

Zorg voor morgen Doe het nu

Het thema van deze bijlage is: Zorg voor een ander

“Soms is het lastig een balans te vinden”

Dirk Idzinga en Mieke van den Berg zijn veertig jaar getrouwd. “Dit jaar hebben we dat drie keer gevierd!” aldus de bekende Wassenaarse die al vanaf haar elfde levensjaar in een rolstoel zit. Hoe langer de tijd verstrijkt, hoe afhankelijker ze wordt van hulpmiddelen en zorgverleners en het is soms lastig om een balans te vinden tussen positief blijven en ontmoedigd raken. Dat Dirk haar mantelzorger is, is een feit, maar: “Ik ben om andere redenen met hem getrouwd en daarom besteden we zoveel mogelijk zorg uit”. Toch heeft ze dan graag Dirk in de buurt die zo nodig een helpende hand kan reiken, want hij kan dat als geen ander.



Mieke van den Berg en Dirk Idzinga in hun paradijsje. Foto: Patrick Kop.

Door Iris Oostlander

“Ik stuur hem regelmatig uit fietsen”, lacht Mieke, als we praten over het ‘mantelzorgen’. “Maar dan zit ik in de bibliotheek, lees wat kranten en tijdschriften maar ben dan toch wat onrustig omdat ze alleen thuis is”, vult Dirk aan. “Ik ben het liefste bij Mieke thuis, maar zorg wel goed voor mezelf hoor! Zo ga ik op maandag wandelen met de WOB (Wassenaarse Ouderen in Beweging) en ontdek ik elke keer weer een stukje ontoegankelijk Wassenaar, heb ik een

schrijfcafé waar ik naartoe ga en lees en puzzel ik veel.” Daarnaast is Dirk ook mantelzorger voor een buurtgenoot voor wie hij onder andere de vuilnisbakken buitenzet en boodschappen doet.

Uitdagend

Het leven wordt met de dag uitdagender voor dit mooie stel mensen, inmiddels zeventigers. “Helaas krijg ik steeds minder energie en word ik stukje bij beetje minder zelfstandig”, vertelt Mieke, “daarom ben ik afhankelijk van de goede werking van mijn hulpmid-

delen die erg specialistisch in elkaar zitten. En gaat er dan wat fout, heb ik weer monteurs over de vloer”. Ze regelt graag alles zelf want, zoals ze zelf zegt, wil ze Dirk daar niet voor laten opdraaien. “En daar gaat veel tijd in zitten. De administratie rondom mijn persoonsgebondenbudget (pgb) bijvoorbeeld, daar moet je bijna voor gestudeerd hebben”.

Talenten

Gelukkig heeft Mieke gestudeerd en heeft ze enorm veel talenten. “Voor de Messiaskerk werk ik graag aan de nieuwsbrief, maar maak ik ook beamerpresentaties. Helaas kan ik niet altijd bij diensten aanwezig zijn, zeker niet nu de verwarming steeds lager wordt gezet. Wat dat betreft ben ik erg kwetsbaar”. Daarnaast doet ze meerdere ‘leuke’ dingen, zoals het maken van gedichten. Onlangs heeft ze samen met botanisch kunstenaar Janneke van Laar Huijsen, een prachtig boekje gepresenteerd met tekeningen van Janneke, waarbij Mieke de gedichten heeft geschreven.

Dagelijks leven

“Poëzie is een rode draad in ons leven. We maken van de zeswekelijkse schoonmaakbeurt van de gedichten langs onze Wassenaarse poëzieroute regelmatig een leuk uitje. Dan komen we bij de Wassenaarse Slag, in Lentevreugd en op de markt en drinken we na afloop een glaasje bij Me Gusta. Heerlijk om samen te doen!”

Onlangs is ze ook geïnterviewd voor een documentaire over Theo van Gogh. Mieke was zijn correspondentievriendin en mocht indrukwekkende en prachtig geschreven brieven van hem ontvangen die ze graag deelt. “Hij begreep mij helemaal en noemde mij een ‘medestrijder’, omdat wij allebei ‘anders’ zijn. Hij luisterde echt naar mij en mijn verhaal en dat was erg troostend en zelfs bevrijdend. Want soms ben ik weleens ontmoedigd en vind ik het lastig positief te blijven.”

Gezond de winter door!

De R zit in de maand! Dat betekent dat onze weerstand een booster kan gebruiken. Maar hoe kom je eigenlijk zo gezond mogelijk de winter door? We weten inmiddels wel dat goed eten noodzakelijk is, maar weten we ook dat onze reflexen, spierkracht en coördinatie belangrijk zijn? Dat lang stilzitten het risico op vallen vergroot? Hieronder een aantal tips om de winter zo goed mogelijk door te komen:

- Er zijn groenten die de weerstand verhogen: boerenkool, spruitjes, rode biet en pastinaak bijvoorbeeld. In dit seizoen allemaal te verkrijgen. En eet vooral veel vitamine C, in de vorm van fruit.



- Genoeg vocht drinken is niet alleen in de zomer, maar ook in de winter belangrijk. Drink dus net als altijd vier tot vijf glazen per dag. Maar kijk uit met alcohol. Alcohol vermindert het reactievermogen en evenwichtsgevoel en verslapt de spieren. De kans dat iemand valt, wordt hierdoor groter.

- Ook de huid heeft in de winter vocht nodig. Smeer heerlijk royaal vochtinbrengende crème in en bescherm de onbedekte huid buitenshuis met een sjaal en handschoenen.

- Draag meerdere lagen, zorg dat de kleding warm genoeg is. Het is warmer om een hemd, t-shirt én een trui te dragen dan alleen een dikke trui. Daarbij verdwijnt een tiende van onze lichaamswarmte via ons hoofd. Draag dus vooral een pet of muts, waarom niet ook binnen en in bed?

- Blijf in beweging! Beweging is belangrijk om de conditie op peil te houden en om vallen te voorkomen. Minder goed wandelweer? Doe mee met het televisieprogramma ‘Nederland in beweging’ (dagelijks op NPO 1).

- En als het zonnetje schijnt: ga wandelen in onze groene omgeving en zuig de gezonde winterlucht op! Een kwartier tot een half uurtje buiten zijn is goed voor spieren, botten en organen. Als lopen moeite kost, beweeg dan af en toe de armen en benen.



Het team van Fietsmaatjes Wassenaar is apetrots dat er inmiddels al twee duofietsen in ons mooie dorp zijn. Fietsmaatjes Wassenaar is er voor mensen woonachtig in de gemeente Wassenaar die er graag op uit gaan met de fiets maar dit door een beperking of leeftijd niet meer kunnen of durven. Zij zijn onze gasten. Fietsmaatjes Wassenaar koppelt een gast aan een vrijwilliger. Samen maken gast en vrijwilliger fietstochten op een duofiets met elektrische trapondersteuning.

Door Fietsmaatjes zijn mensen meer in beweging, vaker buiten en is er sociaal contact. Onze gasten zijn thuiswonenden in Wassenaar met een beperking in bewegen, horen, zien of cognitie. Ook mensen die kampen met eenzaamheid behoren tot onze doelgroep.

Met de duofietsen van Fietsmaatjes kan je als vrijwilliger samen met een gast een gezellige fietsrit maken. De belangstelling van onze ‘gasten’, zoals wij ze noemen, overtreft die van de vrijwilligers die met hen als ‘fietsmaatje’ willen fietsen. Kortom, we zijn op zoek naar meer fietsmaatjes.

Fiets je graag in onze mooie omgeving en wil je iemand anders hier ook van laten genieten? Iemand die graag wil fietsen maar dit niet (meer) zelfstandig kan? Voor jou, als potentiële vaste vrijwilliger staat de duofiets klaar, om samen met een gast een gezellige rit te maken. Uit ervaring blijkt dat onze vrijwilligers hier net zo veel plezier aan beleven als onze gasten.

Je kunt je aanmelden voor een aantal uur, eens in de veertien dagen, eens in de week of maand. Je begint vanzelfsprekend met een gedegen instructie (‘rijbewijs’) voordat je op pad gaat met de kostbare gast en fiets. Wil je je inschrijven als vrijwilliger of gast of gewoon een keer een proefrit maken, ga naar onze website: www.fietsmaatjes.nl en klik op ‘contact’. Vul het formulier in en druk op ‘verzend’. Een van onze coördinatoren neemt vervolgens contact met je op.



- Als de dagen korter zijn en de wind om het huis giert kan het gevoel van eenzaamheid en isolatie optreden. Zorg ervoor in contact te blijven met familie, vrienden, kennissen en/of burens. Een simpel telefoontje kan al verschil maken.

- Wassenaar heeft een aantal mooie ontmoetingsplekken waar men terecht kan voor een kopje koffie, maaltijd of leuke activiteiten. Neem ook eens een buur of kennis mee, ook voor hen kan de eerste stap lastig zijn. Kijk op pagina 3 van deze bijlage voor de activiteitenkalender en ga!

Even voorstellen...

Monique de Ruiter

“Alles komt hier samen!” Monique de Ruiter is mantelzorgconsulent bij de Stichting Maatschappelijke Ondersteuning Wassenaar (SMOW) en zit hier helemaal op haar plek. Dankzij een berg ervaring, zowel in de commerciële wereld als in de zorg, en aansluitende opleidingen is zij hét aanspreekpunt op het gebied van ‘zorgen voor een ander’. Wanneer een mantelzorger dreigt vast te lopen kan zij luisteren, analyseren en aansturen op oplossingen.

Door Iris Oostlander

“Mantelzorg is meer dan een warme jas om iemand heen”, aldus Monique. “In Wassenaar zijn heel veel mensen die zorgen voor een ouder, een buurman of een kind met een beperking. Koken, schoonmaken of de administratie doen voor een ander, het hoort daar allemaal bij. En als je dan ook een relatie, een gezin en werk moet combineren naast deze zorg, kan je snel overbelast raken. Eigenlijk hoop ik dat mensen eerder aan de bel trekken.”



Foto: Patrick Kop.

Monique heeft zelf jarenlang in het buitenland gewerkt, voornamelijk in het hotelwezen. “Ook dan probeer je het anderen naar de zin te maken.” Nadat ze zelf mantelzorger werd voor haar moeder en in Nederland in de particuliere zorg kwam te werken, werd de cirkel langzaam rond. “Ik heb de opleiding tot mantelzorgconsulent gevolgd en ben hier bij SMOW heel goed ontvangen. Ik ben hier gelukkig dankzij fijne collega’s en de rust en natuur van Wassenaar om mij heen.”

Het werk is onbaatzuchtig en zo kan Monique echt iets betekenen voor haar medemens: “Mensen vinden het vaak ‘heel normaal’ om voor een ander te zorgen. Natuurlijk doe je dat met liefde voor je ouders of je kind. Maar als je relatie, het werk of het gezin eronder lijdt, is het echt tijd om stappen te ondernemen. Mensen komen hier vaak met fysieke of psychische klachten en beseffen dan niet dat ze te veel ballen in de lucht houden. SMOW kan ze hierbij goed ondersteunen. Ze hoeven ons alleen maar te bellen!”

Mantelzorg is meer dan een warme jas om je heen

Een belletje naar SMOW kan helpen! “Wij hebben geen wachtlijst en zijn er voor de mantelzorgers”, aldus deze hartelijke vrouw. Met warmte vertelt ze wat ze zoal kan betekenen: “Luis-teren naar het verhaal, het analyse- ren van de problemen en oplossin- gen bedenken. Wij hebben een enorm netwerk en kunnen doorver- wijzen, assisteren en iemand net dat duwtje in de rug geven dat ze nodig hebben om door te gaan”.

Mocktails bij buurtcentrum De Oosthof

Heeft u ooit wel eens een mocktail geproefd? Of zelf een mocktail gemaakt? En zo nee, zou u dat wel willen? Op donderdag 15 december is uw kans. Dan wordt in Buurtcentrum De Oosthof een workshop mocktails maken georganiseerd. Perfect om tijdens de feestdagen eens goed de blits te maken!

Door Iris Oostlander

Cocktails zijn al een tijdje hartstikke hip. In veel restaurants en bars wor- den ze aangeboden met de meest exotische smaken. Maar omdat niet iedereen behoefte heeft aan de toe- voeging van alcohol, zijn nu ook de mocktails in opkomst. Het Wassenaarse restaurant aan de Van Hogendorpstraat met de bekende tapas, La Casita, heeft er zelfs al zes op de kaart staan. Over- heerlijke drankjes als Mojito, Pina Colada en Margarita, zonder alcohol, maar net zo smakelijk. Tijdens de SMOW-workshop in buurtcentrum De Oosthof presenteren medewerkers van La Casita en Stichting Maat- schappelijke Ondersteuning Wasse- naar (SMOW) hoe je zelf deze mock- tails kunt maken en zo de show kan stelen tijdens de feestdagen! De mocktails passen dan ook goed bij de doelstelling van SMOW, om een gezonde levensstijl voor iedereen, te promoten.

Aanleiding Jan Voethof als nieuwe beheerder
De organisatie van de workshop heeft meerdere feestelijke aanleidin- gen. Zo heeft Buurtcentrum de Oost- hof met Jan Voethof een nieuwe beheerder. Jan Voethof, niet onbe- kend in Wassenaar, is een voormalig ondernemer en wil graag de ouderen van Wassenaar ondersteunen. Hij is actief en heeft al veel plannen die hij, in samenwerking met SMOW, graag wil uitvoeren. Hij is dol op bewegen, heeft zelf al 33 keer de Vierdaagse gelopen, en wil zijn enthousiasme graag overbrengen op anderen. Hij is mede-oprichter van buurtcentrum De Peppel en daarom is deze uitda- ging, De Oosthof weer volledig op de kaart zetten, helemaal aan hem besteed!

SMOW ondersteunt tegenwoordig de coördinatie van de activiteiten, in samenwerking met de Stichting Beheer Servicecentra Wassenaar (SBSW).

Activiteitenkalender

Wekelijkse activiteiten

Dag	Tijd	Wie en Wat	Goed om te weten
Ma, do, vr	10.00-11.00	WOB, zwemmen in het doelgroepenbad	Locatie: Sportplaza Sterrenbad
Ma t/m vr en zo	13.00-15.30	WPC, Jeu de boulen	Locatie: Dr. Mansveltka- de 5. (Reserveren niet nodig)
Ma	09.30-12.00	VCW, Open Spreekuur Vrijwilligerswerk	
Ma	10.00-11.00	Deylerhuis, Tai Chi	Info: 06 23 13 23 44
Ma, di, do en vr	10.30-12.00	De Peppel, Koffie/thee-ochtend	
Ma	10.30	WOB, Wandelgroep	Verschillende vertrekpunten
Ma	10.45	SWZ Sophieke, Bewegen op Muziek	
Ma	14.00-16.00	De Peppel, Schilderen	
Ma	14.30	SWZ Sophieke, Koersbal	
Ma	14.30	SWZ Sophieke, Handwerkcafé	
Ma	15.00-16.00	WOB, Sport en Spel Bloemcamp	Locatie: Bloemcampschool
Ma	Middag	Dagschool 50+, Italiaanse les beg./gev.	Info: mw. L. v. Moorsel, 070-511 90 61
Ma	19.00-20.00	Fresh Air Walk Wassenaar	Verzamelen bij Het Sterrenbad Deelname gratis! Info: www.fitinwassenaar.nl
Ma	20.00-21.00	WZK Dance, Aerobicsles vrouwen 50+	Locatie: St. Bonifacius- school Wzk.dance.aerobics@gmail.com Geen les in de schoolvakantie
Ma	Avond	Deylerhuis, Schaken	Info: Mw. Erwich, 06 43 58 73 91
Di, wo	09.30-10.30	WOB, zwemmen in het doelgroepenbad	Locatie: Sportplaza Sterrenbad
Di	09.30-10.30	SWZ Bellesteijn, Yoga 60+	Svp vooraf aanmelden. info@vansi.eu / 06 43 55 75 04
Di	10.00	De Plataan, Koffieochtend	
Di	Ochtend	Dagschool 50+, Italiaanse les, gev.	Info: mw. D. Scaiola, tel.: 070-511 66 13
Di	10.00	WOB, Nordic walken	Verschillende vertrekpunten
Di	10.30-11.15	WOB, Trimzwemmen	Locatie: Sportplaza Sterrenbad
Di	10.45	SWZ Sophieke, Actieve gym	
Di	11.15-12.00	WOB, Banenzwemmen	Locatie: Sportplaza Sterrenbad
Di	13.30	De Plataan, 3len (kaarten)	
Di	13.30-15.30	SMOW, Gesprek over wezenlijke dingen	Elke 1e di vd maand. Eigen bijdrage: € 15,-. Graag aanmelden.
Di	14.00-16.00	Bibliotheek Wassenaar, Digitaal spreekuur	
Di	14.00-16.00	SWZ Bellesteijn, handwerken	
Di	14.00 - 16.30	De Peppel, Rummikub en klaverjassen	
Di	14.30	SWZ Sophieke, Jeu de Boules	Locatie: In de tuin. Niet als het regent
Di	19.30-22.30	Deylerhuis, Bridgen	Info: 06 51 35 93 34
Di	20.00-21.00	WZK, Jazzdances vrouwen 50+	Locatie: St. Jan Baptistschool Wzk.dance.aerobics@gmail.com Geen les in de schoolvakantie
Di	20.00	O&O, Klaverjassen en jokers	

La Casita en SMOW
Dankzij de onbezoldigde medewerking van La Casita wordt deze middag gegarandeerd een succes. Iedereen die in de buurt woont of graag kennis wil maken met De Oosthof, in de Donker Curtiusstraat 69, is van harte welkom. Aanmelden is wel verplicht.

Wilt u erbij zijn? Dan kunt u een e-mail sturen naar Claudia Oosterman van SMOW: claudia@smowassenaar.nl. Ook kunt u bellen naar SMOW via 070-511 2226.

Graag tot dan!



Van links naar rechts: Claudia Oosterman (SMOW), Xander Piket en Joep Bruinzeels van La Casita en de nieuwe beheerder van De Oosthof, Jan Voethof. Foto: Patrick Kop.



december 2022 - januari - februari 2023



Dag	Tijd	Wie en Wat	Goed om te weten
Wo	09.30–12.00	O&O, Crea-ochtend	
Wo	09.45–12.00	SMOW, Formulierenbrigade	Graag aanmelden
Wo	10.00–12.00	SMOW, Mantelzorgcafé	Elke 2e wo vd maand. Graag aanmelden.
Wo	10.00–10.45	WOB, Bewegingstoestel	Hofcampweg
Wo	10.30–11.30	WOB, Sport- en spelclub 55+	Sporthal Dr Mansveltkade
Wo	10.45	SWZ Sophieke, Bewegen op muziek	
Wo	13.30–16.30	Deylerhuis, Bridgen	Info: 06 22 24 47 29
Wo	13.30–16.00	Samen Zijn 22	Kantine Blauw-Zwart. Elke 2e wo vd maand. Zie De Wassenaaarse Krant.
Wo	13.30–16.00	VCW, Het Repair Café	Elke 2e wo vd maand. Info: repaircafewassenaar@gmail.com
Wo	13.30	KBO, Klaverjassen	7 dec 2022, 4 jan, 18 jan, 1 feb en 15 feb 2023
Wo	Middag	Dagschool 50+, Spaanse les, gev.	Info: mw. B. Torres. Tel: 06 22 51 32 60
Wo	14.00	SWZ Sophieke, Carel's Jukebox	Zingen met Carel Caminada, elke 1e wo vd maand
Wo	14.00	SWZ Sophieke, Bingo	Elke 2e wo vd maand
Wo	14.30–16.30	Ouderenkring 'Altijd Welkom'	Locatie: Messiaskerk, Zijlleen 57. Bijdrage: € 2,-.
Wo	17.00	SWZ Sophieke, buurtdiner	Elke laatste wo vd maand
Wo	19.30–22.30	Deylerhuis, Bridgen	Info: 06 52 04 51 35
Wo	19.30	De Plataan, Rummikub en klaverjassen	
Do	09.30–10.30	SWZ Sophieke, Yoga 60+	Aanmelden en info: info@vansi.eu / 06 43 55 75 04
Do	09.30–12.00	VCW, Open Spreekuur Vrijwilligerswerk	



Dag	Tijd	Wie en Wat	Goed om te weten
Do	10.00–12.00	SMOW, Café 'Als je het even niet meer weet'	Elke 2e do vd maand
Do	10.45–11.45	SWZ Sophieke, (Stoel)yoga 60+	Aanmelden en info: info@vansi.eu / 06 43 55 75 04
Do	10.00–11.00	HGC, Walking hockey voor 55+	
Do	10.00	SWZ Bellesteijn, Aquarel en scrapbook	
Do	10.00	SWZ Sophieke, Aquarel en tekenen	
Do	Ochtend	Dagschool 50+, Franse les	Info: mw. G. Verhoef. Tel: 06 19 46 83 20
Do	13.00	Bibliotheek, Filmclub	
Do	13.30	WOB, Fietsclub	
Do	13.30–16.30	Deylerhuis, Bridgen	Info: 070–511 6353
Do	14.00	SWZ Sophieke, Rummikub, klaverjas, sjoelen en bridge 60+	
Do	14.00	SWZ Bellesteijn, Spelmiddag	
Do	14.00–15.30	De Peppel, Muziekuurtje	Elke 3e do vd maand
Do	Middag	Dagschool 50+, Engelse les	Info: mw. M. Andeweg. Tel: 071–401 56 69
Vr	10.00	WOB, Nordic walken	Verschillende vertrekpunten
Vr	Ochtend	Dagschool 50+, Yogales	Info: mw. A. vd Velde. Tel: 06 44 88 01 63
Vr	10.30	SWZ Sophieke, Muzikale verhalen	Niet op de 1e vr vd maand
Vr	14.30	SWZ Sophieke, Muzikale verhalen	
Vr	14.00–16.00	FWO, Spelletjesmiddag 'Palaver'	Locatie: Bibliotheek Wassenaar
Vr	15.00	RKsv Blauw-Zwart, Walking Football	
Za	10.00–11.00	Bermbrigade	Info: tel. 06 51 35 93 34
Zo	14.30	SWZ Sophieke, Muziek live!	Oneven weken
Zo	14.30	SWZ Sophieke, Zondagmiddagcafé	Even Weken



Extra activiteiten

Dag	Tijd	Wie en waar	Goed om te weten
Za 3 dec	10.00–15.00	De Plataan, Kerstmarkt	
Za 3 dec	14.00–15.00	Historisch Informatiepunt spreekuur	Locatie: Bibliotheek Wassenaar
Ma 5 dec	10.00–12.00	De Plataan, Sinterklaasfeest	Pakje à € 5,- mee, ander pakje terug
Wo 7 dec	15.10–15.50	De Oosthof, Silent disco workout	Aanmelden via SMOW
Za 10 dec	11.00–16.00	SWZ Sophieke, Kerstmarkt	
Ma 12 dec	13.30–16.30	Wasbo, Kerstmiddag	Locatie: Buurtcentrum O&O
Ma 12 dec	16.00–17.00	Sociaal Kontakt Wassenaar, met wethouder Klaver-Bouman	Deijlerhuis, Hofcampweg 3
Wo 14 dec	10.30–15.30	Service Residentie Van Ommerenpark, Kerstmarkt	Locatie: Van Ommerenpark 200
Wo 14 dec	14.00–17.00	Samen-Zijn 22	Locatie: Kantine RKSv Blauw-Zwart
Wo 14 dec	14.00–14.40	De Peppel, Silent disco workout	Aanmelden via SMOW
Wo 14 dec	15.10–15.50	De Oosthof, Silent disco workout	Aanmelden via SMOW
Do 15 dec	16.00–17.00	De Oosthof, mocktails maken!	Zie artikel op volgende pagina! Svp aanmelden via SMOW
Do 15 dec	19.30	De Plataan, Kerstbingo	
Zo 18 dec	16.00–18.00	Jazz Sociëteit Wassenaar, Optreden Ronald Snijders Band	
Ma 19 dec	10.00–12.00	De Plataan, Kerststukjes maken	Kosten: € 3,50 per stukje
Ma 19 dec	19.00	SWZ Sophieke, Optreden Capella Vocale	
Di 20 dec	14.00	SWZ Sophieke, Kerststukjes maken	Kosten: € 5,-
Wo 21 dec	14.00	KBO, Kerstbingo met mmv duo Loes&Loes	Locatie: Kantine RKSv Blauw-Zwart
Wo 21 dec	14.00	O&O, Ouderenbingo	
Wo 21 dec	14.00	SWZ Sophieke, Kerstoptreden 'Wij 3'	
Ma 26 dec	12.00–16.00	SWZ Sophieke en FWO, Kerst-inn, locatie: SWZ Sophieke	Kerstmaaltijd / Feestelijke middag. Kosten maaltijd: € 21,50
Wo 28 dec	14.30	SWZ Sophieke, Terugblik 2022	
Ma 2 jan	15.00–17.00	De Plataan, Nieuwjaarsreceptie	
Wo 4 jan	14.00	SWZ Sophieke, Nieuwjaarsconcert	
Ma 9 jan	15.15	FWO, Nieuwjaarsbijeenkomst in de Warenar	Met gastspreker Peter ten Arve, meer info via De Wassenaaarse Krant.
Ma 9 jan	15.00–18.00	De Plataan, Erwtensoepp met garnering	
Wo 11 jan	14.00–17.00	Samen-Zijn 22	Locatie: Kantine RKSv Blauw-Zwart
Wo 11 jan	14.00–14.40	De Peppel, Silent disco workout	Aanmelden via SMOW
Wo 11 jan	15.10–15.50	De Oosthof, Silent disco workout	Aanmelden via SMOW
Zo 15 jan	16.00–18.00	Jazz Sociëteit Wassenaar, Optreden Jewish Jazz	

Dag	Tijd	Wie en waar	Goed om te weten
Wo 18 jan	14.00–14.40	De Peppel, Silent disco workout	Aanmelden via SMOW
Wo 18 jan	15.10–15.50	De Oosthof, Silent disco workout	Aanmelden via SMOW
Do 19 jan	19.30	De Plataan, Bingo	
Wo 26 jan	14.00	KBO, Middag met duo Nico&Pim, raad het lied	Locatie: Kantine RKSv Blauw-Zwart
Ma 6 feb	16.00–17.00	Sociaal Kontakt Wassenaar	Deijlerhuis, Hofcampweg 3
Wo 8 feb	13.00–14.30	De Peppel, Pannenkoekenmiddag	Binnenlopen zonder reserveren
Wo 8 feb	14.00–17.00	Samen-Zijn 22	Locatie: Kantine RKSv Blauw-Zwart
Do 16 feb	19.30	De Plataan, Bingo	
Zo 19 feb	16.00–18.00	Jazz Sociëteit Wassenaar, Optreden Philippe Lemm Trio	
Ma 20 feb	16.00–18.00	De Plataan, Carnaval	
Wo 22 feb	14.00	KBO, Middag met Shantykoor Schiehaven	Locatie: Kantine RKSv Blauw-Zwart

Locatie en informatie:

- Bibliotheek, Blauw-Zwart, Dagschool 50+, HGC,**
Langstraat 40. www.obvw.nl
Dr. Mansveltkade. Info: Jos van Veen, josmargo@ziggo.nl
Van Heeckerenstraat 2
sportpark De Roggewoning, Buurtweg 120. Info: www.hgc.nl of: ouderencommissie@hgc.nl
Het Deijlerhuis, Hofcampweg 3.
Tickets en info: www.jazzsociëteitwassenaar.nl
kantine RKsv Blauw-Zwart. Info: Peter Knijnenburg, 070-511 79 11
kantine RKsv Blauw-Zwart. Info: Ben Gerse, 06 11 16 53 04.
Dr. Mansveltkade 9
Donker Curtiusstraat 69. Beheerder: Jan Voetberg. Informatie: zie SMOW.
Hillenaarlaan 18. Contactpersonen: Martha, tel.: 06 41 81 93 84 en Claasje, tel.: 06 41 27 06 82
- Jazz Sociëteit Wassenaar, KBO, KBO klaverjassen, O&O, De Oosthof, De Peppel,**
Ernst Casimirstraat 54. Contactpersonen: Bep, tel.: 070 – 511 90 60, Marjolein, tel.: 06 12 15 40 51
- De Plataan,**
Van Heeckerenstraat 2. www.smowassenaar.nl. 070 511 22 26.
Ontmoetingspunt Bellesteijn, Prof Molenaarlaan 111, e-mail: e.dehaan@swz-zorg.nl, tel. 070-512 32 00
Ontmoetingspunt Sophieke, Van Zuylen van Nijveltstr 313. www.swz-zorg.nl, e-mail: e.dehaan@swz-zorg.nl, tel. 070-512 32 00
- VCW, Wasbo bij O&O, Wijkgemeenschap Groot Deijlroord, WOB: WPC,**
Van Heeckerenstraat 2
Dr. Mansveltkade 9.
Deijlerhuis, Hofcampweg 3.
www.wijkgemeenschapgrootdeijlroord.nl
www.wobactief.nl
Jeu de boulesclub, Dr Mansveltkade. Info: Ruud van Kats, 070-511 85 33

Deze informatie is verzameld in november 2022. Heeft u vragen over activiteiten? Neem dan contact op met SMOW via 070 511 22 26. Heeft u een bijdrage voor de kalender van maart, april en mei 2023? Stuur dan een e-mail naar de redactie van de bijlage 'Zorg voor morgen' via: iris@doorisoostlander.nl. Deadline is maandag 13 februari.

Altijd welkom in de bibliotheek!

Dat je er boeken kan lenen, weet iedereen. Dat er een filmhuis is, weten ook velen. Maar de Wassenaarse bibliotheek heeft nog veel meer te bieden! Sowieso een vast aantal wekelijkse activiteiten maar ook heel veel extra's. Marijn van Drooge verzorgt de programmering met haar collega's en vertelt er graag meer over.

Door Iris Oostlander



Marijn van Drooge. Foto: Patrick Kop.

Nog maar een half jaar werkt Marijn bij onze bibliotheek, toch heeft ze, uiteraard samen met de rest van het team, al veel bereikt. "Ik ben er voor de leuke dingen", lacht de jonge vrouw en dat is helemaal waar. Zij organiseert, regelt en bedenkt de vele activiteiten die de bibliotheek ons aanbiedt. Ze heeft gewerkt bij Kasteel Duivenvoorde en in de horeca, maar zit hier tussen de boeken helemaal op haar plek.

Wekelijkse activiteiten

"Het aanbod van wekelijkse activiteiten is al groot, maar die willen we zelfs nog gaan uitbreiden", vertelt ze, "zo hebben we de dinsdagmiddagfilm. Een actuele film, maar wel altijd geschikt en toegankelijk voor onze vaste bezoekers. Daarnaast is er op de

donderdag nog meer filmnieuws, want dan is de Filmclub actief. Deze middagen worden geheel verzorgd door bevoegen vrijwilligers.

"Spelletjesmiddag Palaver, elke vrijdag om 14.00 uur, is er voor de wat oudere inwoners en altijd op zoek naar nieuwe gasten. Ze houden van woord- en letterspelletjes die de hersenen flink laten kraken. Maar ook het digitaal spreekuur, op de dinsdagmiddag om 14.00 uur, wordt goed bezocht. Hier kan iedereen met vragen over een smartphone, computer of tablet terecht. Ook daar staan de vrijwilligers voor u klaar!"

Extra veel leuks

De extra activiteiten die de bibliotheek aanbiedt zijn zeer gevarieerd: "We

hebben regelmatig workshops, zoals bijvoorbeeld het maken van kerstkaarten online, maar ook cursussen. Uiteraard zijn er veel lezingen. In december is er een interessante lezing over virussen en in het nieuwe jaar komt de oogkliniek vertellen wat je kan doen als je zicht verslechtert".

Interessante gasten komen graag naar onze mooie bibliotheek. "Thom Hoffman komt 23 februari zijn boek bij ons presenteren! Daar ben ik wel een beetje trots op", zegt Marijn bescheiden.

Ook als je een leeskring wil beginnen, heeft Marijn raad en daad, zoals een aangepast abonnement zodat iedereen in de groep het boek kan lenen en de tijd krijgt het ook goed te lezen. Er zijn meerdere leeskringen actief en dat is een prachtige aanvulling op de andere activiteiten!

De huiskamer

De bibliotheek is altijd toegankelijk voor iedereen. Je hoeft geen lid te zijn om een kopje koffie te drinken en de krant te lezen. "Er zijn maand- en weekbladen die je kan lezen en soms zelfs lenen, en er zijn boeken met aangepaste letters en/of zinnen. Je hoeft ook niet meer stil te zijn zoals vroeger. Onze bieb is nu echt de huiskamer van Wassenaar geworden!"

Informatie

In De Wassenaarse Krant staat elke week het aanbod maar ook ligt er in de bibliotheek een actuele flyer. Als je lid bent, heeft dat veel voordelen: zo ontvang je de nieuwsbrief per e-mail waarin alle komende activiteiten staan vermeld, je krijgt vaak korting en je kan tevens gebruikmaken van de luisterboeken die via een speciale app te beluisteren zijn. "En als je moeite hebt met het downloaden of vinden van die app, kan je op de dinsdag bij ons terecht bij het digitaal spreekuur!"

Ook voor meer informatie is iedereen altijd welkom!

Colofon

Deze bijlage 'Zorg voor morgen' is een idee van de gemeente Wassenaar. De gemeente maakt deze bijlage samen met Stichting Maatschappelijke Ondersteuning Wassenaar (SMOW).

Voor vragen over activiteiten kunt u terecht bij SMOW. SMOW is bereikbaar op werkdagen van 09.00 tot 14.00 uur via 070-511 22 26. Website: www.smowassenaar.nl

De redactie en teksten zijn in handen van Iris Oostlander. U kunt uw bijdragen voor de kalender en ideeën doorgeven door een e-mail te sturen naar: iris@dooririsooostlander.nl

Deze bijlage verschijnt vier (4) keer per jaar in het midden van De Wassenaarse Krant. De eerstvolgende uitgave is vrijdag 3 maart 2022. De deadline voor die bijlage is maandag 13 februari 2023.

Gemeente  Wassenaar



Wist u dat..

op het terrein van De Burcht, het appartementencomplex aan de Jonkerlaan, een Duobike staat? Deze kan worden gebruikt door minder mobiele inwoners van Wassenaar, ook als zij niet in De Burcht wonen! Er kan telkens voor een dagdeel (ochtend, middag of avond) worden ingetekend, via de receptie van De Burcht (070-515 2255).

"Iedereen verdient een Sylvia!"

Sylvia Na is een mantelzorgmaatje. Zij gaat één keer per week op bezoek bij een Wassenaarse vrouw die dagelijks zorg nodig heeft. Zo kan de mantelzorger, in dit geval een zoon, die middag iets voor zichzelf gaan doen. Voor veel mantelzorgers, vaak familieleden die de zorg voor hun naaste 'gewoon' erbij doen, een manier om zelf te ontspannen zodat ze niet overspoeld raken. En voor Sylvia en 'haar' mevrouw een hele leuke en gezellige middag, waarin ze samen van alles ondernemen.

Door Iris Oostlander

Sylvia las toevallig een oproep in de krant waarin werd gevraagd om 'mantelzorgmaatjes'. Een vrijwilliger die de mantelzorger af en toe kan vervangen. Na een gesprek bij Stichting Maatschappelijke Ondersteuning Wassenaar (SMOW), bleek er een geweldige match te zijn: een vrouw van 92 met dezelfde Indische achtergrond als Sylvia. "Het is een en al herkenning als we over

het verleden praten", aldus Sylvia, "zo bleek mevrouw uit dezelfde streek als mijn moeder te komen."

Daarbij hebben ze dezelfde interesses en hobby's en houden ze allebei van lekker eten. "Tegenwoordig ga ik een uurtje eerder en neem ik Indisch eten mee waarvan we beiden smullen."

Puzzel

"Dit is inderdaad een ongelooflijk fijne match", vertelt Monique de Ruiter, consulent mantelzorg. Namens SMOW probeert zij aanvragen voor maatjes zo goed mogelijk in te vullen. "Dat is vaak een hele puzzel, maar wel een mooie om te leggen."

Mantelzorgers, vaak familie of vrienden die met liefde voor hun naaste zorgen, gaan nogal eens over hun eigen grenzen heen. Ze hebben niet door dat ze ook goed voor zichzelf moeten zorgen om de energie te behouden die ze zo hard nodig hebben. Een mantelzorgmaatje kan dan even de stoom van de ketel afhalen."

Ondersteuning SMOW

Ook een mantelzorgmaatje dient grenzen aan te geven: "Toevallig heeft SMOW onlangs een training gegeven waar ik bij mocht zijn", zegt Sylvia, "want wij krijgen ook ondersteuning en kunnen altijd ons verhaal kwijt bij Monique. Sowieso leer ik heel veel van het 'maatje zijn'."

Zorgen voor een ander

Zo is Sylvia erachter gekomen dat ze, na een mooie carrière in design, als ontwerper bij onder andere Nike, ook

van 'de zorg' houdt. "Een prachtig vak! Ik heb lang voor mijn ouders mogen zorgen en was dus zelf ook een mantelzorger. Toen mijn vader overleed, wilde ik dit dan ook voortzetten en zo ben ik bij SMOW terechtgekomen".

"Iedereen verdient een Sylvia", zegt Monique dankbaar, "want zij is betrokken en ontzorgt de familie. De mantelzorgers noemen wij helden, maar de maatjes vind ik echte engelen!"



Sylvia Na (links) en Monique de Ruiter. Foto: Patrick Kop.

"Mantelzorgers gaan nogal eens over hun eigen grenzen heen."