



**Wijk- en dienstencentrum  
de Oranjehoek**

Oranje Nassaustraat 1  
2271 SJ Voorburg  
Tel. 070 - 386 31 13

**Wijk- en dienstencentrum  
de Groene Loper**

Van Royenstraat 2  
2273 VD Voorburg  
Tel. 070 - 300 47 47

**Wijk- en dienstencentrum  
de Plint**

Prins Frederiklaan 7  
2263 GZ Leidschendam  
Tel. 070 - 301 17 50

- Advies & informatie
- Ondersteuning
- Activiteiten
- Vervoer
- Wijk- en  
dienstencentra



**Bel voor vragen  
of meer informatie  
070 - 386 31 13.**

[www.woej.nl](http://www.woej.nl)

[info@woej.nl](mailto:info@woej.nl)

**Wat u als oudere  
wilt weten, kunt  
doen of nodig hebt.**

## Waar vindt u wat

### 1. Ondersteuning ouderen

Maatschappelijk werk/ouderenadviseur .....	4
Kennismakingsteam .....	6
Bezoek op Maat .....	7
Ouderensoos de Oranjehoek.....	8
Alzheimer Café.....	9
Mantelzorgondersteuning .....	10

### 2. Zelfstandig wonen

Telefooncirkel .....	11
Alarmering .....	12
Burenhulp.....	13
Formulierenhulp/sociaal-juridische hulp, hulp bij schulden en belastingaangifte 65+ .....	15
Administratie Thuis.....	16
Samen Boodschappen Doen .....	17
Eet-je-mee/Open eettafel .....	18

### 3. Vervoer

Particulier vervoer .....	19
Busvervoer .....	20
Bus 47 en de Winkelbus .....	21

### 4. Activiteiten

Sportieve, creatieve en sociale activiteiten .....	23
Cultuurmenu .....	24
Leesclubs, computer- en taalcursussen.....	25
Roze Plusbijeenkomsten.....	26

### 5. Vrijwilligerswerk.....

### 6. Handige telefoonnummers en internetadressen .....

### 7. Overzicht van alle diensten/activiteiten.....

### 8. Adressen Wijk- en dienstencentra .....

## Woej ondersteunt ouderen

Heeft u als oudere behoefte aan ondersteuning, dan is Woej misschien wat voor u? Woej (Welzijn Oud en Jong) is een aanspreekpunt als het gaat om maatschappelijke ondersteuning voor ouderen op uiteenlopende gebieden, van hulp bij vragen over wonen, zorg en financiële zaken tot vervoer van deur tot deur.

### Maatschappelijke ondersteuning en activiteiten

Woej biedt diensten en activiteiten speciaal gericht op ouderen. Bent u bijvoorbeeld wat minder mobiel, dan kunt u onze vervoersdiensten inschakelen. Heeft u moeite met formulieren, ook in dat geval kunt u bij ons aankloppen. Wilt u een kopje koffie drinken met andere ouderen, dan bent u van harte welkom in een van onze Wijk- en dienstencentra. In deze brochure vindt u een overzicht van ons uitgebreide programma voor ouderen in Leidschendam-Voorburg.

### Woej staat voor u klaar

Ruim 650 vrijwilligers en zo'n 30 beroepskrachten van Woej staan voor u klaar. Wilt u meer informatie of heeft u vragen, bel 070 - 386 31 13. U kunt ook op [www.woej.nl](http://www.woej.nl) kijken.



## Onze ouderenadviseurs helpen u graag verder

De maatschappelijk werkers/ouderenadviseurs van Woej kunnen u ondersteunen bij vragen over wonen, zorg of financiën. Wij helpen u met praktische oplossingen. Aan de hulp die we bieden zijn geen kosten verbonden.

### Passende ondersteuning

Mocht u vragen of problemen hebben, wij gaan graag met u in gesprek om te onderzoeken hoe we u het beste kunnen ondersteunen. De ondersteuning die Woej biedt is gebaseerd op uw persoonlijke situatie. Als we weten wat u nodig heeft, zoeken we uit welke passende ondersteuning Woej kan bieden. Mocht Woej die niet in huis hebben, dan kijkt de ouderenadviseur welke organisatie u wel de juiste hulp kan bieden.

**i** Contact: WDC de Oranjestad, werkdagen  
9.00 - 17.00 uur  
070 - 386 31 13

### Vragen over wonen, zorg, welzijn of financiën?

De ouderenadviseurs zijn bereikbaar via Wijk- en dienstencentrum (WDC) de Oranjestad in Voorburg. U kunt elke werkdag bellen voor uw vragen of voor het maken van een afspraak voor een huisbezoek.

*Wilt u meer weten, bel dan WDC de Oranjestad 070 - 386 31 13.*



## Team ouderenwerk



**Farida Souhali**  
farida.souhali@woej.nl



**Huib Kwint**  
huib.kwint@woej.nl



**Wilma Brasem**  
wilma.brasem@woej.nl



**Marjan Koot**  
marjan.koot@woej.nl



**Anke-Ida Markvoort**  
anke.markvoort@woej.nl



**Petra Koeleman**  
petra.koeleman@woej.nl



**Tymen Colijn**  
tymen.colijn@woej.nl



**Thérèse Grootenboers**  
therese.grootenboers@woej.nl



**Maureen Engels**  
maureen.engels@woej.nl

Alle medewerkers van het ouderenwerkteam zijn bereikbaar via  
**070 - 386 31 13**

## Wij komen kennismaken

De gemeente Leidschendam-Voorburg wil de dienstverlening zo goed mogelijk laten aansluiten op wat ouderen nodig hebben. Daarom komen de vrijwilligers van het Woej Kennismakingsteam bij alle ouderen boven de 80 jaar in Leidschendam-Voorburg langs om te horen wat er leeft.



### Vertrouwd en vertrouwelijk

We vragen niet alleen wat uw wensen zijn, maar we kunnen ook vertellen welke verschillende voorzieningen er voor ouderen in Leidschendam-Voorburg zijn. Of aan welke activiteiten u in uw omgeving kunt meedoen. Uiteraard zijn er geen kosten aan dit gesprek verbonden en bovendien wordt alles wat u zegt vertrouwelijk behandeld.

### Vrijblijvend

U ontvangt voorafgaand aan het gesprek een brief met uitleg over dit bezoek. Daarna bellen we u om een afspraak te maken. Stelt u geen prijs op een huisbezoek van het Kennismakingsteam, dan kunt u ons

dat tijdens het telefoongesprek laten weten. Wilt u een vrijblijvend kennismakingsbezoek, maar heeft u geen brief ontvangen? Neem dan contact op met Wijk en dienstencentrum de Oranjestoek, telefoon 070 - 386 31 13.

**i** Contact: WDC de Oranjestoek, werkdagen 9.00 - 17.00 uur 070 - 386 31 13

*Wilt u meer weten, bel dan WDC de Oranjestoek 070 - 386 31 13.*

## Ondersteuning bij sociale contacten

Als oudere kan het soms moeilijk zijn om sociale contacten te onderhouden. U bent misschien beperkt in uw bewegingsvrijheid of uw gezondheid laat te wensen over. Bent u daardoor veel alleen, doe dan een beroep op de vrijwilligers van Bezoek op Maat. Deze Woej vrijwilligers komen graag bij u langs om een luisterend oor te bieden, met u een wandelingetje te maken, een spelletje te doen of om gezellig samen een kop koffie te drinken. Er wordt altijd goed gekeken of een vrijwilliger bij u past. De vrijwilligers worden ook ingezet om mantelzorgers te ondersteunen. Zij kunnen bijvoorbeeld een paar uurtjes bij de naaste van de mantelzorger blijven, zodat deze even vrijaf heeft.



### Bouw een netwerk op met de netwerkcoach

Heeft u als oudere of mantelzorger problemen met het onderhouden of opbouwen van sociale contacten, dan kan een netwerkcoach van Woej u daarbij helpen. De netwerkcoach is een speciaal opgeleide vrijwilliger die maximaal een jaar samen met u werkt aan het opbouwen en uitbreiden van uw sociale contacten. De netwerkcoaches van Woej bieden u een frisse blik, een luisterend oor en een steuntje in de rug.

### Ondersteuning aanvragen?

Neem contact op met

- Wilma Brasem, telefoon 070 - 386 31 13, e-mail: wilma.brasem@woej.nl
- of Anke-Ida Markvoort, telefoon 070 - 386 31 13, e-mail: anke.markvoort@woej.nl.

**i** Contact: WDC de Oranjestoek, werkdagen 9.00 - 17.00 uur 070 - 386 31 13

*Wilt u meer weten, bel dan WDC de Oranjestoek 070 - 386 31 13.*

## Oudersensoos, activiteiten voor ouderen

De Oudersensoos biedt gezelligheid, activiteiten en een warme maaltijd. U kunt er kaarten maken of meedoen aan de yogalessen en u kunt er ook om advies en informatie vragen. De Oudersensoos is elke maandag, donderdag en om de week op zondag open. Iedereen is welkom, een indicatie is niet nodig.

### Het programma maakt u samen

Bezoekers geven het dagprogramma samen met de Woej medewerkers vorm. De kosten voor de Oudersensoos zijn € 7,50 per dag, houders van de Ooievaarspas betalen € 5,-, de prijzen zijn inclusief koffie/thee, maaltijd, drankje en vervoer.



### Gezonde maaltijd

Op maandag en donderdag serveren we een gezonde, warme maaltijd. Laat u van te voren via 070 - 386 31 13 weten of u komt? Komt u niet naar de Oudersensoos maar wilt u wel mee-eten, dan betaalt u € 5,-. Op zondag serveren we tussen 12.00 en 13.00 uur soep met broodjes.

### De zondag is er voor iedereen

Om de week staat de zondagmiddag in het teken van ontmoeting. Familieleden, kennissen, wijkbewoners en andere geïnteresseerden zijn op zondagmiddag ook van harte welkom. Op zondag start het programma om 13.00 uur.

### Woej vervoer staat voor u klaar

Bezoekers van de Oudersensoos kunnen met een busje worden opgehaald en thuisgebracht.

*Wilt u meer weten, bel dan WDC de Oranjehoek 070 - 386 31 13.*

## Het Alzheimer Café voor informatie over dementie



Het Alzheimer Café Leidschendam-Voorburg biedt op een laagdrempelige manier informatie over dementie. Maandelijks komen daar mensen met dementie, hun partner of hun familie en hulpverleners en andere belangstellenden bij elkaar. Door het delen van ervaringen en informatie is het Alzheimer Café een steun voor de dementerende en zijn omgeving.

### Elke maand een interessant onderwerp

Elke maand staat het café in het teken van een thema, zoals 'Vergeetachtigheid of dementie' of 'Wat kan er nog wel bij dementie?' Onder leiding van een gespreksleider vertelt een deskundige meer over het thema, waarna bezoekers vragen kunnen stellen en ervaringen uitwisselen.

### Tijd en plaats

Het Alzheimer Café Leidschendam-Voorburg is elke tweede dinsdagavond van de maand open. U bent vanaf 19.00 uur welkom in Partycentrum Dekker's Hoeve aan het Essepad 6, 2272 JS Voorburg\*. Het programma begint om 19.30 uur en duurt tot 21.00 uur. Daarna kunt u nog tot 21.30 uur napraten. De toegang is gratis en u hoeft zich niet van te voren aan te melden.

**i** Contact: WDC de Oranjehoek, werkdagen 9.00 - 17.00 uur 070 - 386 31 13

*Wilt u meer weten, bel dan WDC de Oranjehoek 070 - 386 31 13.*

*\*) Let op: Het Alzheimer Café vindt vanaf september 2015 op een andere locatie plaats. Bij het samenstellen van deze brochure is deze nog niet bekend.*

## Woej biedt mantelzorgers ondersteuning

Bent u mantelzorger? Staat u klaar voor een langdurig zieke partner, een gehandicapt kind, uw vader of moeder die moeilijkheden heeft met zelfstandig wonen, een goede vriend(in) of buur die veel zorg nodig heeft? Dan komt er vaak veel op u af. Het combineren van zorg, werk, gezin en vrije tijd kan een belasting worden, ook emotioneel. Woej ondersteunt mantelzorgers bij zaken waar ze in de zorg voor hun naaste tegenaan lopen. Doe een beroep op onze ouderenadviseur, gespecialiseerd in mantelzorgondersteuning of vraag om meer informatie.

### Informatie, advies en begeleiding

Bij Woej kunt u, ook als jonge mantelzorger, terecht voor informatie, advies en persoonlijke begeleiding, emotionele steun en praktische ondersteuning. Hoe moet u omgaan met bepaalde situaties, hoe kunt u ondersteunende hulp inzetten, of welke regelingen zijn er voor mantelzorgers? Woej helpt u graag, ook bij het versterken of uitbreiden van het eigen sociale netwerk.

### Tijd voor uzelf met respijtzorg

Respijtzorg biedt mantelzorgers de mogelijkheid hun zorgtaken tijdelijk aan een ander over te dragen. Daardoor kunnen zij de zorg beter volhouden. Respijtzorg is een onderdeel van Bezoek op Maat waarbij vrijwilligers worden ingezet. Wilt u een paar uurtjes voor uzelf, naar de kapper of het theater? Dankzij een vrijwilliger van Bezoek op Maat is de zorg van uw naaste in goede handen en kunt u weer energie opdoen.

**i** Contact: WDC de Oranjehoek, werkdagen 9.00 - 17.00 uur 070 - 386 31 13

*Wilt u meer weten, bel dan WDC de Oranjehoek 070 - 386 31 13.*

## Met de telefooncirkel houdt u contact

Vindt u het een veilig idee dat u elke dag even gebeld wordt? Doe dan mee met de telefooncirkel. De telefooncirkel bestaat uit een groep mensen die elkaar elke dag belt. De telefooncirkels in Leidschendam-Voorburg zijn een samenwerkingsverband van het Rode Kruis en Woej.

### U wordt elke ochtend gebeld

's Ochtends op een vast tijdstip wordt u gebeld door iemand die ook aan de telefooncirkel meedoet. U heeft dan tijd voor een gesprekje en vervolgens belt u zelf de volgende persoon van de cirkel. Dankzij de telefooncirkel houden ouderen contact met elkaar om te horen of alles in orde is en om even een praatje te maken. Wordt er niet opgenomen, dan is het meteen duidelijk dat er iets aan de hand is en wordt er actie ondernomen.



### Meld u aan voor de telefooncirkel

Woont u in Voorburg, meldt u zich dan aan bij mevr. R. Bremmers, telefoonnummer 070 - 387 50 60. Als u in Leidschendam woont, kunt u zich aanmelden bij mevr. J. Borsboom, telefoonnummer: 070 - 327 85 31. Aan deelname zijn geen kosten verbonden, met uitzondering van uw eigen telefoonkosten.

**i** Contact: WDC de Oranjehoek, werkdagen 9.00 - 17.00 uur 070 - 386 31 13

*Wilt u meer weten, bel dan WDC de Oranjehoek 070 - 386 31 13.*

## Alarmering maakt thuis wonen veiliger

Met een alarmeringssysteem kunt u langer en veiliger thuis blijven wonen. Het alarmeringssysteem bestaat uit een alarmapparaat met een zender die u om uw hals of pols draagt en die met uw telefoon verbonden is. Met de zender kunt u vanuit elke plaats in uw woning de meldkamer alarmeren. U hoeft in geval van nood alleen op de knop te drukken en u maakt automatisch telefonisch contact met de meldkamer.



### Kies zelf wie hulp biedt

U kunt zelf kiezen wie er na alarmering bij u langskomt, zoals burens of familieleden die bij u in de buurt wonen of professionele hulpverleners. Woej werkt samen met WoonZorgcentra Haaglanden (WZH). WZH heeft een speciaal alarmteam, dit team is 7 dagen per week, 24 uur per dag oproepbaar.

### Alarmering, de kosten

Aansluitkosten voor een hals- en polszender bedragen € 50,-, voor een alarm met valdetector betaalt u € 75,-, in beide gevallen komen daar nog abonnementskosten bij. Voor hulp van bekenden betaalt u € 13,- per maand, professionele hulp kost € 19,- per maand. Heeft u een medische indicatie, kijk dan of u via uw ziektekostenverzekering korting kunt krijgen.

**i** Contact: WDC de Oranjehoek, werkdagen 9.00 - 17.00 uur 070 - 386 31 13

### Meer weten?

Bel Maureen Engels, telefoonnummer 070 - 386 28 61 (bereikbaar dinsdag tot vrijdag van 9.00 - 13.00 uur) of via e-mail [maureen.engels@woej.nl](mailto:maureen.engels@woej.nl).

**Storingen of andere spoedeisende alarmeringszaken buiten kantooruren?** Bel 06 - 125 48 846!

*Wilt u meer weten, bel dan WDC de Oranjehoek 070 - 386 31 13.*

## Burenhulp helpt bij klusjes

De burenhulp is een dienst van Woej die u kunt inschakelen voor klusjes. Heeft u een schilderij dat opgehangen moet worden, is de rozenstruik toe aan een snoeibeurt of moet u voor een afspraak naar uw huisarts, schakel dan de burenhulp van Woej in.

### Vrijwilligers helpen ouderen

Vrijwilligers van Woej helpen u graag bij kleine klusjes en bij andere zaken waar u af en toe hulp bij nodig heeft. U kunt de burenhulp onder andere inschakelen voor:

- Reparaties aan stekkers, deurbel of sloten
- Aanbrengen van handgrepen bij toilet of douche
- Af en toe een boodschap doen als u ziek bent
- Een keer mee naar arts of ziekenhuis

De burenhulp biedt géén wekelijkse boodschappendienst, huishoudelijke verzorging of groot onderhoud aan uw huis of tuin. Deze diensten worden verleend door andere projecten en organisaties. Wij informeren u hier graag over.



### Wat kost de burenhulp?

Voor het verrichten van klusjes vragen we € 5,- per gewerkt uur als tegemoetkoming voor de reiskosten en de slijtage van het gereedschap. U betaalt dit rechtstreeks aan de vrijwilliger. Als de vrijwilliger materialen koopt, verrekent hij de kosten met u aan de hand van de

kassabon. Mocht de vrijwilliger constateren dat er een vakman ingeschakeld moet worden, dan kan hij een tegemoetkoming in de reiskosten van € 2,50 vragen.

**i** Contact: WDC de Oranjehoek, werkdagen 9.00 - 17.00 uur 070 - 386 31 13

### Aanvragen burenhulp

U kunt zich aanmelden op werkdagen tussen 9.00 - 17.00 uur via telefoonnummer 070 - 386 31 13.

*Wilt u meer weten, bel dan WDC de Oranjehoek 070 - 386 31 13.*

# Mevrouw Koppenaal komt onder de mensen

Mevrouw Koppenaal kent Woej van beide kanten. Eerst als vrijwilliger en nu als iemand die gebruikt maakt van de diensten van Woej. Ze was bij Woej yogalerares, tot op hoge leeftijd zelfs. 'Een fantastische tijd, met leuke groepen en lieve mensen. Ik voelde me altijd heel op me gemak bij Woej en werd ook



gewaardeerd voor de yogalessen, ik kreeg alle ruimte. Maar helaas, de ouderdom komt met gebreken. En als het dan tegenzit met je gezondheid, dan kom je niet meer toe aan zoiets als je administratie. Toen kwam hier een keer een ouderenadviseur langs. Nou die schatte de situatie meteen goed in en heeft voor hulp gezorgd. Nu komt er om de zoveel tijd iemand van Woej om met me de administratie te doen.' Mevrouw Koppenaal heeft een gezellig en licht appartement op de zesde verdieping met een prachtig uitzicht over Voorburg. Ze is blij dat ze met de ondersteuning van de Woej vrijwilligers nog zelfstandig kan wonen. 'Maar Woej doet niet alleen de administratie. Ze hebben vervoer en organiseren het Cultuurmenu. Want als je alleen woont, moet je toch onder de mensen blijven komen. En weet je wat ik zo leuk vind, ze kijken naar hoe je bent. Zo hebben ze me laatst met iemand anders, ook een oudere dame, in contact gebracht. We zijn samen koffie gaan drinken en het klikt, hadden ze goed gematcht. Dat is toch bijzonder!?!'

## Ondersteuning bij formulieren, juridische problemen, schulden en belastingaangifte 65+

### Hulp bij belastingaangifte voor 65+

Jaarlijks helpen goed opgeleide vrijwilligers van Woej een kleine 500 ouderen bij het invullen van hun belastingaangifte. Bent u 65 jaar of ouder, heeft u geen eigen woning en geen spaargeld, dan kunt u terecht bij een van de Wijk- en dienstencentra van Woej. De (administratie) kosten voor deze dienst bedragen € 5,-. Een afspraak maken kan via 070 - 386 31 13.

### Sociaal Raadslieden

Bij problemen op het gebied van belastingen (toeslagen en inkomensbelasting), inkomen, huisvesting en juridische geschillen bieden de sociaal raadslieden gratis informatie, advies en concrete dienstverlening. Spreekuur alleen op afspraak, bel 070 - 386 31 13.



### Formulierenhulp

Heeft u moeite met formele brieven, kunt u moeilijk lezen of twijfelt u of u in aanmerking komt voor een regeling? Tijdens de open spreekuren van de formulierenhulp kunt u advies en hulp krijgen bij het invullen van formulieren. Informeer naar de openingstijden van onze gratis inloopspreekuren via 070 - 386 31 13.

### Voorpost schuldhelpverlening helpt bij schulden

Laat uw schuldproblemen niet boven uw hoofd groeien, schakel de voorpost schuldhelpverlening in. Zij geeft informatie en advies aan iedereen met vragen op het gebied van (beginnende) schulden. De voorpost kijkt samen met u wat nodig is om weer grip te krijgen op uw financiële situatie. Deze dienstverlening is gratis. U kunt een afspraak maken via 070 - 386 31 13 of via [hulpbijschulden@woej.nl](mailto:hulpbijschulden@woej.nl).

**i** Contact: WDC  
de Oranjestoek,  
werkdagen  
9.00 - 17.00 uur  
070 - 386 31 13

*Wilt u meer weten, bel dan WDC de Oranjestoek 070 - 386 31 13.*



## Uw administratie weer op orde

Is uw administratie niet op orde, bijvoorbeeld vanwege gezondheidsklachten en is er niemand in uw omgeving die u kan helpen, vraag in dat geval de hulp van Administratie Thuis aan. Een ouderenadviseur en een vrijwilliger overleggen samen met u hoe zij u het beste kunnen ondersteunen om uw administratie, bijvoorbeeld brieven en rekeningen, weer op orde te krijgen.

### Hoe werkt Administratie Thuis?

Na uw aanvraag komt de ouderenadviseur bij u op huisbezoek en kijkt samen met u wat er precies met uw administratie moet gebeuren. De afspraken die tijdens dit gesprek gemaakt worden, leggen we vast in een contract. Vervolgens komt er één keer per week of één keer per twee weken een vaste vrijwilliger bij u thuis om samen met u de administratie te doen. De vrijwilliger neemt uw administratie niet volledig over. U houdt zelf de verantwoordelijkheid en de administratie blijft bij u thuis.



### Aanvragen Administratie Thuis

U kunt zich voor Administratie Thuis aanmelden via Huib Kwint, ouderenadviseur van Woej, telefoon 070 - 386 31 13 of e-mail: [huib.kwint@woej.nl](mailto:huib.kwint@woej.nl). Kijk voor meer informatie op [www.woej.nl](http://www.woej.nl).

### Aangepast advies

Administratie Thuis kunnen wij helaas niet aanbieden aan cliënten met geheugenproblemen en/of schulden. Deze cliënten adviseren we andere hulpverlening.

*Wilt u meer weten, bel dan WDC de Oranjesthoek 070 - 386 31 13.*

## Zelf boodschappen blijven doen

Wilt u graag zelf uw boodschappen doen, maar lukt dit niet meer, ga dan met Samen Boodschappen Doen mee. Onze vrijwilligers bieden u een helpende hand door uw tas te dragen of ondersteunen u anderszins. U wordt thuis opgehaald en ook weer teruggebracht.

### Tijden en kosten

We gaan één keer in de week naar verschillende supermarkten in Leidschendam-Voorburg. Tussen 10.00 en 10.30 uur halen wij u thuis op en rond 12.00 en 12.30 uur wordt u weer thuisgebracht. De kosten voor vervoer bedragen € 2,50.

### Aanmelden voor Samen Boodschappen Doen

Contactpersoon voor Samen Boodschappen Doen is Marjan Koot, bereikbaar op telefoonnummer 070 - 386 31 13, of per e-mail: [marjan.koot@woej.nl](mailto:marjan.koot@woej.nl).

**i** Contact: WDC de Oranjesthoek, werkdagen 9.00 - 17.00 uur 070 - 386 31 13

*Wilt u meer weten, bel dan WDC de Oranjesthoek 070 - 386 31 13.*



## Gezellig eten met buurtgenoten



Bij Woej wordt in alle Wijk- en dienstencentra door vrijwilligers gekookt voor wijkbewoners. In Wijk- en dienstencentra de Plint en de Groene Loper is er wekelijks een gezellige maaltijd, waar veel oudere buurtbewoners gebruik van maken. Ze ontmoeten elkaar en genieten van een gezonde warme maaltijd. In Wijk- en dienstencentrum de Oranjehoek is er één keer per maand een open eettafel, waar wijkbewoners gezamenlijk eten. Vaak is er een thema, waardoor de maaltijd extra feestelijk is. In de Oranjehoek kunnen wijkbewoners ook op maandag en donderdag aanschuiven tijdens de Ouderensoos.

### Tweede kerstdag bij Woej

Woej opent haar deuren op tweede kerstdag. Wijkbewoners zijn welkom tijdens een feestelijke maaltijd, verzorgd door vrijwilligers. Voor vervoer kan gezorgd worden. Informeer bij de wijkcentra.

### Eet-je-mee

In *WDC de Plint* kunt u elke maandag mee-eten tussen 13.00 en 14.30 uur bij Eet-je-mee. Aanmelden kan de week ervoor via telefoon 070 - 301 17 50 of bij de receptie van de Plint. Kosten: € 5,- of € 2,50 met Ooievaarspas. In *WDC de Groene Loper* kunt u op vrijdag mee-eten bij Eet-je-mee. De inloop begint om 17.00 uur. Aanmelden kan de week ervoor via telefoon 070 - 300 47 47 of bij de receptie van de Groene Loper. Kosten € 5,- of € 2,50 met Ooievaarspas.

### Open eettafel

In *WDC de Oranjehoek* is er elke vierde woensdag van de maand een open eettafel tussen 12.30 en 14.00 uur. U kunt zich tot ruim een week van tevoren opgeven. Er is altijd een keuzemenu. Kosten: € 7,50. Op maandag en donderdag kunt u rond het middaguur aanschuiven bij de Ouderensoos. Kosten zijn € 5,-. Meer informatie 070 -386 31 13.

## Particulieren brengen u van deur tot deur

Het Particulier vervoer van Woej is voor inwoners van Leidschendam-Voorburg die vanwege gezondheidsklachten niet met het openbaar vervoer kunnen reizen. Deze vervoersdienst bestaat uit particulieren die u met hun eigen auto van deur tot deur brengen. Als u gebruik wilt maken van het Particulier vervoer, wordt dan voor € 18,70 per jaar/ per woonadres lid van de vervoersdiensten van Woej.



### Wat u moet weten

Het Particulier vervoer van Woej is bedoeld voor bezoeken aan familie of vrienden, om naar een wijkcentrum te gaan of als u een afspraak heeft bij de dokter, de fysiotherapeut of de tandarts. Vraag het vervoer één werkdag van tevoren aan bij de centrale van uw woonplaats. De centrales zijn van maandag t/m vrijdag tussen 9.00 en 11.00 uur bereikbaar.

- Centrale Voorburg, telefoonnummer 070 - 317 56 34
- Centrale Leidschendam, telefoonnummer 070 - 317 56 26

Wordt u opgehaald, zorgt u er dan voor dat u klaar staat. De vrijwilligers rijden in principe tussen 9.00 en 17.00 uur. Ritafspraken met chauffeurs zonder tussenkomst van Woej zijn niet toegestaan en zijn niet verzekerd.

### Tarieven Particulier vervoer

Het tarief binnen Leidschendam-Voorburg is voor een retour € 5,50, een enkeltje kost € 3,-. Deze tarieven gelden voor twee personen (vanaf één woonadres). Alle ritten (net als eventueel het parkeergeld) moet u contant aan de chauffeur betalen. Voor ritten buiten de gemeente (bijv. naar Stompwijk), betaalt u extra. Ritten van en naar zieken- en verpleeghuizen in de regio hebben vaste tarieven.

**i** Contact: WDC de Oranjehoek, werkdagen 9.00 - 17.00 uur 070 - 386 31 13

*Wilt u meer weten, bel dan WDC de Oranjehoek 070 - 386 31 13.*

## Busvervoer voor rolstoelers



Woej heeft zes bussen die ingericht zijn als rolstoelbus en plaats bieden aan maximaal acht personen. Dankzij een enthousiaste groep vrijwilligers kan iedereen die rolstoelafhankelijk is, vervoerd worden in de gemeente Leidschendam-Voorburg en daarbuiten. U kunt de bus ook aanvragen voor vervoer naar een vakantieadres of zomaar een rondrit langs het strand of door de Bollenstreek.

### Hoe kunt u busritten aanvragen?

U kunt op werkdagen tussen 11.00 en 14.30 uur en na 17.00 uur gebruikmaken van de Woej bussen. Buiten deze tijden zijn er beperkte mogelijkheden. Vervoer is ook in het weekend en op feestdagen mogelijk. Vraag uw ritten minimaal drie dagen van tevoren aan via telefoonnummer 070 - 369 39 29, bereikbaar op werkdagen van 9.00 tot 11.00 uur.

**Tip!** De aangepaste 8-persoonsbus kan op verzoek worden ingezet voor het vervoer van groepen. Kijk voor de kosten op [www.woej.nl](http://www.woej.nl).

### Wat kost busvervoer van Woej?

Voor het busvervoer moet u lid van de Woej vervoersdiensten zijn. Dit kost € 18,70 per jaar. Rolstoelvervoer binnen de gemeente Leidschendam-Voorburg kost € 5,30 per retour, buiten de gemeentegrenzen betaalt u bovenop deze prijs € 0,53 per kilometer. Alle ritten dienen contant met de chauffeur te worden afgerekend, ook het parkeergeld.

**i** Contact:  
Busvervoer Woej  
070 - 369 39 29

*Wilt u meer weten, bel dan het busvervoer van Woej 070 - 369 39 29.*

## Speciaal busvervoer van Woej

Voor inwoners van Leidschendam-Zuid en de senioren in Woonoord Duivenvoorde, Mariënpark en de wijk Prinsenhof is er Bus 47. Deze vervoersdienst rijdt tussen Leidschendam-Zuid, winkelcentrum Leidsenhage, ziekenhuis MCH-Antoniushove, Prinsenhof en De Star. Naast ouderen met of zonder rollators, zijn ook vaders en moeders met een inklapbare kinderwagen van harte welkom.

### De Winkelbus

Woej zet voor ouderen die winkels willen bezoeken een bus in voor vervoer vanuit Leidschendam, Voorburg en Stompwijk naar Leidsenhage en retour. Deze Winkelbus rijdt op vaste dagen en tijden en stopt bij diverse seniorencomplexen. Uiteraard kunt u uw rollator meenemen.

### Kosten en voorwaarden

Meerijden met Bus 47 kan alleen als u lid bent van de Woej vervoersdiensten. Dit lidmaatschap kost € 18,70 per jaar. Voor Bus 47 betalen leden € 1,- per rit. Van de Winkelbus kunt u zonder lidmaatschap gebruikmaken, de kosten voor een retourrit bedragen € 2,50. Bel 070 - 369 39 29 (bereikbaar tussen 9.00 - 11.00 uur) voor meer informatie over halteplaatsen, reistijden en route.

**i** Contact:  
Busvervoer Woej  
070 - 369 39 29

*Wilt u meer weten, bel dan het busvervoer van Woej 070 - 369 39 29.*



# Aan tafel met meneer Otterspoor



Meneer Otterspoor loopt met een rollator, maar dat weerhoudt hem er niet van elke maandag richting de Oranjehoek te lopen. 'Dan is er soos, da's best gezellig. En ik dek daar elke maandag de tafels. Heb ik wat te doen. En ik eet mee, lekker makkelijk. Maar soms is het teveel drukte om

me heen. Ik zit wel graag alleen, hoor. Maar ja, een mens moet ook eens de deur uit. En bij de Oranjehoek kennen ze me. Dat vind ik prettig. Ze weten wat ze aan me hebben en dat ik gewoon zeg wat ik vind. Zo ben ik altijd geweest. Ja, dat weten de ouderenadviseurs ook. Als die hier zijn, zeg ik ook wat ik denk.'

Dat meneer Otterspoor zijn humor nog niet verloren is, blijkt wel uit zijn oogopslag. Maar dat het niet altijd even makkelijk gaat, is ook wel duidelijk. 'Ik zou het wel leuk vinden als de ouderenadviseurs wat vaker langskwamen, dat je je verhaal eens kunt doen. Maar ja, ik begrijp ook wel dat dat lastig is. Als ze hier zijn, kijken ze hoe het met je gaat, of je je nog zelfstandig redt. Ja, dat gaat best, ik heb een interieurverzorgster, die is goud waard. Die ouderenadviseurs geven je allerlei adviezen, dat is wel handig, maar ik wil toch mijn eigen beslissingen blijven nemen. Daarom twijfel ik er ook weleens aan of ik de administratiehulp van Woej moet laten komen? Maar ze doen goed werk, met vervoer en de soos. Maandag zien ze me zeker weer.'

## Met Woej blijft u actief

Of u nu houdt van yoga, dans, zang of kunstgeschiedenis, in onze Wijk- en dienstencentra kunt u terecht voor tal van activiteiten en cursussen op ieder niveau. Bovendien bieden we ook ruimte aan gezelligheid en ontmoetingen, zoals een kaartje leggen, bingoën of een kopje koffie drinken met andere bezoekers.



### Sport en bewegen

Wilt u meer bewegen? Woej biedt u volop keuze, u kunt bij ons terecht voor yoga, koersbal, wandelen en Nordic walking. Tevens kunt u in de Woej Wijk- en dienstencentra biljarten (ook als vrouw), diverse soorten dans beoefenen of aan Meer Bewegen voor Ouderen, gymnastiek en stoelyoga meedoen.

### Creatieve activiteiten

Woej heeft creatieve cursussen voor beginners en gevorderden. Van edelsmeden, tekenen en schilderen, boetseren tot creatief knutselen, een reuma knutselclub, naailes, bloemschikken, handwerken en verscheidene cursussen kunstgeschiedenis. U kunt bij Woej zelfs in een koor zingen. Als alt, sopraan, tenor of bas vindt u vast en zeker een plek bij een van de koren die in de Woej Wijk- en dienstencentra oefenen.

### Praktische informatie

De meeste cursussen starten in september, maar informeert gerust of u ook op een ander tijdstip kunt instappen. Bij onze Wijk- en dienstencentra kunt u de programma's met alle activiteiten opvragen en informeren naar de kosten.

*Wilt u meer weten, bel dan WDC de Oranjehoek 070 - 386 31 13. Informatie over de activiteiten vindt u in de programmafolders verkrijgbaar bij de Wijk- en dienstencentra van Woej.*

**i** Contact: WDC de Oranjehoek, 070 - 386 31 13  
WDC de Groene Loper, 070 - 300 47 47  
WDC de Plint, 070 - 301 17 50

## Cultuurmenu voor culturele uitjes

Voor ouderen uit Leidschendam-Voorburg die graag een keertje uitgaan, maar die niet meer zo goed ter been zijn, geen zin hebben om alleen naar de schouwburg of het theater te gaan of niet in het donker over straat willen, organiseert Woej elk kwartaal een afwisselend cultureel programma. Per kwartaal kunt u minimaal twee en maximaal vier uitstapjes kiezen uit een vaststaand programma. Het programma varieert van opera tot musical en van toneel tot dansvoorstellingen.



### Geheel verzorgd op stap

U gaat geheel verzorgd met een kleine groep (max. 16 deelnemers) op stap. U wordt thuis opgehaald, naar de schouwburg of het theater gereden en na afloop van de voorstelling weer thuisgebracht. Tijdens het uitstapje is er begeleiding door vrijwilligers en in de pauze krijgt u een consumptie.

### Schrijf u in voor het Cultuurmenu

De kosten wisselen per voorstelling. Met een Ooievaardspas ontvangt u korting. U kunt zich inschrijven door het inschrijfformulier in te vullen dat bij het programma zit. U ontvangt een schriftelijke bevestiging of u inderdaad kunt deelnemen aan de voorstellingen van uw keuze. Het programmaboekje met inschrijfformulieren vindt u in onze Wijk- en dienstencentra. U kunt het boekje ook aanvragen via telefoonnummer 070 - 386 31 13 of downloaden op [www.woej.nl](http://www.woej.nl).

**i** Contact: WDC de Oranjehoek, werkdagen  
9.00 - 17.00 uur  
070 - 386 31 13

*Wilt u meer weten, bel dan WDC de Oranjehoek 070 - 386 31 13.*

## Verbreed uw horizon

Naast sport en gezelligheid biedt Woej ook leesclubs, taallessen en computerles. Kortom; allerlei activiteiten waar u aan mee kunt doen omdat u bij de tijd wilt blijven of omdat u het interessant vindt.

### Leesclubs en taallessen

Bij Woej zijn diverse Senia Leesgroepen waarin deelnemers met elkaar zowel Engels- als Nederlandstalige boeken lezen en bespreken. Wilt u liever een taal leren? U kunt bij ons terecht voor Italiaanse en Nederlandse les.



### Computerles, ook individueel

Heeft u extra ondersteuning nodig bij het leren omgaan met de computer? Geeft u zich dan op voor de computerlessen bij Woej. De 1-op-1 computerlessen zijn erg populair, tijdens deze individuele lessen maakt een deskundige vrijwilliger u wegwijs in bijvoorbeeld e-mailen, fotobewerking of in een door u aangedragen onderwerp.

### Praktische informatie

De meeste cursussen starten in september, maar informeer gerust of u ook op een ander tijdstip kunt instappen. Bij onze Wijk- en dienstencentra kunt u de programma's met alle activiteiten opvragen en informeren naar de kosten.

*Wilt u meer weten, bel dan WDC de Oranjehoek 070 - 386 31 13. Informatie over de activiteiten vindt u in de programmafolders verkrijgbaar bij de Wijk- en dienstencentra van Woej.*

**i** Contact: WDC de Oranjehoek, 070 - 386 31 13  
WDC de Groene Loper, 070 - 300 47 47  
WDC de Plint, 070 - 301 17 50

## Ongedwongen gezelligheid

Elke eerste vrijdagmiddag van de maand bieden de Roze Plusbijeekomsten in Wijk- en dienstencentrum Oranjehoek homoseksuele mannen en vrouwen vanaf 55 jaar de gelegenheid elkaar te ontmoeten.

### Roze Plusbijeekomsten

De Roze Plusbijeekomsten, ontstaan met medewerking van ANBO Roze, geven ruimte om nieuwe contacten op te doen. De middagen kenmerken zich door een ontspannen en gezellige sfeer waarin iedereen zichzelf kan zijn.

### Elke eerste vrijdagmiddag

De Roze Plusbijeekomsten worden elke eerste vrijdagmiddag in de maand gehouden, van 13.30 tot 16.30 uur in het Wijk- en dienstencentrum de Oranjehoek, Oranje Nassaustraat 1 in Voorburg. De kosten zijn € 5,-, inclusief consumpties. Is er bijvoorbeeld een high tea of een Indisch buffet, dan ligt de toegangsprijs hoger. Voor meer informatie of aanmeldingen kunt u bellen met Woej, 070 - 386 31 13. Mailen naar [huib.kwint@woej.nl](mailto:huib.kwint@woej.nl) of [noublom@ziggo.nl](mailto:noublom@ziggo.nl) kan ook.

**i** Contact: WDC de Oranjehoek, werkdagen 9.00 - 17.00 uur 070 - 386 31 13

*Wilt u meer weten, bel dan WDC de Oranjehoek 070 - 386 31 13.*

## Als vrijwilliger bij Woej aan de slag

Alle activiteiten die in deze brochure genoemd worden, zijn mogelijk dankzij de enthousiaste inzet van vrijwilligers. Misschien wilt u na het lezen van deze brochure ook wat voor anderen betekenen, zoals ouderen, wijkbewoners of kinderen? Neem dan contact met ons op, u bent hartelijk welkom.

### Op zoek naar vrijwilligerswerk?

Kom langs bij een van onze Wijk- en dienstencentra (u vindt de adressen aan de achterzijde van deze brochure) en vraag naar de mogelijkheden. Of informeer bij het Vrijwilligerspunt gevestigd in 't Koetshuis, Oosteinde 73, 2271 EC Voorburg, op werkdagen telefonisch bereikbaar tussen 9.00 en 17.00 uur op telefoonnummer 070 - 337 03 77 of kijk op [www.vrijwilligerspunt.nl](http://www.vrijwilligerspunt.nl).

**i** Contact: Vrijwilligerspunt werkdagen 9.00 - 17.00 uur 070 - 337 03 77

*Meer informatie vindt u in de brochure Vrijwilligerswerk verkrijgbaar bij de Wijk- en dienstencentra van Woej of vraag de brochure telefonisch aan.*



## Belangrijke telefoonnummers

Alarmnummer Politie, Brandweer, Ambulance	112
Politie	0900 - 88 44
Gemeente Leidschendam-Voorburg	14 070
Blokkeren bankpas	0800 - 0313
Blokkeren giro pas	058 - 212 60 00

## Zorginformatie

CIZ-Indicatie Zorg	088 - 789 14 20
Florence Zorg	070 - 413 10 00
WZH-zorglijn	070 - 452 67 67
Dokter, avond- en weekenddienst	070 - 346 96 69
Tandarts, avond- en weekenddienst	070 - 311 03 05
CAK (Centraal Administratie Kantoor)	0800 - 1925

## Servicenummers

Platform Gehandicapten (secretariaat)	070 - 327 64 00
Participatieraad (secretariaat)	070 - 386 56 57
Sociale Verzekeringsbank AOW/Anw	071 - 512 96 10
Vidomes	070 - 317 22 00
Wooninvest	070 - 301 11 00
CAK	0800 - 1925

## Vervoer

Regiotaxi	088 - 966 60 11
Valys	0900 - 9630

Particulier vervoer Woej Leidschendam Bereikbaar tussen 9.00 - 11.00 uur	070 - 317 56 26
Particulier vervoer Woej Voorburg Bereikbaar tussen 9.00 - 11.00 uur	070 - 317 56 34
Busvervoer van Woej Bereikbaar tussen 9.00 - 11.00 uur	070 - 369 39 29
Verlies OV-chipkaart	0900 - 0980

## Internetadressen

De site van de gemeente	<a href="http://www.leidschendam-voorborg.nl">www.leidschendam-voorborg.nl</a> <a href="http://www.jalp-lv.nl">www.jalp-lv.nl</a>
Het digitale loket voor Leidschendam-Voorburg	<a href="http://www.leidschendam-voorborg.nl/digitaaloket">www.leidschendam-voorborg.nl/digitaaloket</a>
Sociale Verzekeringsbank	<a href="http://www.svb.org">www.svb.org</a>
CAK	<a href="http://www.hetcak.nl">www.hetcak.nl</a>
Nieuws uit Leidschendam-Voorburg	<a href="http://www.voorburginsite.nl">www.voorburginsite.nl</a>
Het wekelijkse nieuws uit Stompwijk	<a href="http://www.stompwijk.nl">www.stompwijk.nl</a>
Het lokale aanbod op het gebied van kunst en cultuur	<a href="http://www.cultuurpuntleidschendam-voorborg.nl">www.cultuurpuntleidschendam-voorborg.nl</a>
Veel informatie voor senioren die actief zijn op het web	<a href="http://www.seniorweb.nl">www.seniorweb.nl</a>
Zoekt u een maatje?	<a href="http://www.50plusnet.nl">www.50plusnet.nl</a>
Voor iedereen die te jong is om zich oud te voelen	<a href="http://www.50plusplein.nl">www.50plusplein.nl</a>

	Dienst/activiteit	Informatie	Dienst/activiteit	Informatie
<b>Ondersteuning voor ouderen</b>				
<b>Maatschappelijk werk/ouderenadviseurs</b>	Voor vragen en advies op het gebied van wonen, zorg, welzijn en financiën.	Op pagina 4 en 5 vindt u meer informatie.	<b>Formulierenhulp/ sociaal-juridische hulp, hulp bij schulden en belastingaangifte 65+</b>	Vrijwilligers helpen ouderen met het invullen van formulieren, bij sociaal-juridische zaken, bij schulden en met hun belastingaangifte.
<b>Kennismakings-team</b>	Vrijwilligers van het Kennismakingsteam bezoeken ouderen boven de 80 jaar om kennis te maken, informatie te verstrekken en wensen in kaart te brengen.	Op pagina 6 vindt u meer informatie.	<b>Administratie Thuis</b>	Een vrijwilliger komt bij een oudere thuis om samen met die oudere de administratie te doen.
<b>Bezoek op maat</b>	Vrijwilligers bezoeken zelfstandig wonende ouderen die hier behoefte aan hebben, veelal als gevolg van afnemende zelfredzaamheid of eenzaamheid. Bezoek op Maat ondersteunt ook mantelzorgers. De vrijwillige netwerkcoach werkt samen met de cliënt aan het uitbreiden van de sociale contacten.	Op pagina 7 vindt u meer informatie.	<b>Samen Boodschappen Doen</b>	Vrijwilligers ondersteunen ouderen bij het doen van boodschappen.
<b>Ouderensoos</b>	Biedt diverse activiteiten voor ouderen. Elke maandag, donderdag en om de week op zondag is er een dagprogramma. Ook voor een gezonde maaltijd.	Op pagina 8 vindt u meer informatie.	<b>Eet-je-mee/ Open eettafel</b>	In de WDC's kunnen ouderen voor een geringe bijdrage genieten van een gezonde warme maaltijd.
<b>Alzheimer Café</b>	Laagdrempelige bijeenkomsten over dementie. Elke tweede dinsdagavond van de maand van 19.00 - 21.30 uur, Partycentrum Dekker's Hoeve, Essepad 6, 2272 JS Voorburg. <i>Let op: vanaf sept. 2015 is er een andere locatie.</i>	Op pagina 9 vindt u meer informatie.	<b>Mobiel met vervoer van Woej</b>	
<b>Mantelzorg-ondersteuning</b>	Woej ondersteunt mantelzorgers bij zaken die ze bij de verzorging van hun naaste tegenkomen.	Op pagina 10 vindt u meer informatie.	<b>Particulier vervoer</b>	Vrijwilligers bieden met hun eigen auto ouderen vervoer van deur tot deur.
<b>Alles voor zelfstandig thuiswonen</b>			<b>Busvervoer</b>	De personenbussen van Woej vervoeren rolstoelafhankelijke ouderen en gehandicapten van deur tot deur.
<b>Telefooncirkel</b>	Ouderen bellen elkaar elke ochtend voor een praatje en om te horen of alles in orde is.	Op pagina 11 vindt u meer informatie.	<b>Bus 47 en de Winkelbus</b>	Bus 47 en de Winkelbus brengen en halen ouderen naar en van diverse winkelcentra.
<b>Alarmering</b>	Dankzij een alarmeringssysteem kunnen ouderen langer veilig thuis wonen. Via een zender kunnen ze met een simpele druk op de knop een alarmdienst waarschuwen.	Op pagina 12 vindt u meer informatie.	<b>Met Woej blijft u actief</b>	
<b>Burenhulp</b>	Vrijwilligers verrichten bij ouderen kleine klusjes in en rondom het huis.	Op pagina 13 vindt u meer informatie.	<b>Sportieve, creatieve en sociale activiteiten</b>	Woej biedt ouderen een grote verscheidenheid aan sportieve, creatieve en sociale activiteiten. Een overzicht van de mogelijkheden vindt u in deze brochure: pagina 23.
			<b>Cultuurmenu</b>	Elk kwartaal organiseert Woej een groepsuitje naar o.a. opera, musical, toneel- of dansvoorstelling.
			<b>Leesclubs, computer- en taalcursussen</b>	Woej biedt leesclubs, taallessen en computerles speciaal voor ouderen.
			<b>Roze Plus bijeenkomsten</b>	Voor homoseksuele mannen en vrouwen van 55 jaar en ouder organiseert Woej elke 1e vrijdagmiddag van de maand gezellige (thema) bijeenkomsten.