



Vereniging van  
Senioren-  
Ambtenaren van de gemeente  
's-Gravenhage

# JOURNAAL

V  
S  
A  
G

juli/augustus 2019  
jaargang 42

**Voorzitter:**

L.G.J. Draisma, 070 - 358 90 51, leo.draisma@gmail.com

**Secretaris:**

Mevrouw H.L. Loke, 070 - 366 96 70, h.l.loke@hotmail.com

**Penningmeester/ledenadministratie:**

E.F.H. de Kleijn, 070 - 354 46 22, penningmvsag@telfort.nl

**Plaatsvervangend penningmeester:**

P. Grimme, 070 - 399 15 59, pgrimme@planet.nl

**Bestuurslid:**

C. Kloet, 06 - 29 52 00 16, fleury@hetnet.nl

**E-mail bestuur:**

vsag@denhaag.nl

**Postadres:**

Zuidlarenstraat 57  
kamer 1.09  
2545 VP Den Haag

**Iban:** NL95 INGB 0003 9305 93

**BIC:** INGBNL2A

t.n.v. Penn. ver. v. Senioren Ambt. Gem. 's-Gravenhage

**Website:** <https://www.vsag.nl> (onder constructie)

# Beste VSAG- ers

De vakantie staat voor de deur. Wij, 65-plussers, gaan volgens het CBS steeds vaker op vakantie en geven dan veel geld uit.

We hebben meer te besteden, we zijn vitaler en veel mobieler dan de vorige generatie en we willen dat zo lang mogelijk blijven doen. Bovendien zijn we met steeds meer. Dat verklaart dat het aantal vakanties bij de 65-plussers de afgelopen jaren met 13 procent is gestegen. Ook geven we ten opzichte van jongeren relatief veel uit, vooral aan een korte vakantie. We zitten graag in een luxe verblijf, eventueel met zorg- en hulpmiddelen en we nemen vaak de kinderen en de kleinkinderen mee.

Veel ouderen zijn dus reislustig. Maar één op de vier gaat nooit op vakantie, vaak wegens gezondheidsproblemen. Dat

geldt ongetwijfeld ook voor een aantal VSAG-ers. Volop genieten van het pensioen zoals velen van ons gelukkig wel kunnen, heeft voor hen een andere betekenis.

Dat doet me denken aan de 'verzuchting' die ik las van iemand die met pensioen is gegaan en die zich erover beklagt dat hij het ontzettend druk heeft omdat hij nu niets meer heeft te doen. Hij is in de weer met zijn kleinkinderen, hij doet allerlei klussen, hij wast, strijkt, is bezig in de keuken, doet de boodschappen en probeert de kippen in het hok dat hij eigenhandig heeft gebouwd, aan de leg te krijgen.

"Ik loop te zweten en te zwoegen. Ik raak nog overspannen. En weet je waarom? Omdat ik niets meer heb te doen."

Toch hoopt hij, met zijn vrouw, nog lang te genieten van zijn pensioen en regelmatig van een vakantie. "Tot ik dat niet meer kan doen."

Aardig toch? En misschien ook wel herkenbaar. De les die ik eruit trek is dat je helemaal niet moet klagen als je het druk hebt met lekker bezig zijn omdat je niets meer hoeft te doen.

Lekker bezig zijn kan natuurlijk prima bij de VSAG. Als ik terugkijk op de eerste helft van dit jaar is het na de nieuwjaarsreceptie een bont scala aan activiteiten:

de algemene ledenvergadering met als toetje een leuke toneelvoorstelling,  
de wandeling door het oude centrum van Rijswijk,  
de paasbingo,  
4 fietstochten,  
het bezoek aan de studio van RTV Discus met een programma over de VSAG,  
de vaartocht van Delft naar het museum Overschie en daarna naar de fabriek van Van Nelle,  
de wintertocht naar het Mosterd Museum in Doesburg,  
de lezing over het duaal gemeentebestuur in de raadzaal van het stadhuis,

de lezing over de renovatie van het Binnenhof,  
de herdenking van de in de Tweede Wereldoorlog omgekomen ambtenaren van de gemeente,  
de wandeling door het Westduinpark en  
het bezoek aan de iZi-woning.

Voor de leden die niet op vakantie gaan staan we in juli en augustus niet stil. We gaan op 16 juli naar de historische BroekerVeiling en op 31 augustus naar de bekende vlooiemarkt in Lille, er is, in een nieuw jasje, op 13 augustus de Buitendag, op 20 augustus een lezing over Siberië en er zijn 2 fietstochten met een leuke bestemming.

Beste VSAG-ers, ik wens u een fijne zomer toe. Thuis of op vakantie. U heeft even niets meer te doen....., maar er is zeker genoeg te doen!

*Leo Draisma,  
voorzitter*

# Buitendag met linedance, barbecue en ijskar



**De Buitendag in en buiten het clubgebouw van de sv Erasmus wordt gehouden op dinsdag 13 augustus. Nieuw is een demonstratie linedance, een barbecue in plaats van de gebruikelijke Oosterse maaltijd en een ijsje vanuit een ijskar.**

De deelnemers worden vanaf 11.00 uur met koffie ontvangen. Rond 12.00 uur is er een demonstratie linedance door enkele leden van de VSAG. Bij deze formatiedans in een rij maken de dansers dezelfde bewegingen. Om 12.30 uur begint de lunch. Daarna zijn er veel activiteiten, zoals jeu de boules, bridge, scrabble, klaverjassen, jokersen, rummikub en een gratis bingo met prijzen. Als afsluiting is er een barbecue met schepijs in twee smaken toe.

Aanmelden, eventueel aangevuld met diëtwensen, kan door voor 1 augustus € 17,50 over te maken naar NL74 INGB 0007 4130 77 t.n.v. Bestuur VSAG te Den Haag met vermelding van Buitendag. Bij annulering na 3 augustus wordt voor de gemaakte kosten € 3,-- ingehouden. Bij annulering 24 uur vóór de Buitendag of op de Buitendag zelf is teruggave niet mogelijk.

De sv Erasmusweg ligt aan de Erasmusweg tegenover nummer 1953 en is bereikbaar met bus 21 en 25 en tram 9 en 16. Op het terrein kan worden geparkeerd.

# Inschrijven voor BroekerVeiling kan tot 6 juli

**Tot en met zaterdag 6 juli kan worden ingeschreven voor de zomerdagtocht op dinsdag 16 juli naar Museum BroekerVeiling in Broek op Langedijk, de oudste doorvaarveiling ter wereld.**



De bus vertrekt om 8.30 uur vanaf de Prinsessegracht. Om 10.30 uur worden de deelnemers in de BroekerVeiling ontvangen met koffie en een Broeker bol. Daarna is er, onderbroken met een Westfriese koffietafel met kroket, een rondvaart door het Rijk der Duizend Eilanden, een rondleiding en een groenteveiling waarbij men zelf de prijs kan bepalen door de veilingklok te stoppen. Rond 15.30 uur vertrekt de bus voor het diner in restaurant Tout le Monde in Pijnacker.

De zomerdagtocht kost € 65,--, voor introducees € 72,--. Wie een Museumkaart heeft kan daarop bij de aanmelding € 5,-- in mindering brengen. Dat geldt niet voor de VIP-kaart van de Bankgiroloterij. De korting kan niet achteraf worden gegeven. De Museumkaart moet bij het museum worden getoond. Anders moet de korting van € 5,-- alsnog worden betaald.

Aanmelden kan tot en met 6 juli door het betreffende bedrag over te maken op NL74INGB 0007 4130 77 ten name van Bestuur VSAG te Den Haag met vermelding van Veiling. Annuleren kan tot 10 juli. Daarna is restitutie van het betaalde bedrag niet meer mogelijk.

Er kan ook nog worden ingeschreven voor de dagtocht naar de braderie in het Franse Lille op zaterdag 31 augustus. De belangstelling is erg groot. De bus vertrekt om 08.00 uur vanaf de hoek van de Schedeldoekshaven met de Rijnstraat. In België is er een stop voor koffie met gebak.



In Lille moeten de deelnemers er gezien de drukte rekening mee houden dat de bus om 17.30 uur vertrekt. Het is belangrijk op tijd terug naar de bus te gaan.

Aanmelden kan door € 25,- over te maken op NL74INGB 0007 4130 77 ten name van Bestuur VSAG te Den Haag met vermelding van Lille.

## Kalkar

Omdat dan het aantal deelnemers bekend moet zijn, sluit eind juli de inschrijving voor de Bayerische seniorendag in Wunderland Kalkar in Duitsland op woensdag 2 oktober. De bus vertrekt om 8.30 uur vanaf de Prinsessegracht. In Wunderland Kalkar zijn er na de koffie en gebak een loterij met prijzen, een Bayerisch lunchbuffet en een optreden van de Limburger Buben en accordeonist Ruud Appelhof. Na koffie met wat lekkers vertrekt de bus om 16.30 uur naar Den Haag.



vermelding van Kalkar.

De dagtocht kost € 45,-, voor introducees € 52,50. Aanmelden kan door dit bedrag over te maken op NL74INGB 0007 4130 77 ten name van Bestuur VSAG te Den Haag met



Door VSAG-lid Rob Lubbersen

## Presentatie over Siberië:

# STEPPE, STRAFKAMP, SPOORWEG

**Rob Lubbersen, lid van de VSAG, historicus en publicist, houdt op dinsdagmiddag 20 augustus om 14.00 uur in de ruimte van de VSAG in Zuid57 in de Zuidlarenstraat 57 een audiovisuele presentatie over 'Siberië, steppen, strafkamp, spoorweg'. Hij hield deze inleiding onlangs in het kader van de presentaties op dinsdagmiddag in het Museon. Daarbij vertoont hij ongeveer 100 foto's en drie filmpjes.**

Bij Siberië denkt bijna iedereen aan eindeloze, besneeuwde verre vlakten, aan permafrost waardoor in bepaalde gebieden de ondergrond nooit helemaal ontdooit, aan de uitgebreide toendra's, bossen en woestijnen.





Ook is er het beeld van Siberië als afgelegen en onherbergzaam gebied en daarmee een ideaal verbanningsoord voor dissidenten. Berucht is de goelag. Dat is een heropvoedingskamp voor opstandige lieden. Siberië is daarvoor eeuwenlang gebruikt,

vooral tijdens het regime van Stalin. Rob Lubbersen: "Wie kent niet het boek van Alexander Solsjenitsjin over de Goelag Archipel?"

### **Spoorlijn**

Siberië is ook bekend van de Trans-Siberische Spoorweg, de langste spoorlijn ter wereld. Deze transcontinentale spoorlijn is 9.289 kilometer lang en gaat van Moskou dwars door Siberië naar Vladivostok. Rob Lubbersen neemt zijn toehoorders mee op deze treinreis van tien dagen en nachten met een tussenstop in Irkoetsk aan het Baikalmeer, de grootste zoetwatervoorraad van de wereld.



Rob Lubbersen is behalve bij de VSAG ook een bekende verschijning in Zuid57. Daar vertelt hij onder het motto 'Naar de film met Rob' eens in de twee weken op dinsdagavond in het filmhuis Dakota over de film die daarna is te zien.



**Op dinsdag 17 december**

## **Eindejaarsfeest bij Bijna Thuis in Rijswijks park Overvoorde**

**Het traditionele eindejaarsfeest van de VSAG wordt gehouden op dinsdag 17 december in de vorig jaar geopende Brasserie 'Bijna Thuis' in het voormalige conferentieoord Overvoorde in het Park Overvoorde aan de Van Vredenburgweg 170 in Rijswijk. De brasserie is met het hotel Hoevenvoorde dat 22 kamers heeft, gevestigd in een fraai wit en eeuwenoud gebouwencomplex achter het tennispark.**

Rond 16.00 worden de deelnemers ontvangen. Daarna worden drankjes met allerlei hartige hapjes geserveerd en is er muziek die door eigen deejays wordt verzorgd en waarop kan worden gedanst. Om 17.00 uur wordt gezamenlijk een glas prosecco gedronken. Het diner begint om 18.00 uur. Het voorgerecht bestaat uit soep of een salade. Bij het hoofdgerecht kan worden gekozen uit schnitzel, kipsaté, witvisfilet, vegetarisch of een vleesgerecht uit de kaart. Het nagerecht bestaat uit ijs met vruchten. Bij het diner worden frisdrank, huiswijn, bier en binnenlands gedestilleerd geschonken. Met koffie wordt het diner afgesloten. Om 21.00 uur is het eindejaarsfeest afgelopen.

### **Restant**

Brasserie 'Bijna Thuis' is gevestigd in 'De Hoeve', het vroegere conferentieoord Overvoorde van de gemeente Den Haag. Het ligt in de



buitenplaats en het landgoed Overvoorde en is het restant van het hoofdgebouw van de voormalige buitenplaats 'Outshoorn'.

'Bijna Thuis' is met de auto bereikbaar via de Guntersteinweg en via de Schaaapweg/Van Vredenburgweg. Wie met het openbaar vervoer komt kan bus 23 naar de Schaaapweg nemen en bus 50 en 51 naar de Prinses Beatrixlaan.

Het eindejaarsfeest kost 35,- per persoon. De wijze van aanmelden wordt te zijner tijd bekend gemaakt.



## **Bezoek aan Ypenburg, centrum voor composiet producten**

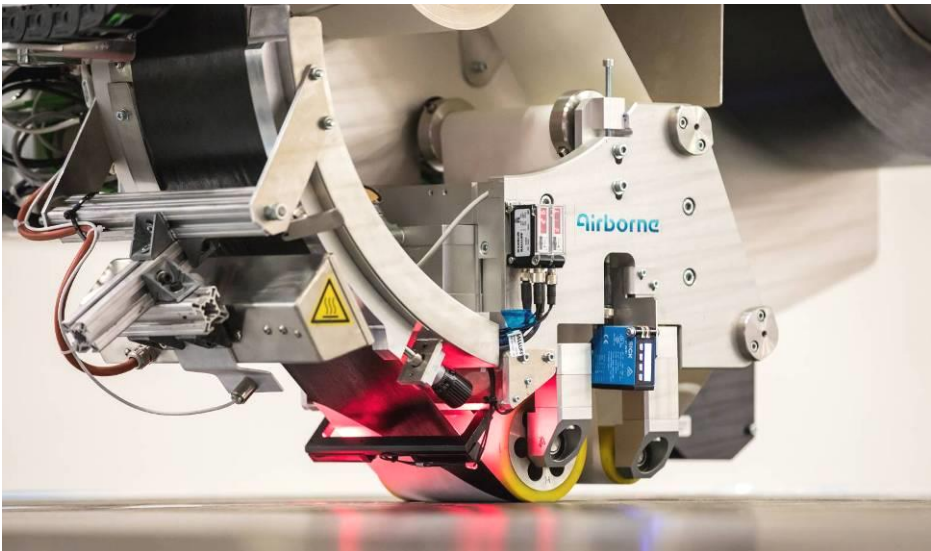
**Op Ypenburg bundelen vier hightech bedrijven, Airborne, GTM Advanced Structures, KVE Composites Group en Promolding, hun kennis in het programma Technology Park Ypenburg om met geavanceerde materialen zoals composiet onderdelen te produceren. Composiet is een superlichte en zeer sterke kunststof die van hars en vezels is gemaakt en steeds meer een alternatief is voor de meer klassieke materialen. In het Airborne Siemens FieldLab in de voormalige vliegtuigfabriek van Fokker zijn de mogelijkheden van de digitale productie van composieten te zien. Voor leden van de VSAG is er op dinsdag 10 september tussen 14.00 en 16.00 uur een rondleiding.**

De wereld van composiet groeit snel. Er komen meer toepassingen en afnemers en de vraag naar producten van hightech materialen zal de komende jaren sterk toenemen. Composieten komen in steeds meer toepassingen voor, van racefietsen en Formule 1 auto's tot de lucht- en ruimtevaart en schepen.

## **Ingewikkeld**

De combinatie van vezels en hars maakt het materiaal licht, sterk en in allerlei vormen te produceren. Het maken van composietproducten is echter ingewikkeld, kostbaar en vaak nog handmatig. Automatisering, digitalisering en de inzet van robots moeten de kosten drastisch verlagen en daardoor het gebruik van composieten in veel meer producten mogelijk maken.

Met het Technology Park programma moet Ypenburg een aantrekkelijk vestigingsgebied voor andere bedrijven worden, dat met stage- en werkplaatsen een impuls geeft aan opleidingsinstituten en nieuwe werkgelegenheid biedt voor zowel hoger als lager opgeleiden.

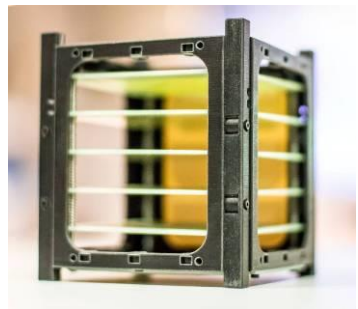




De deelnemers worden om 14.00 uur met koffie/thee ontvangen in de Digital Factory for Composites aan de Laan van Ypenburg 42. Daarna wordt een introductie gegeven over het verleden en het heden van het Technology Park Ypenburg. Vervolgens is er gedurende in totaal anderhalf uur een korte rondleiding van telkens ongeveer een kwartier in enkele bedrijven. Het bezoek eindigt weer bij de Digital Factory for Composites. Die is bereikbaar met tramlijn 15 richting Nootdorp. Op het bedrijventerrein Ypenburg kan gratis worden geparkeerd.

### **Aanmelden**

Leden die aan het bezoek aan Ypenburg willen deelnemen, kunnen zich melden bij secretaris Leny Loke, tel. 070 - 366 96 70, e-mail: h.l.loke@hotmail.com. Eventueel worden bij grote belangstelling twee groepen gevormd die in een verschillende volgorde langs de bedrijven gaan.



(Foto's Daniel Verkijk)

## Schilderclub in pluktuin Naaldwijk

De schilderclub Piet Bekker van de VSAG ging op maandag 3 juni voor het jaarlijks uitje naar de pluktuin in Naaldwijk. De tuin, die speciaal voor de schilderclub open was, ligt op een vroegere kwekerij en toont op een oppervlakte van 4.000 vierkante meter in Engelse sferen een schat aan bloemen en planten.



Na de ontvangst met koffie en eigengemaakte cake zocht elke schilder een plekje in de tuin om een leuk hoekje of een bloem te tekenen of te schilderen. Ter afsluiting was er een lunch met huisgemaakte tomatensoep en etagères met allerlei broodjes.





## **Gezond Lang Thuis door vele slimme technische snufjes**

**De meeste ouderen willen, ook als zij kwetsbaar worden, in hun eigen huis blijven wonen. Veilig, gezond, zelfstandig en in contact met hun eigen omgeving. De gemeente Den Haag werkt daarom in het programma 'Gezond Lang Thuis' aan een zorgtechnologie, die uitgaat van waar ouderen behoefte aan hebben.**

**Een appartement aan de Steenhouwersgaarde 15E is met talrijke technische snufjes als iZi Ervaarwoning ingericht. Leden van de VSAG kregen op 11, 19 en 29 juni uitleg van enkele deelnemers aan het project, die als ambassadeur de bezoekers rondleiden.**

**In het oog sprongen Tessa, een sociale robot die vooral ouderen met dementie herinnert aan dagelijkse acties zoals medicijnen innemen en afspraken en een bewegende en miauwende robotkat als gezelschapsdier.**





In de iZi Ervaarwoning testen ouderen of nieuwe toepassingen goed werken en of de slimme oplossingen aansluiten bij hun behoeften en hun leven prettiger en makkelijker maken. Christiane Wüstkamp, verantwoordelijk voor de werkbezoeken aan de iZi Ervaarwoning, wees tijdens het eerste bezoek al bij de ontvangst met koffie op een praktijkgeval: het openen van een plastic voorraadbus.



Daar is geen kracht meer voor nodig. Het deksel met één vinger licht indrukken is genoeg. Voor mensen die slecht zien kan een kleur op de plek waarop ze moeten drukken uitkomst bieden. "Van lowtech naar hightech", aldus Christiane Wüstkamp. "Er zijn veel mogelijkheden en oplossingen."

## **Spanning**

Doordat ouderdom met gebreken komt staat de zorg onder druk. Bij mantelzorgers veroorzaakt dat veel spanning. Daarom vroeg de gemeente zich zo'n 3,5 jaar geleden af hoe met zorgtechnologie de druk van de ketel zou kunnen worden gehaald. Uitgangspunt daarbij was niet over maar met de mensen te gaan praten. Daarbij stonden drie thema's centraal: mobiliteit, veiligheid en sociale omgeving.

Christiane Wüstkamp: "Het ging om de vraag waar ouderen behoefte aan hebben en welke techniek daarbij past. Dat leidde tot 95 producten die een jaar lang zijn getest. Bij deze opzet is de WMO omgedraaid. Vroeger maakte degene die bij je op bezoek kwam uit wat je moest hebben. Nu is er een dialoog en wordt gevraagd wat je nodig hebt. Daardoor krijg je de kans zelf aan te geven wat je wilt of kan je ingaan op suggesties die worden gedaan."

Als voorbeeld van vroeger noemde zij de situatie dat mensen een rollator of krukken kregen. "Nu zeggen ze: nee hoor, we redden ons nog zonder. Den Haag is de enige gemeente die op deze manier werkt en heeft er vorig jaar, zelfs voor steden als Barcelona en New York, de World Smart City Award mee gewonnen." De WMO is er overigens niet voor alles. Christiane Wüstkamp: "Wat je zelf kan moet je eerst doen. Veel hulpmiddelen zijn bij de bouwmarkt verkrijgbaar. Dan komt je verzekering aan bod en pas daarna de WMO. Veel zit dus niet in de WMO. Het geld is niet eindig."

Jan Buis en Wim Baanen, ambassadeurs van het iZi-project, gaven vervolgens in de iZi Ervaarwoning die elke vrijdag van 10.00 tot 12.00 uur kan worden bezocht, een toelichting op de vele hulpmiddelen.

## **Pop**

Zo wees Jan Buis op Tessa, de digitale pop die door een mantelzorger of kinderen van huis uit kan worden ingesproken. De pop is een digitale agenda en herinnert de bewoner aan dagelijkse handelingen en afspraken. Er kunnen ook andere berichten worden ingesproken en demente ouderen kunnen er bijvoorbeeld naar muziek uit hun jeugd mee luisteren.



Met de smartphone kan de verlichting verschillende kleuren krijgen en met een app kunnen de ademhaling en de hartslag worden afgelezen. Het menu van de smartphone is eenvoudig en logisch en daarmee voor ouderen zonder veel technische kennis wat makkelijker. Aan de achterkant zit een alarmknop.



Door op de SOS-knop van het Wuzzi alarm te drukken weet degene die dat moet weten direct dat er wat aan de hand is. Het apparaat heeft ook een spreekverbinding. Van hand tot hand bij de VSAG-ers ging ook de robotkat, die miauwt, zijn ogen open en dicht doet en op zijn rug draait. Demente ouderen hebben zo een soort huisdier. Op een tablet voor ouderen staan grote en makkelijk te bedienen hoofdstukken en een

robotstofzuiger houdt zelf de vloer schoon

## Leefstijl

Bijzonder zijn sensoren in de huiskamer, de slaapkamer, de keuken, het toilet en bij de buitendeur, die na twee weken weten wat de gemiddelde leefstijl van de bewoner is. Wordt van het normale leefpatroon, bijvoorbeeld als iemand ziek is, veel naar het toilet moet of niet meer naar buiten gaat, sterk afgeweken, dan weet de mantelzorger dat er wat aan de hand kan zijn. Met het oog op de privacy kan de bewoner het systeem uitzetten.

De zonwering in de iZi Ervaarwoning heeft een afstandsbediening. "Dat krijg je niet van de WMO", aldus Jan Buis. "Dat kan je in de winkel kopen". Het bovenlicht werkt ook op een afstandsbediening. Dat voorkomt dat ouderen op een krukje gaan staan met alle risico's dat ze vallen. Een van de VSAG-ers probeerde in de huiskamer de opstapstoel uit. Het kussen kan worden verwarmd.



Veel aanpassingen zijn er in de keuken. Door de kookbeveiliging gaat het gas uit als er rook in de keuken is. De mantelzorger krijgt daar een melding van. Voor mensen die een handprobleem hebben zijn er een kaasschaaf, een mes en een standaard voor het schenken van melk of sap uit een pak.



### Lades

Voor potten is er een speciale opener, er is een aangepast sinaasappelpersje en de inhoud van de pannen kan simpel worden afgegoten. In de keukenkastjes zitten geen planken maar lades. Daardoor kan de bewoner er achterin makkelijker bij. Een van de lades in de keuken is vervangen door een uittrekbaar werkblad. Omdat de bewoner er onder kan zitten is dat een oplossing voor ouderen die niet lang of goed kunnen staan.



Omdat de koelkast op hoogte staat is diep bukken om er iets uit te halen niet nodig. De keukentrolley is een soort rijdend dienblad. Zwaar tillen met borden en glazen is niet nodig en verkleint het risico op vallen.



Als iemand 's nachts voor bijvoorbeeld het bezoek aan het toilet uit moet, gaat onder het bed een lamp met een zacht strijklicht aan. Daardoor is de weg naar het toilet goed te vinden en hoeft niemand anders wakker te worden.



Het tweepersoonsbed heeft elektrisch verstelbare lattenbodems en is wat hoger zodat het makkelijker is om op te staan. De bedden kunnen omdat ze op wieltjes staan aan het voeteneinde worden losgekoppeld. Daardoor is het makkelijk ze te verschonen en de vloer onder het bed schoon te maken.

## **Troef**

Veiligheid en gemak zijn ook troef in de badkamer met een aangepaste drempel, antisliptegels, makkelijk en veilig af te stellen kranen, een beugel om de wastafel, een tandpasta dispenser en een douchezitje met leuning. Het toilet reinigt de gebruiker automatisch met een waterstraal op temperatuur en warme lucht.

Met de digitale deurspion is te zien wie er buiten voor de deur staat. Van die persoon kan eventueel een foto worden gemaakt. Jan Buis gaf ook een demonstratie met de slimme rollator. Daarop zit een tablet waarmee, net als op de televisie, fitnessoefeningen kunnen worden gedaan en waarop tevens een dansprogramma zit. Met de tablet kan ook met beeld worden gebeld. Er zit bovendien een navigatiesysteem op en de rollator stopt automatisch als hij te dicht bij iemand komt.

Leden van de VSAG kunnen in de iZi Ervaarwoning niet alleen een kijkje nemen maar zich ook melden als zij hulpmiddelen willen testen.

# Genieten van het mooie landschap in het Westduinpark





**Leden van de VSAG maakten op dinsdag 18 juni met een boswachter een wandelexcursie in het Westduinpark, een bijzonder groengebied tussen het zuiderstrand van Scheveningen en Kijkduin. Het was mede door het goede weer zeker genieten van het fraaie duinlandschap, maar twee uur een flink stuk in het zand lopen en tegen de duinen opklimmen was voor sommigen wel wat zwaar. Jammer genoeg lieten de grazers zoals de Schotse hooglanders zich niet zien en waren er ook weinig vogels.**

De 21 deelnemers werden om 10.00 uur bij de egelopvang bij de Laan van Poot opgewacht door boswachter Erwin Hemelop, een van de acht boswachters die er in Den Haag zijn. Het Westduinpark dat ruim 240 hectare beslaat, is een beschermd gebied en behoort tot het Europees Erfgoed. Boswachters beheren er de natuur en treden op tegen personen die bijvoorbeeld zich in gebieden bevinden waar dat verboden is of zich aan boomkap of andere illegale zaken schuldig maken. Soms wordt aan overtreders van de regels een boete uitgedeeld.

De wandeling ging over gemarkeerde, veelal onverharde paden. De gemeente Den Haag wil de paden zoveel mogelijk onverhard laten, behalve de fietspaden. Gestopt werd bij een paal die het jachtgebied van Koning Willem III markeert. De oorspronkelijke paal, gesneuveld door een shovel, wordt momenteel hersteld en zal later op deze plaats worden teruggezet. Vanwege de zoute zeewind worden de bomen in het duingebied niet zo hoog als elders in het land, maximaal 15 tot 20 meter.

## **Yucca**

Iets verderop staat in een zandvlakte een yucca. Deze exotische plant is enkele tientallen jaren geleden bij het uitstrooien van de as van een overledene in deze duinpan geplant. Uit piëteit laat men de yucca



staan, hoewel planten die niet in het duingebied thuishoren worden verwijderd. De overige flora wordt gehandhaafd.

Wat verderop mocht van de boswachter een kijkje worden genomen in de voor het publiek gesloten Natte Pan. Dit vochtige duingebied met vier kleine meren is een van de parels van het Westduinpark. De waterstand is er in maart hoog, in september laag. De kwaliteit van het water is zeer goed. Er bloeien vochtminnende planten zoals rietorchis, ogentroost, parnassia en duizend guldenkruid. De Natte Pan is ook kraamkamer voor insecten en amfibieën zoals watersalamanders, padden en kikkers.





De wandeling ging verder naar een van de twee hoogste toppen van het Westduinpark, een bunker uit de Tweede Wereldoorlog. Vanaf dit restant van de Atlantikwall is het uitzicht fantastisch. Scheveningen, Kijkduin en zelfs de zandmotor voor Monster zijn te zien.

Bij het afdalen was in een duinvallei goed te zien dat het zand zich steeds weer verplaatst. Daarbij worden bomen zelfs geheel onder het zand bedolven en overleven daardoor niet. Door zaden die door de wind worden verspreid, komen er echter weer nieuwe vegetatie en bomen.



Rond 12.00 uur eindigde de wandeling bij het vertrekpunt. Daar liet de boswachter nog wat foto's zien van vogels die in het Westduinpark voorkomen.

# Vijfde en zesde fietstocht op zaterdag 13 juli en 10 augustus

**In juli en augustus zijn er twee fietstochten. Op zaterdag 13 juli wordt gereden naar de biologische boerderij 't Geertje op de grens van Zoeterwoude met Zoetermeer en op zaterdag 10 augustus naar de markante en eeuwenoude Burcht van Leiden. De resterende twee fietstochten van dit jaar zijn op de zaterdagen 14 september en 12 oktober.**

Op 't Geertje is de boerderij van vroeger te beleven. Zo zijn er melkgeiten, melkkoeien, varkens, schapen, kippen, konijnen en paarden. Het is daarmee een echte multifunctionele biologische productieboerderij die de stad met het platteland wil verbinden en ook een zuivelmakerij, een boerenlandwinkel en, in een vroegere koeienstal, een boerderijrestaurant heeft. Voor deze fietstocht wordt op zaterdag 13 juli om 10.00 uur vertrokken aan de achterkant van het station Hollands Spoor.





De Burcht van Leiden, de bestemming van de fietstocht op zaterdag 10 augustus, is een van de oudste nog bestaande voorbeelden van een burcht in Nederland. Het ronde en markante bouwwerk staat op een motte, een door mensenhanden opgeworpen heuvel die nog ouder dan Leiden is en een beschermd rijksmonument is. Vanaf de kantelen van de ringmuur is er een mooi uitzicht over Leiden. Het bouwwerk stamt uit ca. 1150. In de loop van de middeleeuwen verloor de Burcht haar militaire functie. Toen het stadsbestuur in 1651 de heuvel en het gebouw kocht, werd het een stadspark. Dat is het nog steeds. Aan de voet van de Burcht ligt het gelijknamige restaurant.

Verzamelpunt voor deze fietstocht is de ingang van het gebouw van de ANWB aan de Wassenaarseweg, waar om 10.00 wordt vertrokken.

Als wordt getwijfeld of de fietstochten gezien de weersomstandigheden doorgaan, kan tussen 8.45 en 9.15 uur worden gebeld met Cobi Bult, tel. 06 - 315 61 660.

Voor de fietstocht op zaterdag 15 juni naar Wassenaar en Katwijk werd om 10.00 uur vertrokken vanaf de ingang van de Scheveningse gevangenis aan de



Pompstationsweg. Door de miezerige regen was regenkleding nodig.

Richting Wassenaar ging het over de Buurtweg naar de koffiestop tegenover Duinrel. Daar kon de regenkleding uit en ging het verder over de Katwijkseweg en de N441 naar Katwijk. Onderweg kwamen de fietsers veel deelnemers aan de Kippen&Kuikenloop tegen. Die steunden daarmee het Kinderkankerfonds. Bij de finish in het centrum van Katwijk waren er veel mensen en muziek.

### **Panorama**

Na een lunch bij Bakker van Maanen werden de fietsers op de boulevard verrast door een mooi panorama van de zee en de lucht in alle tinten grijs, wit en blauw. Door het prachtige duingebied werd terug naar de Watertoren in Meijndel gefietst, waar in het restaurant 'Onder de Watertoren' voor een kopje thee werd gestopt.

De deelnemers aan de vierde fietstocht van dit jaar waren tevreden, maar konden zich goed voorstellen dat het gezien de mindere weersomstandigheden niet zo aantrekkelijk was om mee te gaan.

# Beeldhouwen gaat na de zomer weer verder

**Na de zomer gaat het beeldhouwen in de Beeldhouwwerkplaats van Frank Durand aan het Oosterpark 3 in Den Haag weer beginnen.**



In het najaar wordt om de week op donderdagochtend van 9.30 tot 13.00 uur een stuk steen bewerkt op 22 augustus, 5 september, 19 september, 3 oktober, 17 oktober, 31 oktober, 14 november en 28 november. In december is er geen beeldhouwen in verband met de feestdagen. Begin januari 2020 wordt weer begonnen voor de periode tot de zomervakantie. Deze data worden in december bekend gemaakt.

Er is plek voor nieuwe cursisten. Zij kunnen zich opgeven bij Frank Durand: tel. 06 - 526 515 30, [frank@debeeldhouwwerkplaats.nl](mailto:frank@debeeldhouwwerkplaats.nl). De kosten bedragen per keer € 15,--.



## **Bridge**

Voor nieuwe leden is er ook plek op de afdeling Bridge. Elke woensdag wordt van 13.00 tot 16.00 uur (in het jaarverslag 2018 stond ten onrechte tot 14.00 uur) gespeeld in

de ruimte van de VSAG in Zuid57 aan de Zuidlarenstraat 57.

## Nieuwe contributie yoga en watergym

Met ingang van 1 juli wordt de contributie van de afdelingen yoga en watergym verhoogd. Bij yoga gaat de contributie met € 1,-- omhoog naar € 14,-- per maand. Deelnemers aan het watergym gaan € 0,70 meer betalen. Daarmee komt de contributie op € 18,20 per maand.

## Agenda

- 4/7: bestuursvergadering, 10.00 uur, ruimte VSAG in Zuid57.
- 13/7: fietstocht naar geitenboerderij 't Geertje in Zoeterwoude, 10.00 uur, achterkant station Hollands Spoor.
- 16/7: zomertocht naar de BroekerVeiling, 8,30 uur, Prinsessegracht.
- 8/8: bestuursvergadering, 10.00 uur, ruimte VSAG in Zuid57.
- 10/8: fietstocht naar de Burcht in Leiden, 10.00 uur, ingang ANWB, Wassenaarseweg.
- 13/8: Buitendag bij sv Erasmus, 11.00 uur, Erasmusweg t/o nr. 1953.
- 20/8: lezing over Siberië door R. Lubbersen, 14.00 uur, ruimte VSAG.
- 31/8: dagtocht naar brocante in Lille, 8.00 uur, Schedeldoekshaven, hoek Rijnstraat t/o fietsenstalling Centraal Station.

## Personalia

### Nieuwe leden/vrienden:

Dhr. H.W. van Zuylen, dhr. E. de Jager, mevr. S. Roggen, mevr. W.J. van den Boogaard, mevr. A.G. Kramer, dhr. Th. Strijers.

## Geen Museon, Pathé en Dakota

In juli en augustus zijn er geen dinsdagmiddaglezingen in het Museon. Pathé Buitenhof vertoont in augustus geen 50-Plus films. In filmhuis Dakota is er in juli en augustus geen ouder(wetse) filmochtend.



## 50+BIOS Pathé Buitenhof

Pathé Buitenhof vertoont op maandag om 19.15 uur en op dinsdag en donderdag om 13.30 uur een 50+ film. De prijs is € 8,00 per persoon, inclusief koffie of thee met iets lekkers.



1/7, 2/7

### CAN YOU EVER FORGIVE ME

De best verkopende celebrity biografie Lee Israel verzorgt in de jaren '70 en '80 onder meer de biografieën van klassieke Hollywood figuren als Katherine Hepburn, Tallulah Bankhead en Estee Lauder. Op een bepaald moment wil het niet meer lukken. Haar carrière raakt in het slop, haar werk wordt niet meer gepubliceerd en ze raakt verslaafd aan alcohol. Met hulp van haar vriend Jack neemt ze een radicale beslissing en gebruikt ze haar schrijftalent om brieven van overleden auteurs te vervalsen en te verkopen.



4/7, 8/7, 9/7, 11/7, 15/7, 16/7

### THE FAVOURITE

Aan het begin van de 18e eeuw is Engeland in oorlog met Frankrijk. De broze koningin Anne zit op de troon. Haar goede vriendin Lady Sarah regeert in haar plaats over het land. Als de nieuwe dienaress Abigail arriveert, raakt Sarah onder de indruk van haar charme en neemt haar onder haar vleugels. Daardoor ziet Abigail kans terug te keren in de aristocratische kringen. Als de oorlogspolitiek Sarah compleet in beslag neemt, ontfermt Abigail zich over de koningin. Hun ontluikende vriendschap geeft haar de mogelijkheid haar ambities waar te maken.

# ZWEEDSE PUZZEL

hoofdstad van Suriname	↘	1	afzender	↘	10	nadien	↘		eigendom	↘		pier
familieid			overeenkomstonen			uiting van misnoegen						↓
↙			↓			↓						
uitzetten van deeg	→					3			persoonlijk voornaamwoord	→		
kist									spinnenweefsel	↓		
↙				pover	→						15	7
				dito	→							
				↓								
grondstof voor brood	→							Griekse onheilsgodin	→		4 5 14	
begin								noodzaken	↓			
↙	12					9						
												kelner
												↓
pienter		2	ik (lat)	→		8			openbare werken	→		
			telwoord	→					tijdschriftkiosk	↓		
↙		6	↓			13	pedagogische academie	→				
gast										11		16
enkelvoudig	→											
↙												
							maatstaf	→				



De letters in de genummerde vakjes vormen op de volgorde van de nummers een woord.

Stuur dit woord voor 13 augustus naar:

VSAG  
zaal 1.09  
Zuidlarenstraat 57  
2545 VP Den Haag

of mail het naar:

[vsag@denhaag.nl](mailto:vsag@denhaag.nl)

Onder de inzenders van de goede oplossing wordt een prijs van € 10,-- verloot.

### **Oplossing**

De oplossing van de puzzel in het Journaal van juni is CONCERTPIANIST

Na loting uit de goede oplossingen ging de prijs van € 10,-- naar mevr. H. Rog-Taal uit Den Haag.

# Activiteiten en contactpersonen

Tenzij anders vermeld vinden alle activiteiten plaats in de zaal van de VSAG, 1.09, op de eerste etage in Zuid57 aan de Zuidlarenstraat 57.

## BEELDHOUWEN

Oosterpark 3  
elke twee weken  
do. 09.30 - 13.00 uur  
dhr. F. Durand  
06 - 526 515 30  
frank@debeeldhouwwerkplaats.nl  
per keer € 15,00

## BILJARTEN

ma. t/m vr. 9.00 - 13.00 uur  
13.00 - 17.00 uur  
dhr. F.J.M. Kalse  
070 - 394 03 64  
frans-bep@ziggo.nl  
per maand € 6,00

## BOWLEN

Dekker, Scheglaan 12  
Zoetermeer  
vr. 14.00 - 16.00 uur  
dhr. R. Nieuwenkamp  
015 - 369 69 81  
roelnieuwenkamp@kpnplanet.nl  
dhr. D.H. Ras  
079 - 331 08 77  
dirkgretras1@outlook.com  
per maand € 26,00

## BRIDGE

wo. 13.00 - 16.00 uur  
dhr. A.F.M. van Bommel  
070 - 360 11 89  
afm.vanbommel@gmail.com  
per maand € 5,00

## FIETSEN

8 keer per jaar op de 2e  
zaterdag van de maand  
10.00 uur vertrek bij Houthaghe,  
Toon Dupuisstraat 10, tenzij  
anders vermeld.  
mevr. C. Bult  
06 - 315 61 660  
cobi.b@casema.nl

## HANDWERKEN

ma. 13.00 - 15.00 uur  
mevr. G.G.M. Looijen-den Boer  
070 - 366 03 09  
c.looyen3@kpnplanet.nl  
per maand € 5,00

## **KEEP FIT**

Stadhuis Spui  
wo. 14.00 - 15.00 uur in  
groepsverband. Uitsluitend de  
deelnemers van deze groep  
kunnen op een andere dag of  
tijd ook individueel fitnessen.  
dhr. S.J.M. Beijer  
070 - 367 23 26  
s.j.m.beijer@kpnmail.nl  
per maand € 20,00

## **KOERSBAL**

Sportcomplex Erasmus  
ma. 13.30 - 15.30 uur  
dhr. H.Th. Bielefeld  
h.t.bielefeld@hetnet.nl  
070 - 345 17 62  
per maand € 1,50

## **SCHILDEREN**

ma. 9.00 - 14.00 uur  
dhr. J. Vos  
070 - 355 82 81  
strandvos@ziggo.nl  
per maand € 5,45

## **OUDERENWERK**

Leden die in Morgenstond en Leidschenveen wonen en vragen op het gebied van wonen, zorg en welzijn hebben, kunnen contact opnemen met ouderenconsulent Miriam Wilschewski, tel: 06 - 28 22 38 53, e-mail: m.wilschewski@stichtingmooi.nl.

## **YOGA**

Zorgcentrum Houthaghe  
Toon Dupuisstraat 10  
ma. 10.30 - 11.30 uur  
do. 10.30 - 11.30 uur  
mevr. M. Hendriks-Zuidwijk  
070 - 323 94 15  
greethendriks@casema.nl  
per maand € 14,00

## **WATERGYM**

Escamphof  
Escamplaan 57  
wo. 16.15 - 17.00 uur  
17.00 - 17.45 uur  
do. 15.00 - 15.45 uur  
15.45 - 16.30 uur  
mevr. Y. Heemskerk-Brunings  
06 - 309 003 75  
yvonne.heemskerk.brunings@gmail.com  
per maand € 18,20

---

Indien onbestelbaar  
gaarne retourneren naar:  
VSAG  
Zuidlarenstraat 57  
kamer 1.09  
2545 VP Den Haag

---