen, wandelen, fietsen en samen activiteiten ondernemen. Stilstand is achteruitgang zegt een bekend spreekwoord, in beweging blijven is in alle opzichten een goed advies.

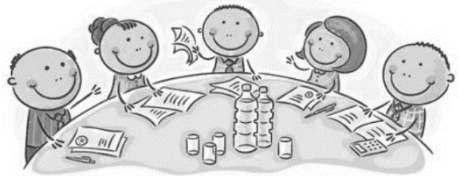
In deze Senioren Informatie kunt u lezen over de jaarlijkse uitgaansdag en meedoen aan de altijd gezellige Open Tafels, het klaverjassen of koffie-inlopen. De populaire Zilveruitjes ontbreken ook in deze aprileditie niet, evenals informatie over koersbal, tafeltennis en een overzicht van de beweegactiviteiten die worden georganiseerd door het Sportbedrijf Kaag en Braassem

We willen deze keer speciaal aandacht vragen voor de vaste rubriek Voor u gelezen met daarin onderwerpen over onder andere brandveiligheid in je huis, knijpkracht en rug- en nekkachten. De column Uit het hart gegrepen ontbreekt uiteraard ook niet, net zomin als de berichten van De Driemaster

Ook is de bewaargids met belangrijke telefoonnummers weer bijgewerkt en treft u deze ingevoegd aan.

Schrijf u dus in, neem anderen mee en maak reclame voor onze activiteiten. Wij blijven ons best doen om een gevarieerd programma aan te bieden en velen onder u te mogen vermaken.

De redactie



ACTIVITEITENOVERZICHT STIWO HOOGMADE-WOUBRUGGE

April 2026 t/m begin september 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.

**Voor alle groepen is de laatste gymles op 29 juni.
Na de vakantie beginnen de gymlessen weer op
maandag 7 september**



Aanmelden en inlichtingen:

Hoogmade: Riekie Brunt tel. 071 5018138

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

Kom eens vrijblijvend een proefles bijwonen!

**Elke 2^e woensdag
van de maand**

Open Tafel in Woudsoord
(datums: 8 april, 13 mei,
10 juni en 9 september).

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 ander in uw plaats kan mee-eten.

Zie ook de informatie op blz. 8

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



**De laatste bijeenkomst is op 18 maart geweest.
Het nieuwe seizoen begint eind september/begin oktober
(zie septembereditie)**

Elke woensdag

14.00 – 15.30 uur

Tafeltennis voor senioren
in sporthal Oudendijk
Bateweg 78, Woubrugge

Inlichtingen: Cor Slingerland tel. 06 187 678 55

**De laatste bijeenkomst voor de vakantie is op 17 juni
Het nieuwe seizoen begint op 2 september****Wisselende activiteiten:****APRIL**

do	02	april	10.00 – 11.45	Koffie-inloop bij AnneMarie met lekkers
do	02	april	13.30	Prijsklaverjassen in De Stal
wo	08	april	18.00	Open Tafel in Woudsoord Opgeven zie blz. 5 en 8
di	14	april	10.00 – 11.45	Koffie-inloop in De Barg met lekkers en eventueel een spelletje
do	16	april	13.30	Prijsklaverjassen in Immanuel
di	28	april	10.00 – 11.45	Koffie-inloop in De Barg met lekkers en eventueel een spelletje

MEI

di	05	mei		Zilveruitje: Seringenberg Wassenaar. Zie toel. Blz. 10
do	07	mei	10.00 – 11.45	Koffie-inloop bij AnneMarie met lekkers
do	07	mei	13.30	Prijsklaverjassen in De Stal
di	12	mei	10.00 – 11.45	Koffie-inloop in De Barg met lekkers en eventueel een spelletje
wo	13	mei	18.00	Open Tafel in Woudsoord Opgeven zie blz. 5 en 8

do	21	mei	13.30	Prijsklaverjassen in Immanuel
za	23	mei	14.00	Toneelvereniging Zolderkolder speelt twee-1acters tgv jubileum
di	26	mei	10.00 – 11.45	Koffie-inloop in De Barg met lekkers en eventueel een spelletje
do	28	mei		Jaarlijkse uitgaansdag: Varen met de "Juliana" Zie toel. Blz. 12 en 29

JUNI

do	04	juni	10.00 - 11.45	Koffie-inloop bij AnneMarie met lekkers
do	04	juni	13.30	Prijsklaverjassen in De Stal
di	09	juni	10.00 – 11.45	Koffie-inloop in De Barg met lekkers en eventueel een spelletje
wo	10	juni	18.00	Open Tafel in Woudsoord Opgeven zie blz. 5 en 8
di	23	juni	10.00 – 11.45	Koffie-inloop in De Barg met lekkers en eventueel een spelletje
do	25	juni		Zilveruitje: Museum De Lakenhal Leiden. Zie toel. Blz 10

JULI

do	02	juli	10.00 – 11.45	Koffie-inloop bij AnneMarie met lekkers
do	02	juli	13.30	Prijsklaverjassen in Immanuel
di	07	juli	10.00 – 11.45	Koffie-inloop in De Barg met lekkers en eventueel een spelletje
20	juli	tm	28 aug	Zomerpalet. Zie toelichting hieronder

SEPTEMBER

di	01	sep	10.00 – 11.45	Koffie-inloop in De Barg met lekkers en eventueel een spelletje
do	03	sep	10.00 – 11.25	Koffie-inloop bij AnneMarie met lekkers
wo	09	sep	18.00	Open Tafel in Woudsoord Opgeven zie blz. 5 en 8

Zomerpalet 2026: van 20 juli t/m 28 augustus

Het informatieboekje vindt u in de week van 8 juni in de bus.

Inschrijven

Hoogmade: dinsdag 30 juni van 10.00 – 11.45 uur in De Stal

Woubrugge: vrijdag 3 juli van 10.00-11.45 uur in Woudsoord

Informatie over de verschillende activiteiten

Open Tafel

De Open Tafels worden door onze gasten als heel gezellig ervaren. Er is een tijd geweest dat het aantal aanmeldingen zo groot was dat het aantal beschikbare plaatsen werd overschreden en er een wachtlijst moest worden ingesteld. Door diverse verhuizingen en overlijden is er momenteel **geen wachtlijst** en zijn nieuwe gasten van harte welkom! Verder hanteren we de regel dat wie te laat is met opgeven (teveel aanmeldingen), als eerste aan de beurt is bij afzeggingen, of anders als eerste op de lijst van de eerstvolgende Open Tafel komt.

Samen een bakkie doen ?



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

Vanwege verhuizing, gezondheid enz. kan de koffie-inloop wel wat nieuwe bezoekers gebruiken. Zet die stap over de drempel! Neem je buur of kennis mee en kom naar onze koffie-inlopen.

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:

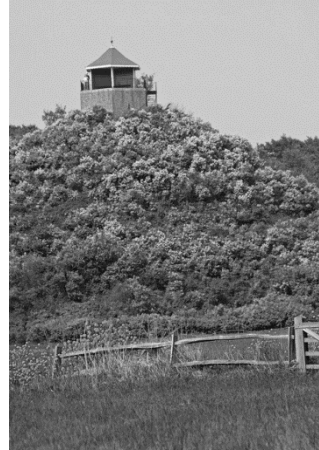
-Woubrugge: AnneMarie Hoogenboom 0172 518 814
-Hoogmade: Riekie Brunt 071 501 8138
Bij aanmelden ook graag aangeven of u eventueel zelf wilt rijden en mensen mee kunt nemen. De kilometers worden vergoed.

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

In april is er vanwege drukte voor Pasen en koningsdagen in Hoogmade geen uitje.

Dinsdag 5 mei: Seringenberg Wassenaar en lunch aan het Valkenburgse meer.

In de Horsten gaan we de Seringenberg bewonderen. Hopelijk kunnen we al van de bloemenpracht genieten, bij bomen en struiken weet je het immers nooit! Gelukkig is het park zelf ook de moeite waarde en de koffie (en de taart= niet inclusief) is daar heerlijk. Aansluitend gaan we aan het meer lunchen, de oude stoomtram nog even bewonderen en hopelijk weer voldaan huiswaarts.



Vertrek: 10.00 uur Plein en Batehof. Terug rond 15.00 uur
Kosten: rit, parkeren, toegang en koffie € 11,00
Aanmelden: uiterlijk vrijdag 1 mei

Donderdag 25 juni: Leiden De Lakenhal: Jan Steen + ter afsluiting van het seizoen een avondmaaltijd bij Bregje

Precies 400 jaar geleden werd Jan Steen in Leiden geboren. *Thuis bij Jan Steen – 400 jaar leven in de brouwerij* toont zijn persoonlijke omgeving en de rol van zijn geboortestad. Na de koffie krijg je een verrassende blik op het dagelijks leven uit de 17de eeuw en de humor en menselijkheid die zijn schilderijen zo geliefd maken. 'Thuis bij Jan Steen' combineert



bekende favorieten van De Lakenhal met topstukken uit Nederlandse museale en particuliere collecties. Hieronder zijn publiekslievelingen uit bijvoorbeeld de Eregalerij van het Rijksmuseum, maar ook werken uit collecties die vrijwel nooit te zien zijn voor publiek. Ook de vaste tentoonstelling blijft de moeite waard.

Aansluitend gaan we naar de Breestraat om daar samen een heerlijke avondmaaltijd te nuttigen. We vermijden eventueel lang wandelen door van parking te wisselen!

Vertrek : N.B. **14.15!** uur Plein en Batehof
terug rond 19.00 uur?

Kosten : MJK EN VL gratis, anders € 18,50;
rit, parkeren en kopje koffie €10,00 +
3-gangen diner! Voor € 19,95!(excl. drankjes)

Aanmelden: uiterlijk donderdag 18 juni i.v.m. het eten

Pickleball in Hoogmade

Een nieuw spel in Hoogmade?

Jazeker: Pickleball !

Het is een mengvorm van badminton, tennis en tafeltennis met eigen eenvoudige regels en speciaal materiaal, maar iets rustiger, minder snel

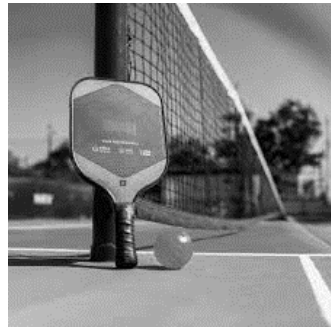
Dit spel is op deze manier bijzonder geschikt voor ons, de 67+ groep.

Elke dinsdag om 10.00 en ook om

13.30 uur komen we een uurtje samen in de Schuur! Kom gerust eens kijken en speel een keertje mee! Al 15 mensen gingen u voor!

We zoeken in elk geval nog 1 of 2 medespelers om nog een groepje te kunnen maken!

Verder informatie bij Doky Verhagen telefoon 06 54607912.



Jaarlijkse uitgaansdag: Varen met de "Juliana" op donderdag 28 mei 2026

Ook dit jaar gaan we, op veler verzoek, weer lekker varen! Onze jaarlijkse uitgaansdag is **donderdag 28 mei**.

Aan boord van de Koningin Juliana maken we weer een reisje door het Groene Hart. Op de boot kunt u binnen en buiten zitten, dus het weer kan voor uw deelname geen spelbreker zijn. We hopen dat u net zoveel zin heeft in de boottocht als wij en zien uit naar vele aanmeldingen.

Het dagprogramma ziet er als volgt uit:

10.30 uur: Opstappen ter hoogte van bakker Van Maanen aan de Comriekade in Woubrugge

(Hoogmadenaren: graag parkeren achter de Dorpskerk).

10.45 uur: Vertrek boot waarna twee lekkere kopjes koffie worden geserveerd en een heerlijk gebakje!

Tijdens de lunch zal het broodje kroket niet ontbreken en u krijgt 2 muntjes voor overige consumpties.

Meer consumpties zijn voor eigen rekening.

±15.00 uur: Terugkomst in Woubrugge.

Deelnemen aan deze reis kost slechts € 27,50 per persoon, bij aanmelding gelijk te voldoen, contant of per pin. Pinnen kan alleen als Riekie of AnneMarie thuis zijn of op 28 april tijdens de koffie-inloop in Hoogmade of bij Meer Bewegen voor Ouderen in Woubrugge op 20 april om 15.00 uur.

Hoogmadenaren die geen eigen vervoer hebben en niet kunnen meerijden met kennissen of buren kunnen dit op het aanmeldformulier aankruisen, waarna het bestuur vervoer zal regelen.



Vaart u mee? Lever dan de antwoordstrook, op blz. 29 van dit boekje, **uiterlijk donderdag 21 mei** in met geld of pin bij:

- AnneMarie Hoogenboom, van Eeghenstraat 26,
Woubrugge
- Riekje Brunt, v. Alcmaerlaan 8, Hoogmade.

Als de boot yóór 21mei is volgeboekt komt u op de wachtlijst.

Mocht u onverhoopt verhinderd zijn dan kunt u tot uiterlijk maandag 25 mei 14.00 uur nog afzeggen met recht op (gedeeltelijke) teruggave van de bijdrage.

Het bestuur verheugt zich op een fijne, gezellige dag en een boot vol met goedgemutste gasten!

UIT HET HART GEGREPEN: Witte week

Ik kan me niet herinneren ooit zo van sneeuw genoten te hebben als de witte week in januari. Voor mijn werk hoef ik 's ochtends vroeg de deur niet meer uit en elke eventuele afspraak 's avonds kan afgezegd. De weersomstandigheden op de weg treffen mij persoonlijk dus niet. Genoeg eten in huis dus de noodzaak om boodschappen te doen is er ook niet.

Echt, die week was genieten geblazen. Het begon met een dikke laag sneeuw rondom mijn huis die me noopte sneeuw te gaan scheppen. Dit jaar geen gure kou of snijdende oostenwind maar een lekker zonnetje dus welgemoed schepte ik in een rustig tempo een pad rondom mijn huis. Een vriendelijke jonge buurman bood me zijn hulp aan en samen schepten we verder. En net als met blad vegen in de herfst, kon ik aan de gang blijven met scheppen en deed dat ook regelmatig.



Na elke schepbeurt voelde ik me voldaan, genoot van een warm drankje en het mooie uitzicht buiten. Ik kreeg een soort vakantiegevoel in eigen huis die mijn gewone routine doorbrak. In de sneeuw wandelend naar een vriendin of de winkel, viel het me op hoe werkelijk iedereen je groette en in was voor een praatje. Sneeuw verbreedert blijkbaar.

Dat schijnt ook echt zo te zijn want ik las in die dagen een artikel dat sneeuw dopamine aanmaakt in onze hersenen wat stemming, energie en concentratie verbetert. Bovendien straalt sneeuw een soort rust uit en het magische aspect van een sneeuwlandschap en de reflectie van dat licht kan de hersenen stimuleren en een positief effect hebben op je stemming. Ik herkende mezelf in al die beschrijvingen. En het blijft bijzonder omdat het nooit lang duurt en het gewone leven zijn gang daarna weer neemt. Dat maakte me niet uit want ik heb het gevoel van de witte week best lang vast kunnen houden.

Judy Wagenaar



Sportbedrijf Kaag en Braassem organiseert: Kom 'samen in beweging'

Bewegen is in je eentje al leuk en gezond, maar samen bewegen is zelfs extra goed voor het brein. Speciaal voor inwoners van Kaag en Braassem met geheugenproblemen, (beginnende) dementie en/of met (een vorm van) niet-aangeboren hersenletsel zijn er passende sportactiviteiten.

Zwemmen in De Tweesprong, Roelofarendsveen
Maandelijks op vrijdag van 11.15 tot 12.00 uur (tegen betaling) op 3 en 24 april, 5 juni en 3 juli.

Belangrijk: begeleiding door een mantelzorger of vrijwilliger is verplicht gedurende het hele programma. De prijs voor het zwemmen is inclusief mantelzorger of vrijwilliger.



Gratis sporten in Sporthal Het Spant, Larikslaan 20 Leimuïden
Maandelijks op vrijdag van 11.00 tot 12.00 uur:
10 april, 8 mei en 12 juni.

Na afloop is er een gratis kopje koffie of thee voor de deelnemer, mantelzorger of vrijwilliger.

Gratis sporten in Sporthal Oudendijk, Bateweg 78, 2481 AN, Woubrugge

Maandelijks op vrijdag van 11.00 tot 12.00 uur:

17 april, 15 mei en 19 juni.

Na afloop is er een gratis kopje koffie of thee voor de deelnemer, mantelzorger of vrijwilliger.



Gratis sporten in 't Schoolhuis, Rijnsaterwoude

29 mei jeu de boules clinic van 11.00 tot 12.00 uur

Meedoen of meer informatie?

Je kunt je opgeven bij Sportbedrijf Kaag en Braassem via

sameninbeweging@sportbedrijfkaagenbraassem.nl

of 071- 331 32 22. Vermeld hierbij je naam, je

telefoonnummer, de activiteit en de datum. Let op: deelname

is mogelijk nadat we je aanmelding hebben bevestigd per e-

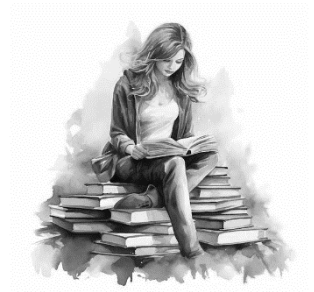
mail of telefoon. Bij alle activiteiten is begeleiding van een

mantelzorger of vrijwilliger vereist. Er zijn beperkte plekken

voor iedere activiteit, vol = vol

VOOR U GELEZEN

Aandachtspunten voor brandveiligheid in je huis



- reinig na elke droogbeurt de filter van uw droger
- reinig regelmatig het filter van uw afzuigkap
- blijf in de keuken als u kookt
- trek stekkers uit apparaten die u lang niet gebruikt
- laad alleen overdag accu's op
- laat de schoorsteen ieder jaar vegen
- laat de verwarmingsinstallatie ieder jaar onderhouden
- hou de meterkast vrij van brandbaar materiaal
- zorg voor goedwerkende rookmelders op elke verdieping
- test de rookmelders regelmatig
- maak een vluchtplan
- hou de vluchtroutes vrij zoals de trap en de gang
- doe 's nachts de slaapkamerdeur dicht
- zorg dat uw huisnummer goed te zien is, ook 's nachts
- brand liever geen kaarsen

Bron: Training brandveiligheid bij ouderen thuis

Microbewegingen: blij fit zonder te sporten

Om fit te blijven hoef je niet uren in de sportschool te staan. Vooral voor senioren zijn kleine bewegingen zoals tuinieren, stofzuigen, of wandelen naar een winkel ook al van belang. Microbewegingen zijn kleine, dagelijkse activiteiten die je lichaam in beweging houden zonder dat je er intensief voor hoeft te trainen. Denk bijvoorbeeld aan de trap nemen in plaats van een lift, staand koken of een korte wandeling maken tijdens een telefoongesprek. Deze kleine inspanningen hebben een positieve impact op je gezondheid.

Microbewegingen zijn belangrijk omdat ze helpen je spierkracht te behouden. Ze verbeteren je flexibiliteit en voorkomen stijfheid. Ze verhogen je energieniveau en stimuleren je bloedsomloop. Bovendien verbetert bewegen je humeur en vermindert het eventueel stress.

Praktische tips voor meer microbewegingen in je dag

- tuineren is een geweldige manier om te bewegen en je bent meteen in de buitenlucht
- stofzuigen is een echte work-out
- sta rechtop als je kookt en beweeg in de keuken
- wandel naar de winkel
- neem de trap want het is een goede manier om je hartslag te verhogen
- maak dagelijks een korte wandeling
- neem elke dag een paar minuten om te rekken en te strekken
- zet je favoriete muziek op en maak een dansje in de woonkamer
- sta regelmatig op bijvoorbeeld tijdens een telefoongesprek en loop even rond in de woonkamer

Regelmatige beweging helpt je om actief en mobiel te blijven. Je hebt minder kans op blessures en stijfheid. Beweging stimuleert de afgifte van endorfine wat je humeur kan verbeteren. Samen bewegen met anderen bevordert ook nog eens je sociale contacten.

Bron: Nieuwsbrief GroenordZorgt

Rug- of neklachten? Dit is de ideale oplossing

Wat weinig mensen weten is dat de positie waarin je slaapt, je rugpijn en nek- en schouderklachten kan verminderen of juist verergeren. Sommige slaapposities leggen namelijk veel druk op je nek, heupen en rug. Zelfs hoofdpijn kan minder worden door een verbeterde slaaphouding. Een goede slaaphouding en een bijpassend matras en kussen zorgen ervoor dat je je rugspieren

beter ontspant en dus ook echt uitgeslapen wakker wordt. De fijnste en beste slaappositie is voor iedereen anders. Maar bij (lage) rugklachten moet je opletten dat je ruggenwervels zich tijdens de nacht kunnen herstellen door je ruggenwervels te ontlasten.

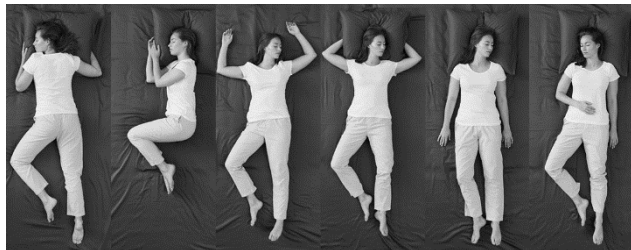
De zijligging

Heb je lage rugklachten, stress of slaapapneu? Dan is de zijligging de positie voor jou. Zijligging is minder geschikt als je last hebt van hoofd- en nekpijn. Bij zijligging is het belangrijk dat je recht ligt, vanaf je nek tot je staartbeen. Je schouders en heupen moeten goed in het matras liggen. Probeer te voorkomen dat je tussen buik- en zijligging in slaapt met een opgetrokken been.

Zijslapers hebben het meeste baat bij een medium tot zacht matras. Soms is het handig om een kussentje onder je knie te plaatsen zodat je je rug het minst belast.

De rugligging

Als je regelmatig last hebt van hoofd- en nekpijn, kun je beter op je rug slapen, al snurk je dan wel meer. Voor mensen die drukpuntgevoelig zijn, last hebben van artritis en andere gewrichtsklachten is rugligging ook de beste oplossing. Het is het beste voor je rug als je in de S-vorm kunt liggen want dan liggen je hoofd, nek en ruggenwervels in een natuurlijke vorm en slaap je het meest comfortabel. Rugslapers hebben het meest aan een matras dat een beetje meebeweegt en de rug, met name de rugholte, goed ondersteunt. Je kunt altijd een klein kussen leggen onder je knieën. Hou je hoofd wel gericht naar het plafond en gebruik een hoofdkussen wat hoofd en nek optimaal ondersteunt.



De buikligging

Op je buik slapen is een slecht idee want dan wordt je rug hol getrokken en dat kan forse klachten veroorzaken. Kun je niet anders, zorg dan voor een goede positie van je hoofdkussen. Als je vaak een stijve nek of andere nekkachten hebt is het aan te raden in een goed hoofdkussen te investeren.

Franca van Dalen uit: Medical News today

Knijpkracht

Volgens Duco Bauwens, de co-presentator van Nederland in Beweging, is knijpkracht een graadmeter voor de gezondheid, vooral bij ouderen. Uit onderzoek is gebleken dat er een verband bestaat tussen knijpkracht, fysieke conditie en zelfs levensduur. Het behouden van knijpkracht is voor ouderen belangrijk voor hun zelfredzaamheid. Bij het optillen van boodschappen of het vasthouden van de trapleuning heb je voldoende kracht in je handen nodig. Bovendien heeft knijpkracht een direct verband met algehele spierkracht en je evenwicht. Gelukkig kun je knijpkracht trainen, om het te verbeteren of te behouden. Zo kunt u regelmatig knijpen in een stressbal of handknijpers gebruiken bij uw was. Dus train uw spieren en blijf knijpen!



Uit: Blijtijds 33

9 vragen over mentale gezondheid

1. Hoe is het algemeen gesteld met de 65-plussers
Volgens RIVM-onderzoek zijn ouderen, van alle leeftijdsgroepen, het meest tevreden met hun leven. Ze zijn minder streng voor zichzelf en hebben minder keuzestress, prestatiedruk, en minder last van depressies en burn-out, in vergelijking met jongeren.

2. Kampen 65-plussers met andere klachten?

De sociale rol verandert als mensen met pensioen gaan waardoor ze zich soms uitgerangeerd voelen. Het sociale netwerk wordt kleiner en vooral voor alleenstaanden ligt eenzaamheid op de loer. Afhankelijkheid van anderen en mindere mobiliteit kan een gevoel van boosheid en verdriet geven. In het ergste geval kan er sprake zijn van angsten of depressies daardoor.



3. Hoe houd ik mijn mentale gezondheid goed?

Zingeving en sociale contacten zijn essentieel, het is belangrijk om een levensdoel te hebben, een reden om elke dag uit bed te komen. Dit hoeft niet groots of meeslepend te zijn, kleinkinderen zien opgroeien kan iemand al gelukkig maken. Of doe vrijwilligerswerk. Het belangrijkste is dat u dingen vindt om te doen die u energie geven.

4. Hoe belangrijk is voeding?

Voeding is, net als beweging, superbelangrijk. Eet zoveel mogelijk vezels, groente, fruit en peulvruchten en zo weinig mogelijk uit pakjes en zakjes. Ook je brein heeft die vitaminen en mineralen hard nodig.

5. Hoe helpt een vaste dagstructuur?

Door een vast dagritme zijn goede gewoontes ook beter vol te houden. Op dezelfde tijd opstaan, lunchen, een ommetje doen of sporten. Ga op tijd naar bed en zorg voor een goede nachtrust.

6. Het netwerk vergroten, hoe pak ik dit aan?

Steek tijd in uw vriendschappen, ken de mensen in uw buurt en

probeer nieuwe vrienden te maken door bijvoorbeeld vrijwilligerswerk. Doe mee aan reisjes en voelt u zich wel eenzaam, praat eens met de huisarts of met uw gemeente.

7. Hoe bewaak ik mijn mentale welzijn?

Doe af en toe een zelfcheck en let op verdrietige stemmingen of angstgevoelens. Bij verminderde eetlust en energie is het raadzaam om uw huisarts te bezoeken. Ook klachten als vergeetachtigheid en concentratieproblemen moet u niet veronachtzamen.



8. Wanneer is het verstandig een psycholoog te bezoeken?

Bij serieuze klachten zoals verstoorde rouw en verliesverwerking of depressieve gevoelens en angstklachten of cognitieve achteruitgang, kan de huisarts u doorverwijzen naar een psycholoog. Deze kan gerichte therapie inzetten of ondersteunen bij onderzoek naar de oorzaak.

9. Zijn er verder nog handige tips?

Zelfzorg is belangrijk, wees mild voor uzelf. Accepteer vooral dat niet alles meer lukt en kijk naar wat wel goed gaat. Blijf positief en vier elk klein succesje. Plan waar het kan leuke dingen in. Het allerbelangrijkste: neem uw klachten altijd serieus en wacht niet te lang met hulp zoeken. Praat over waar u mee zit.

Uit: Blijtijds 33 door Kimberley van Dijk (ouderenpsycholoog)

BERICHTEN VAN DE DRIEMASTER

Gespreksgroepen voor mantelzorgers



De Driemaster, het OC Woudsoord en het OC Roelofarendsveen bieden gespreksgroepen aan voor mantelzorgers, die zorgen voor iemand met een haperend brein.

Vrijdag **10 april** en dinsdag **2 juni** van 10.30 uur tot 12.00 uur in Woudsoord Weteringpad 3 Woubrugge

Graag aanmelden: sdijk@wijdezorg.com

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

Graag aanmelden bij ocdroelofarendsveen@activite.nl

Alzheimercafé

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

Maandagavond 25 mei is het thema; " Gedragsverandering bij geheugenproblemen".

Het is moeilijk te voorspellen hoe iemand reageert met een haperend brein. Begrijpen waar het vandaan komt kan helpen er beter mee om te gaan. Geestelijk Verzorger Suzan Brukx komt hier als gastspreker over vertellen.

Deze avond is in De Gogherweide R van Rijnsingel 104 Roelofarendsveen. De zaal is open vanaf 19.00 uur. Het programma begint om 19.30 uur. Informatie bij Rettie Bentvelsen: r.bentvelsen@dedriemaster.nu



Papierwinkel

In de Tech Campus de School kunt u iedere woensdag van 09.00 – 12.00 uur terecht bij de Papierwinkel. 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, belastingaangifte en uitgaven, ben je van harte welkom.

Voor meer informatie neem contact op met:
m.bartels@dedriemaster.nu of via 06 41715358

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

VALPREVENTIE 'Krachtig naar de tachtig'

Valpreventie 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 65+ers 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.

In 2026 starten er weer nieuwe cursussen in Roelofarendsveen, Leimuiden!

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,- 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.

Leimuiden (nog slechts een paar plaatsen vrij)

Startdatum: donderdag 19 maart

Einddatum: donderdag 14 mei

Tijdstip: 09.45 – 10.45 uur / 10.45 – 11.45 uur

Locatie: 't Spant, Leimuiden

Roelofarendsveen

Startdatum: 24 maart

Einddatum: 12 mei

Tijdstip: 14.00 – 15.00 uur

Locatie: Fysiotherapie Alkemade

Samen eten & Ontmoeten Valentijn editie

Na het succesvolle evenement in oktober in Roelofarendsveen vond deze 2^e editie plaats in de Ontmoeting in Leimuiden plaats waar mensen samenkwamen voor gezelligheid en een multiculturele maaltijd.

De zaal van de Ontmoeting was sfeervol ingericht met rode tinten en hartvormige decoraties in het kader van Valentijn, waardoor de 55 gasten zich direct welkom voelden.

Het buffet ging om 18.00 uur open en bood een brede selectie aan

gerechten uit Somalië, Turkije, Marokko, Bulgarije, Oekraïne en Polen. Natuurlijk ontbraken Hollandse klassiekers zoals hutspot, boerenkool en tomatensoep niet. Alle maaltijden waren bereid door enthousiaste inwoners van Kaag en Braassem die hun



passie voor koken inzetten en speciaal voor deze avond hun favoriete gerechten maakten.

De volgende editie is **in Hoogmade op woensdag 3 juni** vanaf 17.00 uur in de week van mentale gezondheid. Nu met medewerking van Stiwu Hoogmade-Woubrugge en de naam **Proef en Deel.**

Een tafel vol smaken en verhalen.

Deze leuke activiteit waarin de verschillende culturen elkaar ontmoeten vindt plaats in

De Stal Kerkstraat 51b Hoogmade.

Je kan zelf wat koken of iets lekkers meebrengen. Of schuif gewoon gezellig aan.

Voor vragen mail naar buurtcirkels@dedriemaster.nu

Informatie over het aanmelden binnenkort op

www.dedriemaster.nu

Training "Samen Dementievriendelijk"

Op dinsdag 14 april wordt er een gratis training gegeven over:

"hoe ga je om met mensen met dementie"

Datum dinsdag 14 april van 19.30 tot 22.00 uur. Zaal open om 19.00 uur.

locatie: Huize Jacobus

Saskia van Uylenburchlaan 3 2377 CR Oude Wetering

Wilt u deelnemen aan deze training? Meld u dan aan vóór 7 april 2026 voor de training van 14 april. o.v.v. "training samen Dementievriendelijk" en met het aantal personen.



E-mail: aleidvdmeer@gmail.com **Telefoon:** 06 1277 08 39
of **Schriftelijk:** Zuideinde 34, 2371 BW Roelofarendsveen. Wilt u meer informatie of zich voorbereiden op de training?
Kijk dan op www.samendementievriendelijk.nl

NIEUWE PLAATSELIJKE ONDERSTEUNING

Opening Inloophuis en Herstelacademie ZAVI in Roelofarendsveen

Op 13 november opende Inloophuis en Herstelacademie ZAVI de deuren aan de Lasso Zuid 3 in Roelofarendsveen. ZAVI staat voor: Zien, Aandacht, Verbinding en Inspiratie.

Het laagdrempelig Inloophuis, Kom Binnen, is er voor alle inwoners van Kaag en Braassem die in een mentale dip zitten, zich eenzaam voelen en de ontwikkelingen in de samenleving niet meer zo zien zitten en daar soms ook een beetje depressief van worden.

Tijdens de inloop gaan mensen, onder begeleiding van professioneel opgeleide ervaringsdeskundigen, met elkaar in gesprek en leren zij van elkaar dat ieder zijn eigen problemen kent maar vaak eigen mogelijkheden heeft ontwikkeld om daar mee om te gaan. Door die verschillende manieren van persoonlijke aanpak leert men van elkaar wat helpt of niet helpt in de eigen situatie.

Laagdrempelig wil zeggen dat je zonder indicatie of verwijzing binnen kan lopen en dat er geen kosten aan zijn verbonden.

ZAVI is iedere maandag en donderdag open tussen 10.30 en 15.30 uur.

Het inloophuis is een uitvloeisel van het Integraal Zorg akkoord (IZA) en wordt gesubsidieerd vanuit de gemeente Kaag en Braassem en het Oranjefonds.

Meer informatie: www.zavi.nu Contact: info@zavi.nu



Opgaveformulier uitgaansdag varen met de Koningin Juliana

Inleveren uiterlijk donderdag 21 mei 2026

Ik/wij gaan op donderdag 28 mei mee met de uitgaansdag

Naam/namen:

Adres:

Woonplaats:

Telefoon:

s.v.p. aankruisen indien van toepassing

Ik/wij heb(ben) geen eigen vervoer uit Hoogmade en wil(len) graag opgehaald worden

Het verschuldigde bedrag van € 27,50 per persoon wordt bij deze aanmelding voldaan.

Deelname is voor eigen risico.

Inleveradressen: Van Eeghenstraat 26, Woubrugge
Van Alcmaerlaan 8, Hoogmade

Voor de administratie: men heeft betaald per pin / contant



Lieve kracht

wie was het die de zon verzon
toen de allereerste dag begon
die sterren aanstak voor de nacht
het eerste vlokje sneeuw bedacht
wie blies de wind zijn adem in
gaf mens en dier zijn wezen
wie schreef de teksten, welke pen
voor merels en voor mezen

je voelt als iemand huilt of lacht
of als de regens zingen
dat zich één grote lieve kracht
verbergt in alle dingen

Toon Hermans (uit: Ik heb je lief)

Sleets

De tijd afleggen als een kleed
dat sleets geworden is.
De tijd omarmen die nog rest
maar zonder ergernis
om sleets geworden zorg, routine
dingen van de dag
en blij te zijn met jou en alles
wat nog kan en mag.

Mariakalender: Yvonne Mulder

Voor de volgende editie van september 2026
kopij aanleveren tot en met 7 augustus 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.