|  |
| --- |
| cid:image001.jpg@01CCF0C7.D1613A70 |
| **2014, Jaargang 6. Nummer 15. Week 30.**In deze Voorall Nieuwsflits leest u het nieuws dat Voorall opviel en dat wij graag met u willen delen. http://tbeest.nl/wp-content/uploads/2014/06/zomerstop.jpg ***Het team van Voorall wenst u fijne, zonnige zomerweken toe. De eerstvolgende Nieuwsflits ontvangt u op dinsdag 19 augustus.***   |
|  http://www.omroepwest.nl/sites/default/files/imagecache/cp_main/erasmus/d4/1995283.jpg **Zomerdienstregeling HTM ingegaan**Vanaf 12 juli rijden de bussen en trams van HTM volgens een zomerdienstregeling. In de zomervakantie zijn er aanzienlijk minder reizigers dan in de rest van het jaar. Daarom past HTM de dienstregeling aan. Tegelijkertijd met het ingaan van de zomerdienstregeling geldt vanaf 12 juli ook een omleiding voor de trams 1, 16 en 17. Deze omleiding is noodzakelijk vanwege de aanleg van een tunnelconstructie bij de kruising van de Neherkade en het Leeghwaterplein. De trams 1, 16 en 17 rijden om via de Laakkade en de Rijswijkseweg. De halten Leeghwaterplein en station HS komen in beide richtingen tijdelijk te vervallen. Vervangende halten zijn Goudriaankade en Waldorpstraat/HS. Deze halten liggen op de Rijswijkseweg. De omleiding duurt tot en met zondag 31 augustus.  Voor vragen kunt u contact opnemen met het HTM Contactcentrum 0900 – 486 46 36 (tussen 7.00 en 19.00 uur) of [Klik hier voor meer reisinformatie](https://www.htm.nl/reisinformatie/)  Bron: Zuidwesterkrant  |
|  http://www.denhaag.nl/upload/8292caa3-248d-4377-97ff-962ddc257a05_nieuwe_boulevard.jpg **‘Snel en slim naar Scheveningen’**Scheveningen is ook goed bereikbaar voor mensen met een beperking. [Klik hier](http://www.denhaag.nl/home/bewoners/verkeer-en-vervoer/bereikbaarheid/naar-scheveningen/to/Bereikbaarheid-Scheveningen-voor-gehandicapten.htm) en lees hoe u slim en snel in Scheveningen komt.  |
|   Opening blindentribune door Paul Mulders, Ali Gunes en Storky. **Aanbieding actiepakket Blindentribune ADO Den Haag**De Blindentribune gaat haar derde seizoen in, ook dit seizoen is er weer een aantrekkelijke aanbieding voor bezoekers met een visuele beperking. ADO Den Haag in de Maatschappij nodigt u van harte uit om een aantal thuiswedstrijden bij te wonen in de eerste helft van de competitie. U kunt namelijk profiteren van een actiepakket speciaal voor de Blindentribune. Dit pakket houdt in dat u voor een scherpe prijs vijf thuiswedstrijden kan bijwonen voor twee personen.  [Klik hier](http://www.adodenhaagindemaatschappij.nl/speciale-actie-voor-de-blindentribune/) voor meer informatie.  |
|  http://www.northernperiphery.eu/files/archive/Downloads/Project_Publications/94/photographs/iStock_000016298103Small1.jpg **Inloopdagen over smartphone en tablet Bartiméus West**Bartiméus wil u graag laten kennis maken met de verschillende mogelijkheden van toegankelijk-heid bij smartphones en tablets. Wilt u weten hoe smartphones werken met spraak? Of hoe je makkelijk kan vergroten op een tablet? Of heeft u al een smartphone of tablet maar heeft u een specifieke vraag? Kom dan op woensdag 30 juli tussen 17.00 en 20.00 uur, of op woensdag 24 september tussen 10.00 en 13.00 uur naar: Bartiméus Den Haag, Laan 20, 2512 GN Den Haag of neem contact op via: 070 – 3117830 |
| http://www.regioinbedrijf.nl/uploads/nieuws/thumbnail/gezonde-voeding-groente-fruit.jpg**Voeding, hart en bloedvaten**Uw hart slaat ruim 100.000 maal per dag. Het pompt in diezelfde dag ruim 7.000 liter bloed door uw bloedvaten, van top tot teen. Eet u te veel of verkeerd, dan worden uw bloedvaten eerder nauwer en moet het hart onnodig hard werken. Eet u gevarieerd en gezond, vooral weinig verzadigd vet, dan is de kans groot dat het cholesterolgehalte in uw bloed op een normaal niveau blijft. En dat helpt de slagaders schoonhouden. Bovendien blijft uw lichaamsgewicht binnen de perken en wordt de kans op een hoge bloeddruk minder groot. Met als gevolg dat uw hart niet onnodig wordt belast. [Klik hier](https://www.hartstichting.nl/gezond-leven/gezond-eten) voor meer informatie over gezonde voeding. |
| http://www.simplifylife.nl/UserFiles/contentimg/593/593_Dove_big.jpg**De kunst van het ouder worden**Ouder worden is voor veel mensen niet makkelijk. Op dinsdag 29 juli verzorgen Voor Welzijn en Context Haaglanden van 10.00 tot 12.00 uur een voorlichtingsbijeenkomst in WDC Mariahoeve, Ivoorhorst 155. Er wordt een film vertoond over ‘De kunst van het ouder worden’. Aan de bijeenkomst zijn geen kosten verbonden.  Aanmelden is verplicht, dit kan u doen via de I-shop Mariahoeve: 070 – 205 24 50. Bron: AD Haagsche Courant  |
| Voor aan- en afmelding voor deze nieuwsbrief of suggesties of vragenkunt u mailen naar: nieuwsflits@voorall.nl**Colofon**Eindredactie: Secretariaat, Yvonne RoosOntwerp: Matglas, Jan Bakker **Contactgegevens Voorall:**Van Diemenstraat 1962518 VH Den Haag070 365 52 88info@voorall.nl[www.voorall.nl](http://www.voorall.nl/)twitter:@voorall  |

|  |  |
| --- | --- |
|  |   |