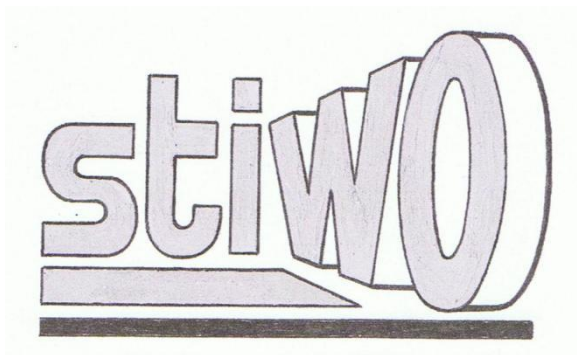




Hoogmade - Woubrugge

Senioren informatie
van de
Stichting Welzijn Ouderen

September 2026



Senioren Informatie

Jaargang 31, no. 2, september 2026

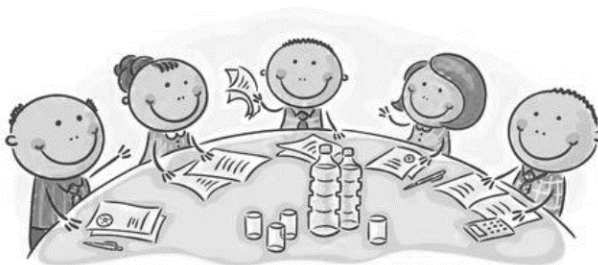
Senioren Informatie (S.I.) verschijnt 3 x per jaar en is bedoeld als informatieblad voor 67-plussers.

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 sept. t/m begin dec. 2026	4
Activiteiten van andere lokale organisaties	14
Uit het hart gegrepen	17
Voor U gelezen	19
Berichten van De Driemaster.....	26



VAN DE REDACTIETAFEL

In 1973 had Gerard Cox een hitsingle met: Het is weer voorbij die mooie zomer. Meer dan 50 jaar later zijn er heel wat mensen, denken wij, die best een beetje blij zijn dat de zomer op haar eind loopt. Vooral de hittegolven hebben velen van ons parten gespeeld en code rood op een dag in juli was wel een dieptepunt. Niks niet lekker naar buiten en genieten van het zonnetje maar binnenblijven, veel drinken en zorgen voor verkoeling. Het watertekort loopt alsmaar op en hopelijk maakt een natte herfst dit minder urgent.

Ondertussen gaat het gewone leven door, ook voor de redactie en het bestuur, en richten we ons op een nieuw seizoen vol met boeiende activiteiten. Deze nieuwe Senioren Informatie heeft weer heel wat te bieden. In het activiteitenoverzicht vindt u koffie-inlopen en kaartmiddagen. Natuurlijk eten we weer met elkaar bij de Open Tafel of gaan naar de lessen van Meer Bewegen voor Ouderen.

Geen zin om alleen ergens heen te gaan, geef u dan op voor de Zilveruitjes of bezoek de jubileumtoneelmiddag van Zolderkolder. Natuurlijk organiseren wij weer een muzikale muziekmiddag in oktober.

Speciale aandacht vragen wij voor een opfriscursus rijvaardigheid/verkeersveiligheid! Van harte uitgenodigd.

Er is ook weer de rubriek Voor U gelezen En heeft uzelf een onderwerp voor deze rubriek? Geef het door, schrijf het of laat het ons uitzoeken.

Tot slot een overzicht van de activiteiten die De Driemaster organiseert

We hopen velen van u te ontmoeten bij de activiteiten. Neem eens iemand mee of probeer een nieuwe activiteit uit. Samen gaan we er een mooi seizoen van maken!

Bestuur en redactie

ACTIVITEITENOVERZICHT STIWO HOOGMADE-WOUBRUGGE

September 2026 t/m begin december 2026

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

Vaste activiteiten:

Elke maandag

11.00-11.45 uur

Meer bewegen voor ouderen
in De Schuur te Hoogmade.

Elke maandag

14.30-15.15 uur en
15.30-16.15 uur

Meer bewegen voor ouderen
in gebouw Immanuel
in Woubrugge.

De gymlessen beginnen weer op maandag 7 september



Aanmelden en inlichtingen:

Hoogmade: Riekie Brunt

tel. 071 501 8138

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: 9 september, 14 oktober,
11 november en
9 december)).

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

Aanmelden verplicht

vanaf **woensdag** 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.

Door diverse verhuizingen en overlijden is er momenteel **geen
wachtlIJst** en zijn nieuwe gasten van harte welkom!

Wisselende activiteiten:

SEPTEMBER



di	01	sept	10.00 – 11.45	Koffie-inloop in De Barg met lekkers en eventueel een spelletje
wo	09	sept	18.00	Open Tafel in Woudsoord Opgeven zie hierboven.
di	15	sept	10.00 – 11.45	Koffie-inloop in De Barg met lekkers en eventueel een spelletje
do	17	sept	10.00 – 11.45	Koffie-inloop bij AnneMarie met lekkers
do	17	sept	13.30	Prijsklaverjassen in De Stal
di	22	sept	14.00- 19.30 u	Zilveruitje: Thijssen's Hof Bloemendaal + diner.

				Zie toel. blz. 8
di	29	sept	10.00 – 11.45	Koffie-inloop in De Barg met lekkers en eventueel een spelletje

OKTOBER

do	01	okt	13.30	Prijsklaverjassen in Immanuel
di	13	okt	10.00 – 11.45	Koffie-inloop in De Barg met lekkers en eventueel een spelletje
wo	14	okt	18.00	Open Tafel in Woudsoord Opgeven zie blz. 5
do	15	okt	10.00 – 11.45	Koffie-inloop bij AnneMarie met lekkers
do	15	okt	13.30	Prijsklaverjassen in De Stal
di	20	okt		Zilveruitje: Museum Sophiahof in Den Haag. Zie toel. blz. 9
do	22	okt	14.00	Muzikale feestmiddag met duo Koen en Willemijn in De Twijfelaer (voorheen Die Twee) Zie toel. blz. 10
di	27	okt	10.00 – 11.45	Nog steeds Koffie-inloop in De Barg? Zie blz. 7
di	27	okt	13.30 – 17.00	Viltbloemen maken in De Barg Zie blz. 12
do	29	okt	13.30	Prijsklaverjassen in Immanuel

NOVEMBER

do	05	nov	14-16 uur	Opfriscursus rijvaardigheid/verkeersveiligheid Zie toel. blz. 13
di	10	nov	10.00 - 11.45	Nog Koffie-inloop in De Barg? Zie blz. 7
wo	11	juni	18.00	Open Tafel in Woudsoord Opgeven zie blz. 5
do	12	nov	10.00 – 11.45	Koffie-inloop bij AnneMarie met lekkers
do	12	nov	13.30	Prijsklaverjassen in De Stal
di	17	nov		Zilveruitje: Museum Voorlinden Wassenaar. Zie toel. blz. 10

wat nieuwe bezoekers gebruiken, met name in Hoogmade. Zet die stap over de drempel! Neem je buur of kennis mee en kom naar onze gezellige koffie-inlopen.

LET OP: Als het groepje in Hoogmade geen uitbreiding krijgt zullen we stoppen en/of een andere invulling moeten geven aan dit initiatief.

Zilveruitjes

Met een groepje op stap en zo met elkaar een paar gezellige uren beleven, lekker koffiedrinken, lunchen, soms een diner 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:	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.

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

Dinsdag 22 september: Thijsse's Hof Bloemendaal + eten bij Bregje Oegstgeest

Het Thijsse's Hof is de oudste heemtuin van Nederland en toont de duinflora en -fauna van het Nederlandse duingebied. Thijsse's Hof werd in 1925 geopend en is in 2015 aangewezen als groen rijksmonument. In de heemtuin staan circa 800 soorten planten die van oorsprong voorkomen in de duinen van Zuid-Kennemerland. En sinds kort ook een standbeeld van de

naamgever Jacques P. Thijsse!
Nog even in de septemberzon
genieten van al dit moois?
We vermijden eventueel lang
wandelen! Graag duimen voor
mooi weer, maar mocht het
slecht weer zijn, dan gaan we
naar een leuk museum
onderweg. Op de terugweg
landen we in een filiaal van
Bregje om daar gezellig van een leuk en lekker
3-gangen diner te gaan genieten.



Vertrek: **14.00 uur** Plein en Batehof - Terug ± 19.30 uur
Kosten: rit en koffie € 8,00 (evt. museumkosten bij slecht
weer) + 3 gangen diner, excl. drankjes € 19,95
Aanmelden: uiterlijk **donderdag** 17 september (i.v.m. diner)
Uitzondering: wie niet meegaat naar de tuin kan zelf wel naar
Bregje komen voor het diner! Wel doorgeven.

Dinsdag 20 oktober.: Museum Sophiahof in Den Haag: Van Indië tot nu!

Het museum over Nederlands-Indië.

Hier is de impact van het
gedeelde verleden zichtbaar en
tastbaar. je kunt ervaren hoe
rijk, springlevend maar ook
dramatisch deze culturele en
historische erfenis is. Een
gedeeld verleden, gezien vanuit
de huidige tijd, dat betekenisvol
is: niet alleen voor de mensen



met wortels in Nederlands-Indië maar voor iedereen. Want wat
betekent het om huis en haard te moeten verlaten en een nieuw
leven op te bouwen in een ander land? Hoe slaag je erin om een
plek te veroveren in de Nederlandse samenleving? En wat doe je

als jongere met je Nederlands-Indische achtergrond en hoe geef je vorm aan je identiteit?

Vertrek: 10.15 uur Plein en Batehof – Terug rond
15.30 uur?

Kosten: MJK gratis, anders € 9,50; rit en koffie € 10,50

Aanmelden: uiterlijk vrijdag 16 oktober

Dinsdag 17 november: 10 jaar Voorlinden Wassenaar

Museum Voorlinden pakt voor haar tiende verjaardag in september 2026 uit met een zeer uitzonderlijke en feestelijke

tentoonstelling: *Celebrating the Icons of Art*. Daarin ontmoeten hedendaagse iconen uit de museumcollectie meesterwerken uit de 20ste eeuw. In deze ontmoeting krijgt het vertrouwde een onverwachte wending en worden verrassende verbanden zichtbaar.

Voor deze feestelijke jubileumtentoonstelling wordt voor het eerst in haar bestaan het gehele museum omgebouwd!



Vertrek: 10.15 uur Plein en Batehof – Terug rond
15.30 uur?

Kosten: geen MJK! Iedereen € 22,00 + rit en koffie € 7,00

Aanmelden: uiterlijk vrijdag 13 november

Muzikale feestmiddag met het duo Koen en Willemijn op donderdag 22 oktober in De Twijfelaer (v/h Die Twee) in Woubrugge

De Verenigde Naties heeft 1 oktober uitgeroepen tot de Internationale Dag van de Ouderen. Op de eerste vrijdag van oktober vieren we nu in ons land jaarlijks de Nationale Ouderendag. En wij...?

Voor de STIWO een extra reden om hierbij aan te sluiten en in dié maand ook voor u een leuke feestmiddag te organiseren. Niemand is te oud om iets te vieren, misschien vieren we wel iets te weinig, dus we hopen dat we velen van u die middag welkom mogen heten.

Neem gerust vrienden en kennissen mee want ook hier geldt: hoe meer zielen hoe meer vreugd.

Zoals u van ons gewend bent, hebben we een aantrekkelijk programma en veel lekkers.

Donderdag 22 oktober in café Die Twee dat voortaan **De Twijfelaer** heet: Bateweg 78, Woubrugge, van 14.00 uur tot ongeveer 16.15 uur (zaal open na 13.30 uur).

Het zangduo Koen en Willemijn uit Boskoop komt ons gezellige muziek brengen. Lekker met een gitaar erbij en dus niet te overheersend, maar juist heel leuk. Gezellige liedjes die ook meegezongen mogen worden, maar dat hoeft niet.



Genieten van het zingen is al heerlijk, toch?

Genieten doen we ook van het elkaar ontmoeten. Behalve koffie of thee met wat lekkers bij aankomst, is er later op de middag nog tijd voor een drankje en een hapje. Kortom alle ingrediënten om heerlijk verwend te worden

De middag kost u helemaal niets. Een vrijwillige bijdrage in de "klomp" mag natuurlijk altijd, maar is zeker geen verplichting.



Mocht u niet over eigen vervoer beschikken of niet kunnen meerijden met buur, vriend of kennis dan kunt u met één van de hierna genoemde personen contact opnemen, waarna voor vervoer zal worden gezorgd.

Woubrugge: AnneMarie Hoogenboom, tel. 0172 518 814
Hoogmade: Riekie Brunt, tel. 071 5018138

Graag tot ziens op donderdag 22 oktober in Woubrugge!

Viltbloemen maken

Wanneer: Dinsdag 27 oktober van 13.30 – 17.00 uur

Waar: De Barg

Kosten: € 10,00

Opgeven : Uiterlijk maandag 19 oktober bij
Doky Verhagen 071 5012902 of 06 54607912

Na het succes tijdens het Zomerpalet kunnen we dit najaar ook van viltbloemen gaan genieten. Van vilt kan je immers de mooiste bloemen maken! We gebruiken het mooie wolvielt. We bekijken nog even welke bloem het wordt maar het kan zomaar lampionnetjes, een tulp of een zonnebloem worden.

Neem een scherpe schaar, naaigaren in bloemkleuren, een korte scherpe naald en wat spelden mee.

Wij zorgen voor het verdere materiaal en de inwendige mens.

Op dinsdag 5 januari komt er weer een mogelijkheid om je boeket voller te maken.



Opfrismiddag rijvaardigheid /verkeersveiligheid

Vraagt u zich wel eens af hoe het nu zit met die (nieuwe) verkeersregels, de fatbikes, het rijden op de rotonde of nieuwe borden die u ziet? Dan ligt hier uw kans om uw kennis weer wat bij te spijkeren. En, niet alleen voor automobilisten. Elke verkeersdeelnemer is welkom!

Cees Zwanenburg komt het ons allemaal weer eens op een gemakkelijke manier vertellen en tonen met veel beelden.

Uiteraard zorgen wij dan voor een kopje koffie of thee met wat lekkers.

Daarna kunt u dan weer met een gerust(er) hart deelnemen aan het verkeer.

datum : donderdagmiddag 5 november

waar : Immanuel te Woubrugge van 14.00-16.00 uur

Graag willen wij weten op hoeveel bezoekers wij ongeveer kunnen rekenen. Graag uiterlijk maandag 2 november, 10.00 uur aanmelden bij:

AnneMarie Hoogenboom tel. 0172 518 814 of

Riekje Brunt tel 071 501 8138.

Deelname is gratis!!!



Jubileumuitvoering Zolderkolder op zaterdag 21 november in De Schuur in Hoogmade

Voor Zolderkolder is 2026 een bijzonder jaar: Zolderkolder viert namelijk haar 40-jarig jubileum.

Daarom doen zij dit najaar iets bijzonders. Vol humor, uiteraard spannend ook, maar vooral mag u als publiek ook eens iets terugzeggen. Komt dat zien op zaterdagmiddag 21 november. Nadere informatie volgt.



ACTIVITEITENOVERZICHT

VAN ANDERE LOKALE ORGANISATIES

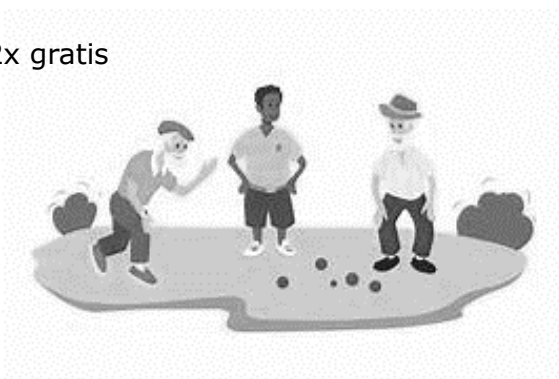
September2026 tot december2026

Koersbal in Sporthal Oudendijk
Bateweg 78, Woubrugge

elke dinsdag van
12.45 uur – 16.00 uur

Belangstellenden kunnen 2x gratis
een middag kennismaken.

Voor inlichtingen:
Joke Rook
tel. 06-54605045



Het nieuwe seizoen begint 16 september

Tafeltennis voor senioren

in sporthal Oudendijk
Bateweg 78, Woubrugge

elke woensdag van
14.00 – 15.30 uur

Inlichtingen: Cor Slingerland tel. 06 187 678 55

Het nieuwe seizoen begint op 2 september

Biljartvereniging Jacobswoude

7 dagen per week om te trainen of recreatief te biljarten. Achter Bateweg 78 in Woubrugge. Inlichtingen: info@bvjacobswoude.nl (info zie hieronder.)

Biljartclub HBC Dun Kijken Hoogmade

in De Barg, Kerkstraat 51 Hoogmade
iedere woensdag- en donderdagmiddag van 13.30 uur tot 17.30 uur. Voor informatie zie volgende blz.

Jeu de Boules Hoogmade

Om de 14 dagen op vrijdagmiddag naast De Barg, Kerkstraat 51 Hoogmade. Zie volgende bladzijde.

De Vlijtige Plussers

Locatie : 't Kompas naast Kerkje aan de Does
om de 14 dagen op dinsdag van 14.00 uur tot 16.00 uur.
Inlichtingen: 06 31003573 of e-mail rosabears@live.nl

Informatie Biljarten bij Biljartvereniging Jacobswoude

Biljarten is een sport voor jong en oud, man en vrouw, waarbij ook de sociale contacten heel belangrijk zijn. Biljartvereniging Jacobswoude uit Woubrugge is met 125 leden, waaronder ook een tiental dames, één van de grootste biljartverenigingen in de regio met een eigen gebouw en 6 biljarts.

7 dagen per week is er gelegenheid om te trainen of recreatief te biljarten. Ook is biljart-les mogelijk. Wekelijks worden er interne competities en wedstrijden tegen andere verenigingen uit de regio gehouden.

Onze vereniging heeft alles in eigen beheer. Dankzij een groot aantal vrijwilligers kunnen wij de contributie en de consumptieprijzen laag houden en onze leden een fijne vrijetijdsbesteding bieden.

Kijk eens op www.bvjacobswoude.nl om meer te weten te komen over onze vereniging.

Interesse om lid te worden of wil je eerst vrijblijvend onder begeleiding van onze leden een aantal keren komen biljarten? Neem contact op via info@bvjacobswoude.nl

Informatie Biljartclub HBC Dun Kijken Hoogmade

Biljarten in De Barg: dé dorpsontmoetingsplek in Hoogmade..... Biljarten, een praatje en nog veel meer.

De biljartclub HBC Dun Kijken wil mensen betrekken bij en mee laten doen met onze activiteit: het biljarten. Alle inwoners, en in het bijzonder de senioren, zijn van harte welkom voor een praatje, een kopje thee of koffie en natuurlijk een balletje stoten in een ontspannen sfeer.

De Barg is ons clubhuis. Dus kom gerust eens langs. Iedere woensdag- en donderdagmiddag zijn we aanwezig van half twee tot half zes. Tevens support HBC Dun Kijken het jeu de boules dat eens in de veertien dagen op vrijdagmiddag naast De Barg wordt gespeeld.



UIT HET HART GEGREPEN: Haagwinde

Haagwinde is een plantensoort uit de windefamilie. De bloemen ervan worden in de volksmond pispotjes genoemd.

Haagwinde is een hardnekkig wortelonkruid dat andere planten verstikt en moeilijk te verwijderen is.

Ik zie het in mijn omgeving in de stukjes plantsoenen die ik tegenkom, onrustbarend vaak en veel.

Omdat haagwinde de struik waarin hij groeit verstikt, heb ik de gewoonte om de tijd te nemen het zoveel mogelijk, en zo laag mogelijk, te verwijderen als ik het tegenkom. Tijdens één van deze acties kreeg ik een keer op mijn kop van een tuinvrouw van de gemeente. Het zou de struik kapot maken en niet de haagwinde. Een paar maanden later was er geen struik meer, alleen haagwinde.



De haagwinde en wat die doet, deed me een beetje denken aan hardnekkige problemen bij onszelf, of in ons gezin of vriendenkring. Ze kunnen je leven verstikken, je de adem benemen en het met wortel en tak uitroeien lukt lang niet altijd. Ook dan kan het soms helpen om tijdelijke of halve oplossingen toe te passen waardoor je meer lucht krijgt en ruimte voelt.

Wat de haagwinde doet, hoort misschien wel bij het leven zoals dorens bij een roos. Niemand gaat het altijd voor de wind en je leven staat niet voortdurend in bloei. Zeker op onze leeftijd hebben we tegenslagen en tijden van (geestelijk of lichamelijk) lijden achter de rug.

We moesten geliefden en vrienden afstaan aan de dood en door zonder hen of permanent leven met moeite en pijn.

Gelukkig vinden we, gesteund door anderen, vaak de kracht om door te gaan en de verstikkende haagwinde de baas te worden.

Samen met twee kleinkinderen en mijn dochter 'kluwen' wij nog steeds haagwinde weg. Soms met twee handen tegelijk, vandaar het woord kluwen, en vooral de kleintjes kunnen er niet genoeg van krijgen. Ze zijn inmiddels experts in het spotten van pispotjes en dus 'klauwplekken'. En wat heel grappig is: zij wonen aan een straat die Haagwinde heet!

Judy Wagenaar



VOOR U GELEZEN



Wie is Adamas?

Het Adamasmas-centrum.nl biedt ondersteuning aan mensen die leven met kanker, hun naasten en nabestaanden. Wij zijn er om te luisteren, mee te denken en een plek te bieden waar je even tot rust kunt komen. Een plek om vragen te stellen, ervaringen te delen of gewoon even te zijn.

Loop gerust binnen tijdens ons inloophmoment. Zonder afspraak. Voor een kop koffie, een luisterend oor of gewoon even een plek waar niets hoeft.

Elke eerste dinsdag van de maand van 10.00 – 12.00 uur bij Apotheek Waterryck, Noordeinde 19, Roelofarendsveen. De inloop is gratis.



www.adamas-centrum.nl tel. 0252 680 233

Informatie over De Papierwinkel

Goed nieuws! Inwoners van Kaag en Braassem kunnen nu ook bij de Bibliotheek Woubrugge een afspraak maken met De Papierwinkel.

Bezoekers van de bibliotheek kunnen hun gegevens invullen op een speciale Papierwinkel afsprakenkaart. De Papierwinkel maakt vervolgens een afspraak met de bezoeker. Deze afspraak is met een ervaren vrijwilliger en vindt plaats bij de Bibliotheek Woubrugge of bij jou thuis.

-Wat is De Papierwinkel eigenlijk?

De Papierwinkel is er voor alle inwoners van Kaag en Braassem die wel wat hulp kunnen gebruiken bij hun administratie en financiën. De Papierwinkel



ondersteunt ook bij het aanvragen van toeslagen en regelingen. De service die De Papierwinkel biedt is gratis.

De Papierwinkel in Woubrugge is voornamelijk bedoeld om inwoners van 65 jaar of ouder te ondersteunen bij hulpvragen rondom administratie en financiën. Ben je jonger? Geen probleem, neem contact met ons op of kom langs bij het inloopspreekuur op woensdagochtend in Roelofarendsveen.

-Waar is De Papierwinkel nog meer te vinden?

Naast de samenwerking in Woubrugge is er elke week een inloopochtend van De Papierwinkel in Roelofarendsveen. Elke woensdagochtend van 09.00 tot 12.00 uur kan je gewoon langskomen met jouw vragen in Techcampus De School, Schoolbaan 1 in Roelofarendsveen.

Liever een afspraak maken? Dat kan ook. Neem daarvoor contact op met 06-166 952 32 of stuur een e-mail naar papierwinkel@dedriemaster.nu

Meer informatie over De Papierwinkel lees je op de website: www.dedriemaster.nu/hulp-en-advies/financien/de-papierwinkel

Lekker slapen doe je zo

Als je ouder wordt, ga je iets korter slapen, met minder fases van diep slaap. De gemiddelde 65-plussen heeft 7 tot 8 uur slaap nodig. Je slaapt korter en minder diep en vaak in cycli van 1.5 uur. Hoe ouder je wordt, hoe vaker je wakker wordt na 1 of een aantal cycli. De meeste mensen worden meer een ochtendmens bij het ouder worden. Blijf gedurende de dag actief en doe alleen als je niet anders kunt een powernap van 20 minuten. Zorg dat je niet te diep en te lang slaapt want dan kun je 's avonds soms moeilijk in slaap vallen.

Onze biologische klok reageert op de verschillende lichtniveaus. Daarom is het belangrijk dat het echt donker is in je slaapkamer waardoor je beter in slaap valt en dieper slaapt. Gebruik oordopjes als je last hebt van lawaai. Gebruik eventueel dus verduisteringsgordijnen.

Ook kunstlicht heeft invloed op de kwaliteit van je slaap.

Anderhalf uur voor je gaat slapen, moet je lichten dimmen en niet meer op schermen van tv of telefoon kijken. Ga puzzelen of lezen in die tijd. Dat kan wel op een e-reader.



Zorg voor minimaal licht als je eruit gaat en doe niets actiefs, je mag wel een puzzel maken. Drink geen warme drank zoals thee want dan moet je lichaam die warmte weer kwijt. De ideale slaapkamertemperatuur is tussen de 16 en 19 graden. Gezonde slaap begint met voldoende licht overdag. Ook beweging heeft een positieve invloed op je biologische klok. De ochtend met een wandeling beginnen is dan ook een goed.

Ventileer je slaapkamer om voor schone lucht te zorgen. De luchtvochtigheid moet in orde zijn. Word je 's ochtends wakker met droge ogen en een kuchje, dan is de lucht op je slaapkamer te droog. Lucht je dekbed ook elke dag minimaal 15 minuten want je verliest 's nachts veel vocht. Het



gebruik van planten om de luchtvochtigheid van je slaapkamer te beïnvloeden is lastig want je hebt dan te veel planten nodig. De Universiteit van Wageningen deed daar onderzoek naar. Er is wel bewijs dat cafeïne, alcohol en een zware maaltijd voor het slapengaan geen goede invloed op je slaap heeft. Het is ook aan te raden elke dag om ongeveer dezelfde tijd naar bed te gaan en op te staan.

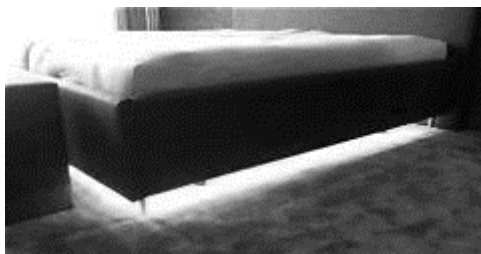
5 tips voor een veilige slaapkamer

1. Kies het juiste bed

Een hoog-laag bed is aan beide kanten apart in hoogte verstelbaar, waardoor je makkelijker in en uit kunt stappen. Dat voorkomt vallen.

2. Zorg voor verlichting onder je bed

Als je regelmatig 's nacht uit bed moet, is in- en uitstapverlichting aan te raden. Dit springt aan door middel van een bewegingssensor aan de onderkant van je bed. Het helpt om struikelen te voorkomen.



3. Zet een stevige stoel neer

Moeite met je balans? Een stevige stoel op je slaapkamer verkleint de kans op ongelukken. Makkelijk om tegen aan te leunen of om op te zitten tijdens het aankleden.

4. Gebruik een antislipmat

Een losliggend vloerkleed verhoogt het risico op uitglijden of struikelen. Een antislipmat onder een vloerkleed leggen zorgt dat het kleed altijd blijft liggen.

5. Zorg voor een rommelvrije vloer

Werk losliggende snoeren weg en zorg dat er geen schoenen, een wasmand of andere losse spullen op de vloer staan.

Bron: Plusonline.nl, oktober 2024

Simpele trucs om langer te leven

Wat kun je in en rond je huis veranderen om gezond oud te worden? Met deze tips leef je actiever, maak je gezondere keuzes en verklein je het risico op onder andere hartziekten, kanker en dementie.

1. Hussel de koelkast

Veel mensen mijden de koelkast om niet te gaan snacken. Je kunt beter van je koelkast een gezonde snackplek maken. Leg druiven, wortels, komkommers, radijsjes en tomaten voor het grijpen en niet in de groentela. Je gaat dan misschien niet voor de kaasdoos of het stukje worst. Zet ook meteen een kan water met een lekker smaakje, citroen, sinaasappel, gember, komkommer of een combinatie ervan, in de deur. Dit is dan de gezonde dorstlesser.

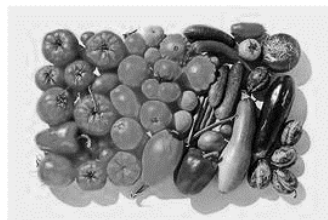


2. Kies voor klein

Kleinere borden gebruiken en je eet minder want het portie erop is gewoon kleiner dan op je grote platte bord. Er is uitgerekend dat dit wel een kwart aan calorieën scheelt. Wie vruchtensap of frisdrank gebruikt, doet dit het beste in longdrinkglazen want ook dan is bewezen dat je er minder van drinkt.

3. Zet alle kleuren op tafel

Koop groentes en fruit in alle kleuren zoals paarse aubergines, gele paprika's, groene boerenkool en roze grapefruits. De kleuren ontstaan namelijk door plantaardige kleurstoffen, flavonoiden genoemd. Deze helpen tegen



ontstekingen, allergieën en infecties. En ze doen nog meer. Zo maken de kleurstoffen in bosbessen niet alleen de bes donkerblauw maar verbeteren ze je geheugen en stimuleren de goede bacteriën in je darmen.

4. Ban het blauwe licht uit je slaapkamer en bed

Is je slaapkamer niet warm en heb je die goed verduisterd maar slaap je toch nog niet goed? Als je voor het slapen gaan, puzzels oplost op je telefoon of tablet, bezig bent met je mobieltje of televisie kijkt, zou het daar wel eens aan kunnen liggen. Alle beeldschermen stralen namelijk blauw licht uit en dit licht onderdrukt het slaaphormoon melatonine. Daardoor slaap je dus slechter en ons advies luidt dan ook: ban alle schermen uit je slaapkamer.

5. Gun jezelf wat kou

De woonkamertemperatuur staat meestal ingesteld op 20 graden en dat mag gerieflijk zijn maar is niet gezond. Het is slecht voor je hoeveelheid 'bruin vet'. Dit is vetweefsel met extra mitochondriën oftewel de energiefabriekjes van de cel. Wie meer bruin vet heeft, verbrandt meer suiker en vet. Veel mensen raken hun bruine vet in de loop der jaren kwijt maar je kunt dit terugkrijgen door je lichaam bloot te stellen aan frisse lucht en temperatuurschommelingen. Dat kan door bijvoorbeeld de thermostaat lager te zetten en koud af te douchen.



6. Koester het schemerlicht

In het donker maakt je lichaam slaaphormoon aan en val je makkelijker in slaap. In de avond kun je daarom het beste schemeren. Zorg voor een dimlamp in je slaapkamer, liefst met een oranje-gele kleur. Het blauwachtige licht van spaarlampen temt namelijk je slaaphormoon. Wakker worden gaat juist natuurlijker als het in je slaapkamer langzaam licht wordt. Dat kan met behulp van een wek-lamp.

7. Ontdek hoe gezond een (tuin) bank is

Een tuinbankje buiten nodigt uit om vaker buiten te zitten. In het zonlicht maakt de huid vitamine D aan; fijn voor je botten en tegen vermoeidheid. Een bankje helpt ook om contact te leggen met je buren of voorbijgangers en zo verklein je je kans op een depressie



Deze tips komt uit het boek *Oud worden in de praktijk* van Rudi Westendorp en David van Bodegom.

Bron: Plusonline 14 januari 2025

Gedichtje

*Ergens op de wereld
staat de levensboom
een sterke boom
de vriendenboom.*

*Een die niet van de zon en regen leeft,
maar van een beetje tederheid,
vriendschap en genegenheid.*

Naar een gedicht van Anthony Newkey



BERICHTEN VAN DE DRIEMASTER



In gesprek over de dag van morgen.

Dit is een lezing over "Medische keuzes en wettelijke (on)mogelijkheden in de laatste levensjaren:

Wat kan en wat mag?"

Wanneer: **Maandagochtend 19 oktober**

Locatie: De Ontmoeting Dorpsstraat 51 in Leimuiden Aanvang 10.00 uur.



Deze ochtend wordt georganiseerd door De Driemaster en de Stiwo samen met het Ouderenberaad Zorg en Welzijn Z-H Noord en het Wijksamenwerkingsverband Kaag en Braassem.

Het is een thema- en discussieochtend voor alle geïnteresseerden, die meer informatie willen over medische dilemma's en vragen rondom de laatste levensjaren.

Deze ochtend bent u van harte welkom. Vindt u het prettig om iemand mee te nemen, bijvoorbeeld een familielid, dat kan natuurlijk ook.

AANMELDING VIA DE INFOLIJN: Tel. 071 3317967 (bereikbaar op werkdagen van 9.00 uur tot 11.00 uur)

Voor eventuele vragen kunt u terecht bij Rettie Bentvelsen, Ouderenadviseur De Driemaster

r.bentvelsen@dedriemaster.nu tel. 06 51103212

Gespreksgroepen voor mantelzorgers

Zorgt u voor iemand met geheugenproblemen?

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

Donderdag **3 september en vrijdag 6 november** van 10.30 uur tot 12.00 uur

in Woudsoord Weteringpad 3 Woubrugge

Graag aanmelden: sdijk@wijdezorg.com

Woensdagochtend **16 september en 11 november** van 10.30 uur tot 12.00 uur

in het Ontmoetingscentrum Hof van Alkemade

Schoolbaan 4 Roelofarendsveen.

Graag aanmelden bij ocdroelofarendsveen@activite.nl

tel 06 10362169

Alzheimercafé

Wereld Alzheimer Dag: maandag 21 september.

Op **maandagavond 21 september** is het Alzheimer Café aanwezig in De Gogherweide,

R van Rijnsingel 104 te Roelofarendsveen.

Dementie, wat nu? We praten met elkaar over wat het betekent om de diagnose dementie te krijgen.

Wat betekent het in het dagelijks leven van de persoon zelf en de familie daaromheen en welke ondersteuning er zoal mogelijk is.

Maandagavond 16 november

is het thema: "Veranderende relaties.

Frans Hoogeveen, een bekende specialist ouderenzorg en dementie-expert, zal vertellen op welke wijze het contact met elkaar anders kan worden. Hoe intimiteit bij mensen met dementie een basisbehoefte is. Een avond met herkenning, tips en ruimte om ervaringen te delen.

Dit gezamenlijke café met Nieuwkoop

vindt plaats in de Aarhoeve, Halkesstraat 33 in Ter Aar

Vrije inloopavond dus aanmelden is niet nodig

Voor vragen kunt u terecht bij Rettie Bentvelsen, Ouderenadviseur De Driemaster

r.bentvelsen@dedriemaster.nu tel. 06 51103212



Bakkie Troost nu ook in Leimuiden

Verlies hoort bij het leven. Het overlijden van een partner, kind of ouder of iemand anders die je dierbaar is, kan je diep raken. Erover praten met anderen die vergelijkbare ervaringen hebben, biedt troost.

Mist u na overlijden een dierbare? U bent van hart welkom op maandagmiddag in de bibliotheekruimte van 't Spant ,
Larikslaan 20, bij Bakkie Troost.

Bakkie Troost Leimuiden vindt plaats op 12 oktober, 9 november en 14 december van 14.00 uur tot 15.30 uur.

Meer informatie mail: bakkietroost@dedriemaster.nu
Of neem contact op met
Rettie Bentvelsen 06 511 032 12 of Marlot Henkes 06 245 821 55

Naast Bakkie Troost in Leimuiden vindt u Bakkie Troost op de 1^{ste} zondag van de maand om 10.30 uur in Huize Jacobus,
S van Uylenburchlaan 1
Oude Wetering



Bakkie Troost
Koffie en aandacht voor nabestaanden

Bakkie Troost is nu ook in Leimuiden

Verlies hoort bij het leven. Het overlijden van een ouder, partner, kind of iemand anders die je dierbaar is, kan je diep raken. De leegte, het verdriet en soms het onbegrip in je omgeving maken het leven niet makkelijk. Ook na jaren kun je nog overvallen worden door de pijn van het gemis.

Erover praten met anderen die vergelijkbare ervaringen hebben, biedt troost. Het lucht op en maakt dat je je minder eenzaam voelt. Je kunt het leven weer beter aan.

"Ik kan mijn verdriet delen en voel me begrepen."

VALPREVENTIE 'Krachtig naar de tachtig'

Valpreventie in Kaag en Braassem

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

Wist u dat 1 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 door sommige simpele aanpassingen kunnen veel valpartijen voorkomen worden. Zo kunt u er zeker van zijn dat u op de been blijft en kunt blijven genieten van uw dagelijkse leven.

Bent u benieuwd wat úw valrisico is? Doe dan de test. Met maar 3 vragen krijgt u direct inzicht in uw valrisico. Deze test is voor iedereen boven de 65.

<https://www.testjevalrisico.nl/>

Heeft u een verhoogd risico dan kunt u direct actie ondernemen en contact opnemen met De Driemaster voor meer informatie.

In het najaar starten er mogelijk weer nieuwe cursussen in Roelofarendsveen en Leimuiden

Heeft u interesse in een valpreventiecursus of wilt u naar een voorlichtingsbijeenkomst, kijkt u dan voor meer informatie op de website van De Driemaster

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

Aanmelden kan via De Driemaster:

Valpreventie@dedriemaster.nu of bel met Ans de Jeu,
tel. 06 42 74 95 38.

Samen eten & Ontmoeten

De Week tegen Eenzaamheid draait om ontmoeting, verbinding en het doorbreken van eenzaamheid.

De Driemaster organiseert in deze week op donderdag 1 oktober

Proef & Deel

'Een tafel vol smaken en verhalen'

Leer anderen kennen, gezellig kletsen en genieten van allerlei lekkers, samen met mensen uit verschillende culturen.

Je mag wat lekkers meenemen, koken/maken, of schuif gezellig aan.

Waar: Roelofarendsveen

Tijdstip: 17.00 - 19.30 uur

Locatie: volgt (zie de website dedriemaster.nu)

Mantel Wandel

Mantelzorg is intensief en waardevol. Maar soms is het fijn om de zorgtaak even los te laten. Onze Mantelwandelingen bieden een luisterend oor, een frisse neus en de ontmoeting met lotgenoten. Geen zware gesprekken, gewoon genieten van de natuur en rust. Meer weten; www.dedriemaster.nu/hulp-en-advies/mantelzorg/mantel-wandel

Woubrugge: Op dinsdag 29 september 10.00-11.30 uur Afstand 4,6 km

Startpunt 't Oude Raadhuis Raadhuisstraat 2w Woubrugge

Rijpwetering/Oud Ade: Op dinsdag 27 oktober 10.00-11.30 uur Afstand 4,3 km

Startpunt De Vergulde Vos Koppoellaan 22 Rijpwetering

Hoogmade: Op dinsdag 24 november 10.00-11.30 uur Afstand 4,1 km

Startpunt De Kromme Does Vissersweg 1 Hoogmade

Wandel je mee? Laat het weten aan Marlot Henkes.

Tel. 06 245 821 55 E-mail: mantelzorg@dedriemaster.nu

Mantelzorgdag

Op dinsdag 10 november is het de Dag van de Mantelzorg. De Driemaster organiseert die dag een gezellige activiteit voor mantelzorgers van Kaag en Braassem bij de Aspergehof in Woubrugge. Meer informatie volgt.

Zie in oktober de website van De Driemaster

Voor de volgende editie van december 2026
kopij aanleveren tot en met 6 november 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.