

De Groene Gids



*Algemeen
informatieblad
voor senioren
in IJsselstein
en Lopik*

DECEMBER NR. 4 • 2021



VORMGEVER VAN EEN HERINNERING

ROBERT LANDSMAN

Register Uitvaartverzorgers



VORMGEVER VAN EEN HERINNERING

Ervaringen

Lyanne:

"De warme betrokkenheid en de professionaliteit van Robert is erg prettig in een periode waarin je leven op de kop staat. Meedenken wat past bij de overleden persoon, een afscheid op maat, daarvoor kan je bij Robert terecht."

Alex en Anita:

"Met zijn grote ervaring en kennis op het gebied van uitvaarten en bekendheid met de regio, is hij voor ons een grote steun geweest. Een fijne man bij wie uw uitvaartopdracht in goede handen is. Wij bevelen (Robert) Landsman uitvaartzorg van harte aan."

LANDSMAN UITVAARTZORG

Weidstraat 17
3401 DR IJsselstein

Landsmanuitvaartzorg.nl

06 393 76 800

24 / 7 bereikbaar

info@landsmanuitvaartzorg.nl



De Groene Gids

JAARGANG 42
DECEMBER 2021

De Groene Gids is
een uitgave van Pulse
voor 65-plussers.

Redactieadres:

Wijkservicecentrum De Oase,
Benschopperweg 342,
3401 BZ IJsselstein.
Tel. 030 - 68 68 030.
Samenstelling/lay-out/bezorging:
Redactieteam De Groene Gids.

Oplage: ca. 5.060 ex.
Druk: WS Media Groep.

De redactie van De Groene Gids
kan altijd bezorgers gebruiken.
Heeft u viermaal per jaar een
uurtje tijd voor een 'bezorg-
wandeling'? Meldt u zich dan aan
via de receptie van Pulse, locatie
De Oase. Tel. 030 - 68 68 030.

Redactie IJsselstein:

Hester van Oirschot, Jacqueline
Prinsen, Jacques Rietvelt en
Jos Timmermans

Redactie Lopik:

Astrid Meijer-Haagen,
Agaath Velis-Spruit,
Machteld Zwanenburg

Advertenties IJsselstein:

Wil van Doorn,
Tel. 06 - 272 01 527
E-mail: groenegids@studiorietvelt.nl

Advertenties Lopik:

Machteld Zwanenburg,
tel. 0348 - 55 31 50
E-mail: groenegids@studiorietvelt.nl

Bezorgklachten/aanmelding/ adreswijziging en verspreiding:

- IJsselstein: Ingrid van der Griend,
tel. 030 - 68 68 030 - E-mail:
bezorginggids@stichting-pulse.nl
- Lopik: Machteld Zwanenburg,
tel. 0348 - 55 31 50

Voorwoord

Beste lezer,

Als je de eer hebt om af en toe een voorwoord te mogen schrijven, dan word je op een prettige manier gedwongen woorden te geven aan thema's waar je normaal niet zo expliciet bij stilstaat.

In dit themanummer van De Groene Gids gaat het over muziek. Ik heb mezelf daarom de vraag gesteld wat muziek eigenlijk voor mij betekent. En ik moet u bekennen dat ik dit nog niet zo'n makkelijke vraag vond om te beantwoorden. Allerlei gedachten en gevoelens zijn boven komen drijven en emoties werden



opgeroepen. Wat is het toch jammer dat ik nooit een muziekinstrument – bij voorkeur piano – heb leren spelen, is zo'n gedachte.

Ik kan ook enorm geraakt worden door muziek, zeker als ik alleen in de auto zit en een bepaald liedje hoor, dan kan ik heel blij worden en hard mee gaan zingen.

Het tegenovergestelde is ook wel eens gebeurd. Verdriet welt op en tranen rollen opeens over mijn wangen. En als een menigte massaal een volkslied inzet, krijg ik altijd kippenvel.

Maar genoeg over mij, want zo bijzonder is het niet dat muziek raakt, dat weten we eigenlijk allemaal wel. We zijn ons er alleen niet zo van bewust zoals musici of professionals die dagelijks met muziek werken dat wel zijn.

Onderzoek heeft aangetoond dat muziek ingrijpt op de diepste structuren in het brein, het verlaagt de hartslag, de bloeddruk daalt, spieren ontspannen en de productie van stresshormonen wordt geremd. Kortom: muziek is goed voor onze gezondheid.

De donkere dagen zijn weer begonnen maar mijn voornemen is om wat vaker een muziekje op te zetten in plaats van de TV aan te zetten. En in de auto staat mijn radio standaard op een nieuwszender maar ook dat wil ik wat vaker afwisselen met een frequentie met mooie muziek. Ik hoop dat u door deze editie van De Groene Gids net als ik geïnspireerd wordt om weer oor te hebben voor muziek.

Met vriendelijke groet,
Yvette Huige, directeur-bestuurder

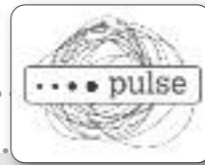
Activiteiten IJsselstein: pag. 24 ❖ Activiteiten Lopik: pag. 39

INLEVEREN KOPIJ VOOR DE GROENE GIDS MAART 2022

Tot uiterlijk **MAANDAG 24 JANUARI 2022** kunt u kopij zenden naar de redactie.

E-mail: groenegids@studiorietvelt.nl

Pulse Diensten en activiteiten



De overheid vraagt van u dat u zichzelf kunt redden en pas hulp inroept als u het echt niet meer kunt. Maar, eigenlijk hebben we altijd wel anderen nodig om onszelf te kunnen redden. Of het nu is dat uw partner een gaatje in de muur boort om een foto op te hangen of een knoop aannaait. Of dat kinderen helpen bij de administratie. Of een goede bekende die u vertrouwt, met wie u uw problemen bespreekt en die u kan adviseren. Of gewoon: een buur met wie u af en toe een praatje hebt. Eigenlijk doet niemand alles in z'n eentje en hebben we anderen om ons heen nodig.

Maar wat als mensen in uw omgeving wegvallen? Of als er vragen zijn, waar uw omgeving u niet bij kan helpen? Pulse biedt allerlei diensten, activiteiten en ondersteuning aan, waar u misschien gebruik van kunt maken. Hieronder is één en ander op een rijtje gezet.

Diensten:

- **Meldpunt:** hier kunt u terecht voor klusjes in huis, huishulp (gezelschap, boodschappen doen, begeleiding naar het ziekenhuis), telefooncirkel (dagelijks een telefoontje). Het Meldpunt is er voor mensen die wegens een beperking het niet meer zelf kunnen, niemand in hun omgeving hebben die het voor hen kan doen en de financiële middelen niet hebben om betaalde hulp in te schakelen. In IJsselstein kunt u ook bij het Meldpunt terecht voor Stukkie Fietsen: samen met een duofiets er op uit! In Lopik is er ook een Meldpunt.
- **Financiën op Orde:** voor hulp en advies bij uw financiële administratie. Van een adviesgesprek tot langdurige ondersteuning omdat u het zelf niet meer kunt.
- **Sociale activering:** biedt tijdelijke ondersteuning om eenzaamheid te doorbreken, depressieve klachten te verminderen, netwerk te versterken of uit te breiden, individuele begeleiding door een maatje, mentor, coach of om te leren rijden met een scootmobiel.
- **Aanschuiftafel:** samen eten is gezelliger dan alleen.
- **Pulse-Pendel:** vervoer van deur tot deur voor ouderen en mensen met een beperking.
- **Steunpunt Mantelzorg:** informatie en advies voor iedereen die zorgt voor partner, kind, familielid of een bekende.
- **Alzheimercafé:** maandelijks informele bijeenkomsten voor mensen met dementie en hun naasten. In IJsselstein (De Oase) op elke eerste woensdag van de maand, in Lopik (De Schouw) op elke vierde donderdag van de maand.
- **Buurtbemiddeling:** ondersteunt bewoners om onderlinge problemen op te lossen.
- **Vrijwilligerscentrale:** bent u op zoek naar vrijwilligerswerk? Of wilt u zich aanmelden als vrijwilliger? In IJsselstein kan dat bij de Vrijwilligerscentrale IJsselstein en in Lopik bij het Vrijwilligerspunt.
- **Levensboeken:** samen met een vrijwilliger uw levensverhaal op papier zetten (voor inwoners van IJsselstein).

Activiteiten en cursussen:

Bij de locaties van Pulse kunt u terecht voor allerlei verschillende activiteiten en cursussen. Deelnemen zorgt ervoor dat u andere mensen leert kennen, dat u zo actief en fit mogelijk blijft en nieuwe dingen leert. In deze Groene Gids wordt het vaker gezegd: het ontmoeten van anderen is erg belangrijk!

Er zijn ook allerlei bewonersgroepen actief, die leuke activiteiten organiseren bij u in de wijk.

Wilt u meer informatie? Dan kunt u contact opnemen met Pulse, telefoonnummer 030 - 68 68 030.

Of kijk op de website www.stichting-pulse.nl. Pulse is ook actief op facebook, daar kunt u ook allerlei informatie vinden. Op de website www.onsijsselstein.nl staat per wijk aangegeven wat er zoal te doen valt.

OPROEP

Heeft u per week of per twee weken twee uurtjes beschikbaar om iets voor een ander te doen? Doordat we verschillende activiteiten hebben en voor een brede doelgroep actief zijn is er vast een activiteit die bij u past!
Neem even contact op a.u.b. - Tel. 030 - 68 68 030.

Meldpunt vrijwillige huishulp IJsselstein

Hulp in en rondom huis.

Als u hulp nodig heeft bij kleine klusjes in en om het huis, kunt u contact opnemen met het Meldpunt IJsselstein. Het gaat vaak om kleine klusjes die voor uzelf lastig oplosbaar zijn. Het meldpunt kan worden gebeld voor bijvoorbeeld de volgende karweitjes:

- Schilderij ophangen
- Meubelstuk verplaatsen
- Rolgordijnen ophangen
- Stopcontact of schemerlamp repareren
- Heg knippen, gras maaien etc.

Het meldpunt is er voor mensen die:

1. de klus niet zelf uit kunnen voeren.
2. geen beroep kunnen doen op familie of vrienden.
3. geen bedrijf in kunnen schakelen.

Het Klussenteam bestaat uit vrijwilligers.

Wat zijn de kosten?

Voor een klus die niet langer dan 1 uur duurt, betaalt u € 5,00. Mocht het zo zijn dat de klus langer dan 1 uur duurt, dan komt er € 3,00 aan kosten bij. Dit bedrag betaalt u contant aan de vrijwilliger die de klus uitvoert. Een klus mag maximaal 2 uur duren. Vergt de klus meer dan 2 uur, dan moet u een nieuwe afspraak maken.

Hoe kunt u een klus melden?

Dit kan bij het Meldpunt Vrijwillige Huishulp. De coördinator van het Meldpunt bespreekt met u de klus die u uitgevoerd wilt hebben en zorgt ervoor dat een geschikte vrijwilliger bij u thuis komt. Het meldpunt is dagelijks bereikbaar, van 09.00-11.00 uur, via tel. 06 - 473 72 561 of 030 - 686 80 30.



Muziek en wat doet dat met je.

Een blik vanuit theater Pantalone en theaterstichting Kwibus.

Vanuit de hoek van het theater hebben we veel te maken met muziek. Natuurlijk bij de inloop bij binnenkomst in de foyer, maar vaak ook bij de voorstellingen. Kwibus programmeert onder andere musicals en voorstellingen waarin muziek een belangrijk thema vormt. Pantalone programmeert regelmatig bands en koren, die altijd mogen bogen op een grote schare bezoekers.

Opvallend bij deze activiteiten is, dat bijna alle bezoekers, groot of klein, jong of bejaard, altijd vrolijk zijn na afloop van de voorstelling/concert.

Maar ook kunnen mensen ontroerd zijn door de liedjes, die ze gehoord en beleefd hebben. Het is als medewerker van het theater prachtig om te zien, dat muziek zoveel doet bij mensen.

Nu heb ik het geluk deel te mogen uitmaken van de zogenaamde 'Kwibusband'.

Dit zijn amateurmuzikanten (drums-percussie/bas/toetsen en gitaar), die tijdens de musicals van Kwibus meestal de begeleidingsband vormen.

Wat is er mooier dan samen muziek te maken, te componeren en het publiek daarmee een fijne avond te bezorgen? Je kijkt altijd weer uit naar de repetities van de band en later ook de repetitie met vocalisten en koor. De kroon op het werk is de uitvoering. Heerlijk om een enthousiast publiek te ontmoeten en daarmee de intensieve periode van repetitie en uitvoering af te sluiten.

Muziek brengt echt blijdschap en vaak ook troost bij moeilijke omstandigheden.

Daarom zie ik het ook als een warm aanbevolen onderdeel van ons leven.

Wil je naar een voorstelling in Theater Pantalone, kijk dan op www.theaterpantalone.nl voor het aanbod. Daar kun je dan ook kaartjes bestellen. Je kunt ook terecht bij Uit in IJsselstein (030 - 688 72 73) en volg de aankondigingen in het wekelijkse Kontakt (voorheen Zenderstreeknieuws).

Jos Bauhaus

RONDVAART

Zender Express

KERSEN ETEN

Uit eten bij ROC

Voor de leukste uitjes.
Meld u ook aan voor ons programmaboekje.
Tel. 06 - 589 18 296
Mail: info@zenderexpress.nl

Theater-bezoek

Museumbezoek

Verrassingstocht



Benschopperstraat 43
3401 DG IJSSELSTEIN

Telefoon 030 - 6881317
Fax 030 - 2662358

www.brasseriekloostertuin.nl



Voor lunch, diner en borrel

Wij zijn maandag t/m zaterdag
vanaf 12:00 uur open voor
lunch (tot 16:00 uur)
en diner (tot 21:00).

Drukke bij het IDO

Een half jaar geleden is het Informatiepunt Digitale Overheid (IDO) geopend in IJsselstein. Dit is een plek in de bibliotheek waar inwoners terecht kunnen met vragen over de digitale overheid. Medewerkers van Pulse, het Sociaal Team en de Bibliotheek zitten hier klaar om je op weg te helpen. Door invoer van de verplichte coronapas eind september ontstond hier onlangs topdrukke. Veel (oudere) inwoners hadden moeite met het aanvragen van hun QR-code voor de coronapas, doordat ze geen DigiD of smartphone hadden.

Jan Wieringa (74) is zo iemand. Hij heeft een oude Nokia en noemt zichzelf 'zo a-technisch als 't maar zijn kan!'. In de bibliotheek werd hij geholpen om zijn coronapas op papier aan te vragen. Ook volgt hij daar sinds enkele weken een cursus Klik & Tik. Hij is erg te spreken over de persoonlijke begeleiding die hij daar krijgt van vrijwilliger Ben. 'Ik ben een langzame leerder, maar Ben legt me alles heel geduldig uit. Ik heb eigenlijk nooit met computers te maken gehad in mijn werk en durfde er ook niet zoveel mee. Maar het is toch wel handig. En nu kan ik ook leuke dingen opzoeken over mijn moestuin bijvoorbeeld'.

Alle vragen rondom de digitale overheid

Het IDO is er niet alleen voor hulp bij de coronapas of voor informatie over computercursussen. Alle vragen over het digitaal regelen van zaken met de overheid zijn welkom. Denk aan afspraken maken bij de gemeente voor het verlengen van je rijbewijs, toeslagen aanvragen bij de Belastingdienst of je pensioen- en AOW-gegevens inzien. Een IDO-medewerker helpt je direct op weg of kijkt even met je mee waar je terecht kunt.

Verschillende experts

Op dinsdag en donderdag zijn de sociaal raadslieden van Pulse aanwezig, op donderdag tref je tevens iemand van Sociaal Team en op vrijdag is er tegelijkertijd met het IDO ook een digi-inloop. Daar kunnen mensen direct met technische vragen over hun telefoon of laptop terecht. Je hoeft geen afspraak te maken. Je mag gewoon binnenlopen op één van deze momenten:

- dinsdag 13.00 - 16.00 uur
- donderdag 09.30 - 12.30 uur
- vrijdag 09.30 - 12.30 uur

Tot ziens in de bibliotheek!



Voetrelax

voetreflexzonetherapie • hotstonemassage • Shamballa/Reiki

Voetreflexzonetherapie in veel gevallen vergoed!

(check het nu bij uw zorgverzekering)



Voetreflex is een behandeling waarbij via de voeten aan diverse klachten kan worden gewerkt. O.a. Hoofdpijn, spijsverteringsklachten, slaapproblemen. Het is ook heerlijk gewoon voor de ontspanning.

Vera van Es-Stolker
De Lansing 29
3405 DN Benschop

0616 22 72 17
info@voetrelax.com
www.voetrelax.com



Fruitteeltbedrijf Nieuwhoff

Fruit uit eigen boomgaard



Hoogland 19, IJsselstein
Openingstijden:
ma., wo., do. en vrij. van 13.00-17.00 uur
Zaterdag van 09.00-16.00 uur

Kapster

Bent u even niet mobiel of wordt u liever thuis geknipt? Ik kom bij u thuis en neem de tijd.

Bel: **06-20488333**

of mail: e.van.vliet14@gmail.com

Wie weet tot ziens.

Elly van vliet

KvK: 66020115



Pedicurepraktijk

Sylvia

Sylvia Terlien-
Schilperoort



Ook voor de diabetische voet

Lid van Provoet

Behandeling op afspraak
Bel: **06-57345621**

Praktijkadres:
Waagmeesterlaan 2
3401 GV IJsselstein

Helaas geen huisbezoek



Is uw klok of barometer stuk ?

Zoekt u een vakkundige gediplomeerde klokkenmaker ?
Reparaties van alle soorten klokken en barometers.
Gratis halen en brengen is ook mogelijk.

Klokkenmakerij Gerrit Boer

Benschopperweg 41 - 3401 BT IJsselstein
Tel. 030 - 687 69 20 of 06 - 150 32 025



Uw wens onze zorg!

WWW.ZORGPLATFORM-GERANOS.NL
Postbus 257, 3400 AG IJsselstein • (030) 687 70 55 • info@geranos.nl

Column van de wethouder



Tijdens de feestdagen ligt de nadruk op samenzijn en het familiegevoel. Voor veel mensen een warme en herkenbare boodschap, maar niet als u alleen bent of als u zich alleen voelt. Velen missen dierbaren, zijn eenzaam of hun lichamelijke conditie laat te wensen over om te genieten van al het moois. Ik ben mij hiervan bewust en ook vele anderen. Welzijnsorganisatie Stichting Pulse, de woonzorgcentra Mariënstein en Ewoud, verpleeghuis IJsselwaerde, De Zonnebloem en KBO organiseren allerlei activiteiten. Zij doen hun best om ook u het warme decembergevoel te geven. Doe mee, pak deze kans en geef muziek aan uw leven!

Terwijl ik dit voorwoord schrijf doet de herfst zijn intrede, vallen de blaadjes van de bomen en worden de dagen weer korter. Het jaar is bijna voorbij, dus tijd om nog even terug te kijken. 2021 was het jaar waarin we in de



ban waren van coronamaatregelen, mondkapjes, lockdowns en vaccinatie. Dit had grote impact op ons allemaal. Activiteiten konden helaas niet doorgaan en bezoeken waren vaak onmogelijk. Ook de dag van de Mantelzorg was in aangepaste vorm. Een speciale dag om iedereen die zorgt voor een dierbare, in het zonnetje te zetten. Deze zorg is van onschatbare waarde. Dat realiseren wij ons al te goed. Mantelzorgers van IJsselsteinse inwoners hebben daarom ook dit jaar weer in november een mantelzorgwaardering ontvangen van de Gemeente. Deze kadobon is te besteden bij de lokale IJsselsteinse ondernemers.

Een groot deel van de mantelzorgers zorgt voor iemand met dementie. Deze zorg vraagt veel aandacht. Iemand vergeet de dagelijkse handelingen te doen of krijgt steeds minder besef van tijd en plaats waardoor hij vaker de weg kwijt is. Bovendien hebben mantelzorgers ook hun eigen zorgen. Bij dementie zie je vaak dat het gedrag steeds weer verandert. Om mantelzorgers hierbij te ondersteunen biedt Steunpunt Mantelzorg van Stichting Pulse hulp en praktische tips.

Mocht u mantelzorg zijn voor iemand met dementie en u voelt zich daar alleen in staan, weet dan dat u niet de enige bent. U kunt andere mantelzorgers ontmoeten in het maandelijks Alzheimercafé.

Zij maken veelal dezelfde situatie mee als u. Daarnaast kunt u meer informatie vinden op de website: www.samendementievriendelijk.nl/help-de-mantelzorg-er-van-iemand-met-dementie.

Ik wens u allemaal een hele mooie, warme decembermaand toe!

Eveline Schell, wethouder gemeente IJsselstein

Telefooncirkel IJsselstein

'De telefooncirkel'. Een term die wellicht een belletje doet rinkelen bij de meeste mensen. Maar wat houdt het nu precies in en voor wie kan deze telefooncirkel iets betekenen?

Een telefooncirkel bestaat uit een groep mensen, die onder begeleiding van een coördinator, 365 dagen per jaar, iedere dag op een vast tijdstip in de ochtend contact hebben met elkaar. Het doel is dat mensen zich minder eenzaam voelen, ze niet onopgemerkt blijven als er iets aan de hand mocht zijn en mensen langer alleen kunnen blijven wonen.

Woont u alleen? En geeft het u een gerust gevoel als er dagelijks even iemand naar u omkijkt? Doe dan mee aan de Telefooncirkel! Zo wordt u steeds door dezelfde persoon gebeld. Daarna belt u zelf de volgende van de lijst.

De Telefooncirkel zorgt niet alleen voor veiligheid. Vaak is er ook tijd voor een praatje. Tevens komen de mensen van de telefooncirkel een paar keer per jaar bij elkaar om kennis te maken en om uitgebreid met elkaar te kunnen praten onder het genot van een kopje koffie of thee.

Aanmelden of meer informatie? Tel. 030 - 686 80 30 of mail m.paupit@stichting-pulse.nl.

Ewoud : ook voor Zorg Thuis in de wijk



Woonzorgcentrum Ewoud van Vecht en IJssel biedt zorg en ondersteuning die bij u past. Zodat u leeft zoals u dat wenst of gewend bent.

In een (zorg)appartement, in een servicewoning, met dagbesteding 'de Meikers', of gewoon bij u thuis, met Zorg Thuis. Ook in úw wijk. Gewoon dichtbij
Gewoon goed!


Ewoud
wonen, welzijn en zorg

Bel ons voor meer informatie of een afspraak:
(030) 686 94 88 www.vechtenijssel.nl

Berichten over uw buurt

De gemeente en andere overheidsorganisaties publiceren besluiten, bekendmakingen en nieuwe regelgeving op de website www.overheid.nl/berichten-over-uw-buurt. U vindt hier berichten over vergunningen voor activiteiten in uw buurt, zoals evenementen en bouwplannen. Het gaat om publicaties van gemeenten, waterschappen en provincies van de afgelopen twee maanden. Wilt u geen bericht missen uit uw buurt én altijd op de hoogte zijn? Meld u dan aan op de website www.overheid.nl/berichten-over-uw-buurt/aanmelden dan wordt u automatisch per e-mail op de hoogte gesteld van berichten over uw buurt.

Evenement bij mij om de hoek?



Zó weet je ervan!

Gaan mijn burens verbouwen?



Zó weet je ervan!

Boom weg bij mij in de straat?



Zó weet je ervan!

www.ovenuwbuurt.overheid.nl

Heeft u vragen over de **overheid**?

We helpen u verder in de **Bibliotheek**

 **informatie punt**
DIGITALE OVERHEID

Open in IJsselstein op:
dinsdag 13.00 - 16.00 uur
donderdag 9.30 - 12.30 uur
vrijdag 9.30 - 12.30 uur

Paramedisch Centrum IJsselstein

Contact:
Telefoon: 030 - 600 02 02
www.paramedischcentrum.nl
info@paramedischcentrum.nl

Bezoekadres:
Jan van der Heydenweg 2
3401 RH IJsselstein

Loop gerust bij ons binnen. Het Paramedisch Centrum IJsselstein is gevestigd in het nieuwbouw gedeelte van Zorgcentrum Ewoud. U kunt met of zonder verwijzing van uw huisarts of specialist bij ons terecht.

Behandelmogelijkheden:

Fysiotherapie
Manuele therapie
Oefentherapie Cesar
Kinderoefentherapie
Ergotherapie
Huidtherapie
Therapeutische elastische kousen
Bewegprogramma's
Medische Fitness
Orofaciale fysiotherapie
Podologie

Fysiotherapie Groene Biezen

Specialist in bewegen

Fysiotherapie Groene Biezen helpt u om in beweging te komen en te blijven:

Fysiotherapie en Fitness onder begeleiding

Vele specialisaties

3 locaties: Lage Biezen 10 • Tiranastraat 17 • Florijn 3 (Benschop)

Behandeling op afspraak in praktijk of aan huis.



Voor meer informatie: 030 - 688 25 27
of www.groenebiezen.nl

Langskomen kan natuurlijk ook. Dan kunt u
meteen onze trainingsruimten bekijken!

Lagebiezen 10, 3401 NG IJsselstein
(Naast het oude postkantoor)

VAN PELT

revalidatieservice

verkoop - onderhoud - reparatie



De nieuwe
Topro model-
len zijn er, in
8 prachtige
kleuren



KORTINGSBON
10% korting
op een nieuwe
scootmobiel
of rollator

- ✓ service/levering
aan huis
- ✓ gratis vervangende
rollator/scootmobiel
- ✓ dealer van populaire
merken als Topro,
Volaris, Dietz/Taima,
WheelzAhead, Afikim
en Kymco
- ✓ 42 jaar ervaring in
zorghulpmiddelen
- ✓ 23 jaar in IJsselstein
- ✓ snelle service

Swammerdamweg 4, IJsselstein - 030-6887130 - www.van-pelt.nl

Stichting Zender Express
Kvk nr.: 67468942
www.zenderexpress.nl
info@zenderexpress.nl
Bank: NL36RAB00316908010

Zender Express

Lopik IJsselstein

Ook in de wintermaanden een mooi programma van de ZenderExpress

Net zoals de afgelopen 11 jaar rijdt de ZenderExpress bus ook deze winter voor ouderen uit IJsselstein en Lopik naar verschillende leuke en interessante plaatsen. Natuurlijk bezoeken we de komende maanden weer musea zoals het Rijksmuseum Amsterdam, de Hermitage en vele kleinere musea in bijvoorbeeld Haarlem, Dordrecht en andere plaatsen.

Ook maken we weer leuke toertjes door misschien een besneeuwde Veluwe of over de dijken van de Lek. Lekker ergens pannenkoeken eten of gezellig ergens lunchen.

We gaan ook weer naar het prachtige Kerstconcert in het concertgebouw!

Nadat u ingeschreven bent (kosten € 15,00 per jaar of € 20,00 voor een echtpaar) krijgt u iedere maand ons programma per e-mail of in de brievenbus.



Daarna kunt u inschrijven voor een of meerdere uitjes. Wat zo'n dag kost staat in het programmaboekje. Bent u in het bezit van een Museumjaarkaart of een Vriendenloterij-Vipkaart dan zijn de uitjes voor u helemaal goedkoop, want u betaalt dan uitsluitend voor de bus en andere kosten, zoals koffie of een lunch.

U dient wel zelfstandig mee te kunnen. Natuurlijk zal de begeleidster of de chauffeur u behulpzaam zijn bij het instappen en wat hand en spandiensten verrichten maar in principe moet u zelfstandig mee kunnen. Het meenemen van een rollator is geen enkel bezwaar. U mag natuurlijk ook met iemand anders samen een dagje meegaan. Denk aan een vriend(in), zus of dochter. Misschien wel net zo gezellig!

Belangstelling?

Kijk op onze website www.Zenderexpress.nl of stuur een e-mail naar info@zenderexpress.nl.
Of bel op dinsdagochtend tussen 09.00 en 12.00 uur of op vrijdagmiddag tussen 13.00 en 16.00 uur naar tel. 06 - 4262 9194.

Het bestuur van de ZenderExpress IJsselstein / Lopik

INLEVEREN KOPIJ VOOR DE GROENE GIDS MAART 2022

Tot uiterlijk **MAANDAG 24 JANUARI 2022** kunt u kopij zenden naar de redactie.

E-mail: groenegids@studiorietvelt.nl



De Unie KBO-PCOB is met meer dan een kwart miljoen leden de grootste seniorenorganisatie van Nederland. Wij maken ons sterk voor een samenleving waarin senioren volwaardig kunnen meedoen en mensen omzien naar elkaar. Meer informatie: www.kbo-pcob.nl.

Activiteiten en serviceverlening van de KBO afdeling IJsselstein, Lopik e.o.

Uitgebreide en meest actuele informatie vindt u op onze website <https://ijsselstein.kboprovincieutrecht.nl> en op onze Facebookpagina: <https://www.facebook.com/KBOIJsselstein/>

- Hulp of advies van een ouderenadviseur
- Invullen van de belastingpapieren bij u thuis
- iPad en tabletcursussen
- Hulp bij computerproblemen
- Advent- of Kerstviering
- Nieuwjaarsbijeenkomst
- Vakantieweken en dagtochten
- Voorlichtingsmiddagen
- Korting op de premie bij ziektekostenverzekeringen Zilveren Kruis/Achmea, Pro Life, Interpolis en De Friesland
- Energie collectief KBO-PCOB
- Korting of gratis entree 50-plus beurs
- Bij ons KBO-PCOB magazine (10x per jaar) een NIEUWSBRIEF

CoronaCheck-app

Bij onze activiteiten in het Fulcotheater is een coronabewijs verplicht. Zie www.fulcotheater.nl/nieuws/

Vrijdagmiddagborrel

In het theatercafé van het Fulco op de tweede vrijdag van de maand Van 16.00-17.30 uur. Voor leden en belangstellenden. Dus neem gerust familie, vrienden of burens mee. Consumpties betaalt u zelf. Na afloop een hapje mee-eten? Informatie staat op onze website.

Koffieochtend

In het theatercafé van het Fulco op de laatste woensdag van de maand. Van 10.30-12.00 uur. Ook hier geldt dat introducés van harte welkom zijn. Consumpties betaalt u gewoon zelf.

Spellenmiddagen

In De Oase op de eerste dinsdag van de maand. Aanvang 13.30 uur. Zaal open 13.00 uur. Entree € 2,00 p.p., incl. een kopje koffie of thee. Informatie: Piet en Sonja Tammer, e-mail piettammer@caiway.nl of telefoon 030 - 688 11 73.

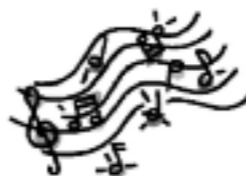
Bingomiddagen in De Oase

Data 2022: 15/2; 17/5; 16/8 en 15/11. Aanvang 13.30 uur. Zaal open 13.00 uur. Entree € 4,00. In de pauze een gratis kopje koffie of thee. Tot slot is er een verloting, de lootjes kosten € 1,00 per 4. Aanmelding (tot uiterlijk een week voor datum) en informatie: Tanja Goezinne, e-mail: t.goezinne@caiway.net of telefoon 030 - 688 26 67.

Films in het Fulco i.s.m. de KBO: www.fulcotheater.nl

Muzikale Notemix

In De Oase van 10.45-12.15 uur. Op de maandagen 20 december 2021, 17 januari, 14 februari, 14 maart en 11 april 2022. Entree € 4,00 excl. kopje koffie of thee. Altijd met verrassende muziekthema's. Informatie: Tineke van Merm, e-mail: communicatiekbo@kpnmail.nl of telefoon 06-8112 8901.



Workshop Creatief met Groen - Kerststukjes maken

Op vrijdag 17 december in de grote zaal van De Oase. Informatie staat op onze website.

Eucharistievieringen in de Basiliek

Elke derde woensdag van de maand om 09.30 uur.

Belastinghulp of Ouderenadviseur worden, iets voor u?

Helpt u ook wel eens anderen met hun aangifte of toeslagen en vindt u dat leuk? Of zou u dat wel willen doen maar denkt u 'daar weet ik nu nog niet genoeg van?' Nou bij dat laatste, 'kennis', daar kunnen wij u bij helpen. Heeft u interesse om voor onze afdeling vrijwillige belastinghulp (Huba) te worden en heeft u vrije tijd in de invulperiode maart en april, neemt u dan contact op met onze servicetelefoon 06 - 8112 8901, dan brengen wij u in contact met onze coördinator belastingzaken.

Wilt u meer weten over wat een ouderenadviseur doet, dan brengen wij u in contact met onze coördinator of coördinator Ouderenadviseurs. Daarvoor kunt u ook onze servicetelefoon bellen.

KBO-vakantieweek in augustus 2022.

KBO-reiscommissie zet momenteel de puntjes op de i voor een mooie vakantieweek in een prachtige omgeving in ons land. Een compleet nieuw 8-daags arrangement met een verblijf in een gastvrij 3*** hotel op basis van volpension. Waarin begrepen interessante en gevarieerde bus excursies en enkele optionele activiteiten. En vooral ook met gezellig vermaak 's avonds.

Bent u zelfredzaam (rollator en diëten geen bezwaar), ga dan mee op vakantie met gezellige reis- en leeftijdgenoten. Neem familie, burens en vrienden mee.

Leden krijgen alle informatie bij het KBO/PCOB-magazine. Bent u (nog) geen KBO-lid, vraag dan vanaf 26 januari 2022 onze uitgebreide reisinformatie aan. De aankomende kersttijd leent zich in het bijzonder om vakantieplannen te maken voor 2022. Fijne Feestdagen.

Reiscommissie KBO IJsselstein, Lopik e.o.:

Cok en Bep, telefoon 030 - 688 38 26, e-mailadres: bvannorde@caiway.nl.

KBO - afdeling IJsselstein, Lopik e.o.

Secretariaat: Marie Schras, Ringoven 16, 3402 SB IJsselstein
Telefoon. 030 - 687 77 72 of 06 - 228 13 702, e-mail: secretariskboijs@kpnmail.nl

Ledenadministratie: Theo Schras, Ringoven 16, 3402 SB IJsselstein
Telefoon 030 - 687 77 72 of 06 - 122 26 789, e-mail: ledenadministratiekbo@kpnmail.nl

Servicelijn: Voor algemene vragen belt u met onze servicelijn **06 - 811 28 901**.

Aanmelding lidmaatschap

Contributie 2022: € 30,00 per persoon per jaar
m.i.v. 1 januari 2022.

Inleveren bij of opsturen in een envelop (met postzegel) naar:
De heer Theo Schras, Ringoven 16, 3402 SB IJsselstein
of digitaal aanmelden via:
<http://www.formdesk.com/kboijsselstein/inschrijfformulierkbo>

Dhr: geb. datum:
Mevr: geb. datum:
Straat en huisnr.:
Postcode: Woonplaats:
Telefoon: Mobiel:
Huwelijksdatum (niet verplicht):

E-mailadres (s.v.p. één letter per vakje):

Ik ga akkoord met automatische afschrijving van de contributie van mijn bankrekeningnummer:

IBAN: NL _____ Bank _____ Rekeningnummer _____

Datum: Handtekening:

Uw gegevens worden verwerkt conform de AVG-regeling 2018

Geef muziek aan je leven

(interview Fulco's Regionaal Mannenkoor)

'Muziek is emotie en voor elke emotie is muziek beschikbaar'

'Let music never die in me' - 'let music live!' is de tekst van een stuk dat het Fulco's Regionaal Mannenkoor (FRM) zingt; oftewel 'laat muziek nooit verloren gaan en laat muziek altijd blijven leven!'

Dat is ook de diepere essentie die kwam uit het interview met de dirigent van FRM, Michel de Valk en twee zangers uit de groep, Simon Bootsma en Harm-Jan Volkers met als thema 'geef muziek aan je leven'.

Onder leiding van twee professionele musici, Michel de Valk en pianiste/dirigent Marjan Fey, nu al 30 jaar lang, putten de 58 leden van het koor veel voldoening uit de muziek die ze zingen.

Michel de Valk die nu 6 koren begeleidt, komt uit een muzikaal gezin met een vader en broer als organist. Thuis stond er een orgel en Michel kon op zijn 8ste jaar al aardig orgel spelen. Aanvankelijk wilde Michel in zijn opleiding de technische kant op en volgde hij met succes de Middelbare Technische School. Echter, onder invloed van zijn vader en een vriend, koos hij uiteindelijk toch ook voor een opleiding in de kerkmuziek. Hij volgde op het conservatorium vervolgens ook de algemene opleiding tot dirigent/docent en op zijn 28ste ging hij volledig aan het werk in dit beroep.

Michel volgde zijn hart: in plaats van voor een technische opleiding (bijv. naar de Hogere Technische School) koos hij voor de muziek en deed de hbo-opleiding aan het conservatorium.

Vragen aan de koorleden Simon (S) en Harm-Jan (HJ):

Wat is de motivatie geweest om je bij een koor aan te sluiten?

S: ik koos 25 jaar geleden voor FRM omdat ik de voorkeur gaf aan een mannenkoor vanwege de klank die ik mooier vind dan bij een gemengd koor. Verder is de gezelligheid van mannen onderling toch ook een belangrijk item in mijn keuze.

Simon heeft vroeger ook in een kerkelijk jongerenkoor gezongen.

HJ: voorheen had ik pianoles en gitaarles waar ik veel plezier aan beleefde. Echter, ik heb dit in de loop van de tijd verwaarloosd. Ik heb nu wel een orgel thuis staan waar ik weer wat op oefen. Ik wilde graag weer wat meer aan muziek doen en werd door het enthousiasme van een ander lid geïntroduceerd bij FRM. Ik had nooit gezongen en kom er nu achter dat dat eigenlijk prima lukt. De saamhorigheid in een mannenkoor vind ik erg leuk; je leert je zangcollegae op verschillende manieren kennen, zowel op zanggebied als op persoonlijk vlak.

Wat doe muziek met jou? Hoe belangrijk is het in je leven?

S: je kunt eigenlijk niet zonder muziek in je leven. Je ervaart emoties en krijgt soms kippenvel van bepaalde stukken. Zelf hou ik zowel van klassiek als rockmuziek. Het is ook een mooi sociaal gegeven dat iedereen, in alle lagen van de bevolking, met elkaar kan zingen.

HJ: muziek is erg belangrijk in je leven. Muziek is emotie en voor elke emotie is er muziek beschikbaar, op elk moment van de dag. Je kan zelfs vreugde van het verdriet ervaren.

Waar wordt je blij van als het om muziek gaat?

Michel: ik vind de repetities het leukste. Het doceren van de stukken en zien dat er vooruitgang geboekt wordt. Dat de leeftijd van de leden van het FRM gemiddeld redelijk hoog ligt, vind ik geen enkel probleem.

HJ: Dat hangt van mijn stemming af. Klassieke muziek heeft veel genres om uit te kiezen, maar van hardrock en metal kan ik ook genieten.

Voel je er emoties bij?

HJ: bij elk genre muziek worden emoties opgewekt met in ultieme gevallen kippenvel. Dat komt ook voor als ons koor bepaalde stukken zingt. Je stijgt dan als koor boven jezelf uit. Fantastisch!

Muziek wekt ook bij iedereen weleens nostalgische gevoelens op over gebeurtenissen uit het verleden.



Is zingen goed voor je fysieke- en mentale gezondheid?

De drie geïnterviewden zijn het daarover volledig eens: het is heel goed voor je fysieke- en mentale gezondheid. Je leert goed met je ademhaling om te gaan en oefent met je stembanden en de lucht in je longen.

En als toevoeging: na elke repetitie en uitvoering gaan alle koorleden met een lach opgewekt naar huis!

De optredens en uitvoerin-

gen ervaren de koorleden vrijwel altijd als 'de kers op de taart', een mooie afsluiting van maandenlang oefenen.

Het Fulco's Regionaal Mannenkoor zoekt altijd nieuwe leden, met name in de lage (bas) en hoge (1e tenor) stemmen. Je hoeft geen ervaring te hebben en zingen kun je altijd leren, dat is in ons koor al vaker bewezen. Zingen met elkaar is heel leuk, het geeft een harmonisch en bevredigend gevoel. En het is heel relaxed. Tijdens de repetitie is er een pauze en erna kun je ook nog wat drinken. Je kunt op een donderdagavond (van 8-10 u) altijd vrijblijvend komen kijken. Je wordt opgevangen door de aanwezige koorleden. Na verloop van tijd, als je aangeeft lid te willen worden, volgt een stemtest door de dirigent en hij deelt je dan in bij een stemgroep: bas, bariton, 1e of 2e tenor. Je kunt je ook melden op de volgende e-mailadressen: w.kolenbrander@fulcosmannenkoor.nl of r.vantooen@fulcosmannenkoor.nl, beiden bestuursleden van het koor.

Gedurende het jaar wordt er een aantal keren opgetreden, een enkele keer zelfs in het buitenland. FRM is in IJsselstein ook zeer bekend geworden doordat zij al bijna 10 jaar het korenfestival organiseert in mei, waar maar liefst 50 koren uit het hele land voor inschrijven.

Dus: meld je aan, het is beslist de moeite waard!

En lezers van De Groene Gids, als u de mooie klanken van dit koor wilt horen, kom dan naar het **kerstconcert** met medewerking van een strijkorkest en sopraan in de **Basiliek** op **18 december 2021!**

Frank Jutte

Seniorenkoor 'Eigenwijs'

Seniorenkoor 'Eigenwijs' zal voor u optreden met een eigen repertoire maar ook zullen wij een samenzang van kerstliederen doen.

Wanneer: woensdagmiddag 22 december 2021

Tijd: 13.30-15.30 uur in De Oase

Kosten: gratis inclusief koffie/thee/kerstkransje

Tijdens de pauze kunt u een drankje kopen tegen betaling

Wij zorgen in de pauze voor een hapje

Oliebollenmiddag

Traditioneel is er elk jaar een oliebollemiddag. Helaas kon het vorig jaar niet doorgaan maar dit jaar staat het wel gepland.

Wanneer: dinsdag 28 december 2021

Tijd: 13.30-16.00 uur

Kosten: € 5,50. Dit is inclusief oliebol, appelflap en koffie/thee

Zet deze datum alvast in uw agenda. Nadere informatie volgt.



Fysiomotive... motiveert tot goed bewegen!

Wist u dat wij een beweegprogramma hebben voor ouderen.
Lekker actief en reuze gezellig.
Bel gerust even....


fysiomotive

Manuele therapie, Fysiotherapie, Hand Therapie,
Craniofasciale therapie

Marinus Vermeerplein 2, 3402 HZ IJsselstein
T: 030 26 58 236 | M: 06 106 222 08
E: info@fysiomotive.nl | W: www.fysiomotive.nl

Kopij voor De Groene Gids



**Nummer 1
Maart 2022**

Sluitingsdatum kopij
maandag 24 januari 2022.
Bezorging vanaf
24 februari 2022.

AxionContinu is gespecialiseerd in ondersteuning van mensen met een zorgvraag op het gebied van wonen, zorg en revalidatie in de regio Utrecht.

U kunt bij ons terecht voor:

- Wijkverpleging
- Dagopvang
- Hulp bij dementie
- Huishoudelijke hulp
- Personenalarmering
- Hospice

Onze woonzorgcentra in IJsselstein en Lopik:

- Mariënstein
- IJsselwaarde
- De Schutse



Servicebureau AxionContinu
030 - 282 22 77
servicebureau@axioncontinuu.nl
www.axioncontinuu.nl

Axioncontinuu
wonen, zorg en revalidatie

Eindelijk weer een biljarttoernooi in De Oase.

Hoewel niet passend in het thema 'Geef Muziek aan je leven', maar wel heel belangrijk voor het welzijn van enthousiaste biljarters. Dat is het mooie feit dat we op 4 oktober jl. na bijna 2 jaar weer een biljarttoernooi zijn gestart bij biljartclub De Oase. Voor sommige deelnemers was het lang geleden dat ze überhaupt gespeeld hadden en dus was het spel nog wat 'roestig', maar plezier hadden we weer en gezellig was het ook. Navraag bij enkele deelnemers levert de volgende quotes op:

- Ton Vink: *'heerlijk dat we na anderhalf jaar weer lekker kunnen spelen',*
- Thom van Doorn: *'zo'n toernooi vult echt wat in voor veel biljarters en dat is mooi',*
- Ton Versteeg: *'ik heb het sociale, de gezelligheid gemist',*
- Coen Betzold: *'heb het biljarten niet eens zo gemist, maar vooral de contacten. Fijn om weer het huis uit te kunnen om te gaan biljarten,*
- Antje Verwey: *vrijwilligster achter de bar op donderdagmiddag: 'ik ben erg blij dat de biljarters er weer zijn, want dat geeft gezelligheid en mij lekker veel te doen, daar heb ik plezier van'.*



Dit zijn maar een paar reacties, maar eigenlijk voelen we allemaal ongeveer hetzelfde. De wedstrijden zijn de aanleiding en er wordt best fanatiek gespeeld, maar het gaat om de contacten, de gezelligheid en het samen mooie momenten beleven. Juist voor senioren als wij zijn dat krenten in de pap. Als jullie dit lezen is het libre toernooi intussen net afgelopen, maar we kijken al weer uit naar het driebanden toernooi, dat begin februari 2022 hopelijk weer van start kan gaan.

Jos Timmermans

Geef muziek aan je leven, b.v. in het Meezingkoor

Over dit thema kun je heel veel mensen benaderen. Zoveel mensen maken in enigerlei vorm muziek of zingen in koren. Ook als je geen geschoolde stem hebt, maar gewoon gezellig mee wilt zingen met bekende liedjes dan is er een 'koor' in IJsselstein waar je terecht kunt. Ik spreek daarover met Piet Dekker, coördinator van wat ooit begon als het Smartlappenkoor van Pulse, maar inmiddels het Meezingkoor heet.

Op maandagavond tussen 20.00 en 22.00 uur komen de liefhebbers bij elkaar in de Sterrenwacht. Van zo'n 350 nummers is de karaoke-muziek beschikbaar en natuurlijk ook de tekst. Bijna allemaal nederlandsstalig, maar ook nog een klein aantal engelstalig. Juist het met elkaar samen meezingen met de bekende nummers geeft de gezelligheid waar de deelnemers ook naar op zoek zijn. Soms staat er een geweldige zanger of zangeres op die met de microfoon in de hand bij een bepaald lied het voortouw neemt. Tijdens een pauze halverwege drinken ze koffie en een glaasje, waarvoor slechts € 1,50 betaald moet worden, waarna weer verder gezongen wordt. Het is geen vereniging, ze kennen dus geen leden en geen bestuur, je komt als je zin hebt. Vóór de coronauitbraak bestond de groep uit bijna 30 personen, maar door het stilvallen van de activiteiten door corona gedurende lange tijd zijn een aantal mensen afgehaakt. Nu zijn er nog ongeveer 15 trouwe bezoekers, in leeftijd variërend tussen de 60 en 80 jaar, maar Piet hoopt dat de groep weer zal groeien nu het allemaal weer kan en mag.

Heb je ook zin om een avond per week gezellig te zingen met een enthousiaste groep, kom dan op maandagavond naar de Sterrenwacht, Marinus Vermeerplein 1, IJsselstein, nabij de Clinckhoeff.



Jos Timmermans



De Cirkel Uitvaartverzorging



Marte Brouwer
06-29 58 33 06
info@decirkel-uitvaartverzorging.nl

De voorstelling is voorbij

'Wat zo goed is aan muziek: als het je raakt, voel je geen pijn.'

Bob Marley

Muziek die we ooit gehoord hebben, vormt zijn eigen plaats, geschiedenis, verhaal, gebeurtenis, ervaring en droom in onze geest. De muziek weerspiegelt ook ons leven: eerste liefde, geboorte, liefdesverdriet, het overlijden van een dierbare, afscheid nemen en noem maar op. Elke fase van ons leven heeft haar eigen muziek. Hoe komt dat? Er zijn talloze studies gedaan en er is uiteenlopende informatie over de invloed en het effect van muziek op onze hersenen en ons gedrag.



Hoe ouder je wordt, hoe sterker jouw jeugdherinneringen worden. Als ik oude herinneringen ophaal, speelt er bijna altijd muziek op de achtergrond: ABBA, Demis Roussos, Abdel Halim Hafez, Seta Hagopian of Tina Charles. Deze liedjes brengen herinneringen terug als een film.

Er is echter ook muziek die niet gerelateerd is aan gebeurtenissen die je in je leven hebt meegemaakt of waarover je hebt gehoord. Ook al hoor je die muziek voor de eerste keer, dan komen er toch allerlei herinneringen boven. Muziek van Beethoven doet dat bij mij. Toen ik een kind was hoorde ik zijn muziek op de radio en ik vond het afschuwelijk. Mijn moeder draaide meteen de knop om en zocht een ander kanaal op. In die tijd luisterden we niet naar muziek om de muziek, maar naar liedjes, gedichten met een ondersteunende melodie.

Ik luisterde pas echt goed naar Beethovens muziek toen ik 30 jaar was. Toen ik zijn Vijfde symfonie hoorde, vloeiden de herinneringen als een waterval. Mijn tranen ook. Met de hoge en lage noten, hun scherpte en zachtheid, wandelde, rende en danste ik als een kind op de velden van mijn leven. De eerste vlechten in mijn haar, daarna haar dat grijs geworden was.

Beethovens Vijfde symfonie was de achtergrondmuziek, vreugde en verdriet tegelijk, en vooral indrukwekkend. Dan luisterde ik iedere nacht naar die muziek, soms werd het me te veel, zelfs ondragelijk, maar het bleef mooi. Is het Beethovens muziek of ben ik diegene die mijn hersenen opdracht geeft om herinneringen op te halen, om mijn eigen waargebeurde verhaal, mijn eigen film te maken met zijn Vijfde of Negende symfonie op de achtergrond? Ik wilde weten of andere muziek mij dezelfde ervaringen zou geven, ik koos Bach. Bachs muziek maakte me vrolijk en rustig, meer niet. Geen herinneringen, geen pijn. Geen enkele andere muziek is mijn ziel, geest en hart zo binnengedrongen als de muziek van Beethoven. Hoe komt dat? Niemand kan het weten. Dat is het geheim van muziek. Dat is de magie van muziek.

Was datgene wat ik ervoer echt mijn eigen herinnering of was het mijn kinderfantasie? Of is het misschien een soort compensatie voor wat ik in mijn jeugd heb gemist? Wat zou er gebeurd zijn als mijn moeder de radioknop niet had omgedraaid en Beethovens muziek door het huis had geschald? Gewoon naar de muziek luisteren zonder woorden. Zonder menselijke stem. Dan zou misschien Beethovens ziel uit de radio komen nadat de symfonie voorbij is, vliegend rond ons huis en luid roepend: 'Applaudiseert, mijn vrienden, de voorstelling is voorbij'

Mayada Khalil

INLEVEREN KOPIJ VOOR DE GROENE GIDS MAART 2022

Tot uiterlijk **MAANDAG 24 JANUARI 2022** kunt u kopij zenden naar de redactie.

E-mail: groenegids@studiorietvelt.nl

Repair Café IJsselstein en haar motto

'Weggooiën, mooi niet!!'



'Op de locatie waar het Repair Café wordt gehouden, is gereedschap en materiaal aanwezig om alle mogelijke reparaties uit te voeren. Op kleding, meubels, elektrische apparaten, fietsen, speelgoed, etc. Ook reparatiedeskundigen zijn aanwezig, zoals elektriciens, naaisters, timmerlieden en fietsmakers. Bezoekers nemen van thuis kapotte spullen mee. In het Repair Café gaan ze samen met de deskundigen aan de slag. Zo valt er altijd wel wat te leren. Wie niets heeft om te repareren, neemt een kop koffie of thee. Of gaat helpen bij een reparatie van iemand anders'.

Deze omschrijving van de activiteiten kun je lezen als je op internet zoekt naar het Repair Café. Of dit ook klopt met de werkelijkheid bespreek ik met de coördinator van de vrijwilligers Jos Derks. Hij spreekt met enthousiasme over de vrijwilligers die op dinsdagmiddag van 13.00 tot 16.00 uur op het adres Heemradenlaan 34 a (aan de zijkant van sporthal Het Heem), hun beste beentje voorzetten om wat kapot is toch weer heel te maken. Denk aan een klemmende rem van een fiets, een Senseo apparaat dat dienst weigert, een stofzuiger of naaimachine, waarmee niet meer te werken is of een mooie oude schemerlamp, waar de dimmer niet meer doet wat hij moet doen. Dat zijn zo enkele voorbeelden van wekelijks terugkerende reparaties. Zelfs een broodbakmachine, waarvan de aandrijfriem kapot is, wordt niet weggegooid. Via internet een aandrijfriem op de kop tikken en dan toch de machine weer aan de praat krijgen, dat is waar de vijf vrijwilligers op kicken. Televisies, smartphones en radio's doen ze niet, want daar hebben ze de apparatuur niet voor en bovendien ontbreekt daarvoor de kennis. Maar ook moet duidelijk zijn dat als deze vrijwilligers er geen brood meer in zien om jouw apparaat te repareren, dat het dan ook echt niet kan en er niets anders rest dan het naar de Gemeentewerf te brengen.

Ook reparatie van kleding is mogelijk, onder andere een nieuwe rits inzetten of inkorten van broeken. Daarvoor zijn twee vrijwilligsters beschikbaar. Als je komt om iets te laten repareren wordt je ontvangen door een gastvrouw, die ook voor koffie en thee zorgt als je even moet wachten tot de reparatie klaar is en je 'het eigen pronkstuk' weer mee kunt nemen. In beginsel hoeft je slechts de directe onkosten te betalen, die gemaakt moeten worden door de vrijwilligers om de reparatie te kunnen doen. Maar er is een fooienpot, waar je van harte uitgenodigd wordt een bijdrage in te doen als blijk van waardering voor het werk en vooral als dank dat je weer een 'heel' apparaat mee naar huis kunt nemen. Heb je iets te repareren of vind je het leuk om zelf vrijwilliger te worden, kom gerust eens kijken op dinsdagmiddagen. Op dit moment is het Repair Café op zoek naar een fietsmaker. Je bent van harte welkom.

Golden Oldies bij het Repair Café



Deze twee prachtige exemplaren deden bijna niets meer. Na grondig onderzoek van onze vrijwillige reparatiedeskundigen van het Repair Café IJsselstein, weerklinkt weer nostalgische muziek uit de oude doos! De radio op de foto links is van 1956. Zonde toch, om zomaar weg te gooien?

Heeft u ook iets om te repareren?

Breng dan een bezoek aan het Repair Café. Het Repair Café van Stichting Pulse is elke dinsdag van 13:00-16:00 uur geopend, behalve op 28 december 2021 en 4 januari 2022.

Locatie: Heemradenlaan 34a in IJsselstein, bij sporthal 't Heem

Meer informatie: <https://www.stichting-pulse.nl/clubs>

Jos Timmermans



WIEGAND
BRUSS
OPTIEK

Wanneer zijn uw ogen
voor het laatst gecontroleerd?

Bel voor een afspraak 030 - 688 19 16

Utrechtsestraat 64 IJsselstein
www.wiegandbruss.nl

Uw Medisch Pedicure
aan huis



Mariska van Schaik
06-25251104
www.facefoot.nl

Marion's Haarmode

Uw eigen kapster aan huis die de tijd
voor u neemt!

06-24242101



U kunt altijd
even bij ons
binnenlopen

..... voor kleine en grote
vragen over medicatie,
of voor een zelfzorgadvies.

Wij helpen u graag!

Apotheek Zenderpark
Persoonlijk, Deskundig en Vertrouwd



Tiranastraat 1, 3401 CJ IJsselstein
030-6868666
info@apotheekezenderpark.nl
www.apotheekezenderpark.nl

Tips voor uw gezondheid

Maagklachten; hoe komt het? Maar belangrijker; hoe komt u ervan af?!

Door: Kim van den Berge, apotheker bij apotheek Zenderpark in IJsselstein.



Iedereen heeft weleens last van opkomend maagzuur of maagpijn. Vaak verminderen maagklachten als u bepaald eten en bepaalde dranken vermijdt.

Wat kan maagklachten veroorzaken?

- Voeding zoals scherp gekruid eten, overdadig eten of een vetrijke maaltijd kunnen klachten geven.
- Alcohol, sinaasappelsap, koffie en koolzuurhoudende dranken kunnen klachten veroorzaken.
- Roken kan ook maagklachten geven.

Zelf merkt u waarschijnlijk goed als u na het eten of drinken klachten krijgt. En merkt u dan dat dit komt door een specifiek voedingsmiddel? Door deze voedingsmiddelen te vermijden kunt u de klachten voorkomen. Ook bepaalde medicijnen kunnen maagklachten geven. In de apotheek kunnen wij met u meekijken of uw klachten door uw medicatie worden veroorzaakt.

Helpt het vermijden van voedingsmiddelen niet?

Dan kunt u zelfzorgproducten nemen, zoals een maagzuurbinder of maagzuurremmer. Maar neem deze nooit langer dan 2 weken. Ons advies is om dit via een apotheek aan te schaffen. Dan kunnen wij u passend advies geven. Maar ook belangrijk, het kan zijn dat deze maagzuurremmers een wisselwerking hebben met uw medicatie. In dit geval kunnen wij een alternatief aanbieden of inname-advies geven.

Heeft u al langer dan 1 maand klachten? Het is dan goed om contact met uw huisarts op te nemen.

Mocht u meer informatie willen of een afspraak willen maken, neemt u dan contact op met de apotheek. Dit kan via tel.nummer is 030 - 686 86 66 of via e-mail info@apotheekezenderpark.nl. Via de website aanmelden? www.apotheekezenderpark.nl.



Mahjong

Onze Mahjongclub hebben we opgesplitst in 3 ploegen en met het Pulsebusje zijn we naar Maarssen gereden waar onze penningmeester Corryne ons opwachtte in haar caravan met koffie en gebak. We hebben 3 rondes gespeeld met tussendoor een heerlijke lunch, koffie/thee en knabbeltjes; het een nog lekkerder dan het andere. Ons oud-lid Jack'lien was als verrassing ook aanwezig. De ene groep had jammer genoeg meer regen, maar de andere 2 groepen hadden mooi tot prachtig weer.

We hebben het allemaal prima naar onze zin gehad. Er waren zelfs kleine prijsjes. Hoe blij kun je het de Oase-Mahjongers maken.

Corryne en John hartelijk bedankt voor alle heerlijkheden en goede zorgen!



Altijd wat te doen!

Blij je te zien



Blij je te zien in IJsselstein! We verzamelen voor jou alle tips op het gebied van recreatie, kunst, cultuur, sporten, winkelen, eten, drinken en overnachten in een van de mooiste vestingsteden van Nederland: ons IJsselstein. Kijk voor actuele informatie en meer tips op www.inijsselstein.nl.



Ontmoet elkaar onder de grootste kerstboom

De agenda van IJsselstein staat boordevol ontmoetingen in winterse sferen, denk aan sprookjesachtig verlichte monumenten, uitzicht over de lichtjes in de omgeving vanaf de Basiliek en kerstconcerten op diverse locaties, maar ook avondrondleidingen en voorstellingen in de theaters. Ook in wintertijd is er genoeg te beleven op het gebied van kunst en cultuur.



2021 of donderdag 27 januari 2022, maar ook op 'eigen houtje' met de *izi.travel* app. Download de app op je telefoon en bekijk ook de andere wandelrondjes.

Rondje Instagrammen

Ook in de winter kun je op pad voor het perfecte plaatje. Houd je van fotograferen en wil je iets meer zien van de stad? Het Rondje Instagrammen leidt je langs de Instagrammable hotspots van de binnenstad, waar je op elk moment van het jaar de schoonheid van de stad op een unieke manier kunt vastleggen.

Museum IJsselstein

Vanaf 4 december staat er een verrassende tentoonstelling op het programma van Museum IJsselstein. Het is een eerbetoon en letterlijk een verrassing voor de vertrekkende directeur Bert Murk, onder wiens vleugels het museum een transformatie doormaakte van traditioneel naar modern museum.

Wintershoppen

Het einde van het jaar kent van die specifieke smaken, veelal met winterse specerijen en natuurlijk chocolade. In de binnenstad van IJsselstein kun je op meerdere plekken terecht voor ambachtelijke lekkernijen: bonbons, cupcakes, pepernoten en chocoladeletters of kerststollen. Bij de winkels in de binnenstad kun je ook goed slagen voor een kerstoutfit en de mooiste kerstcadeaus.

WinterFair

Tijdens de WinterFair op 11 december in de binnenstad kun je alvast een beetje proeven van de kerstfeer met al die lichtjes en muziek en er zijn tal van kramen om uitgebreid bij te snuffelen. Op deze dag begint ook de kerst in IJsselstein als de lampjes aan de Gerbrandytoren weer aan gaan.

Rondje Verlicht IJsselstein

Even een frisse neus halen en IJsselstein beleven? Buiten zijn de avonden weer donker, maar in de binnenstad van IJsselstein schijnt er licht. Het Rondje Verlicht IJsselstein is een wandeling langs verlichte monumenten. Je kunt de wandeling maken met een gids op donderdag 25 november en woensdag 29 december

Erop uit met kids

Wil je er even tussenuit met de (klein)kids? Dan kun je naar Speeltuin Kloosterplantsoen of ga een Rondje Speuren door de binnenstad. Is het geen weer voor buitenspelen? Ga dan eens naar Monkey Town, de bioscoop in het Fulcotheater, een voorstelling bij Theater Pantalone of zwembad De Hooghe Waerd.

Koopavond, koopzondag en markt

Elke vrijdag is er in de binnenstad koopavond en weekmarkt. De laatste zondag van de maand is er koopzondag van 12.00 tot 17.00 uur. Extra koopzondag op 12 en 19 december 2021.

Wijzigingen voorbehouden.



Rouwgroep Nieuwegein

Heel veel mensen die de afgelopen periode te maken kregen met een verlies, hebben het als zwaar ervaren. Geen uitvaart op een manier die gewenst was, geen afscheid kunnen nemen op een manier die gewenst was. Nee, niet leuk. En ja, wat we de afgelopen maanden gemerkt hebben is dat mensen in rouw elkaar willen opzoeken, willen praten en steun willen zoeken bij elkaar.

Rouwgroep Nieuwegein is weer voorzichtig begonnen met de inloop- en wandelgroepen.

Bij die bijeenkomsten merken we dat de behoefte aan contact groot is. Dat is ook de reden dat we weer een gespreksgroep gaan opstarten.

Maandag 8 november is de eerste keer. Een ontmoetingsdag staat gepland op zaterdag 27 november a.s.

Komende activiteiten op een rijtje :

Wandelgroep	vrijdag	29 oktober	14.30 uur
Gespreksgroep	maandag	08 november	10.00 uur
Inloopavond	dinsdag	09 november	19.30 uur
Ontmoetingsdag	zaterdag	27 november	10.30 uur



Wij willen u vragen om mensen uit uw netwerk te wijzen op ons aanbod. Op de website staat meer informatie en hoe men zich kan aanmelden.

Tot slot willen we u nog melden dat Arry Knobbe na jarenlange trouwe inzet gestopt is als vrijwilliger, dat onze website wordt vernieuwd en dat we nieuwe flyers hebben laten drukken. .

U merkt het al: wij gaan weer met nieuwe frisse energie verder.

Met vriendelijke groet van het team rouwbegeleiding,

Wim Erwich, Margreet van Angelen, Marianne van de Boogaard, Eva Bloemen en Carla Poel

Roskam Royal:
restauratie - renovatie - herstoffering

Een nieuw leven voor uw favoriete meubelstuk met behoud van karakter en sfeer. Van kleine reparaties tot een volledige herstoffering. In onze eigen meubelmakerij is alles naar uw wens te realiseren. Welkom bij Roskam Royal!

ROSKAM
Royal

ambachtelijke kwaliteit voor uw interieur

Noord IJsseldijk 53 - 3402 PG IJsselstein (Utr.)
06 512 595 32 - info@roskamroyal.nl
www.roskammeubelen.nl

Pulse Activiteiten IJsselstein 2021 (onder voorbehoud)

Dag	Tijd	Locatie	Activiteit
Maandag	09.00 - 10.00 uur	Oase	Yoga
	09.00 - 12.00 uur	Xperience	Groen Trefpunt
	09.30 - 12.00 uur	Zenderstein	Breiclub 'Een steekje los'
	10.00 - 12.00 uur	Studio 10	Wandelen voor vrouwen
	10.30 - 13.30 uur	Oase	Caleidoscoop: Inloop voor 65+ en mantelzorgers
	10.30 - 11.30 uur	Oase	Koersbal
	12.30 - 15.00 uur	Studio 10	Buurtkamer migrantenvrouwen (ontmoetingsmiddag)
	13.30 - 15.30 uur	Oase	Jeu de Boules
	13.30 - 15.30 uur	Oase	Ouderensoos
	13.30 - 15.30 uur	Zenderstein	Biljarten
	13.30 - 16.30 uur	Oase	Senioren Amusementsgroep
	18.00 - 21.30 uur	Studio 10	Kookclub (1e maandag v/d maand)
	18.00 - 19.30 uur	Zenderstein	Aanschuif tafel (1e en 2e maandag v/d maand)
	19.30 - 22.30 uur	Sterrenwacht	Meezingkoor
	Dinsdag	09.30 - 10.30 uur	De Oase
10.00 - 12.00 uur		Studio 10	Handwerkclub 1x per 2 weken
10.00 - 12.00 uur		Bibliotheek	Lees & Ontmoet (elke 3e dinsdag v/d maand)
10.30 - 11.30 uur		Oase	Body Mix
10.30 - 13.30 uur		Oase	Caleidoscoop: Inloop voor 65+ en mantelzorgers
12.00 - 16.00 uur		Studio 10	Culturele ontmoeting vrouwen (2e dinsdag v/d maand)
13.00 - 14.00 uur		Kameraplein	Inloopspreekuur Buurtbemiddeling
13.00 - 16.00 uur		Het Heem	Repair Café (Heemradenlaan 34a)
13.00 - 16.00 uur		Sterrenwacht	Sociaal Juridisch Spreekuur
13.30 - 16.00 uur		Oase	KBO spellenmiddag (1e dinsdag v/d maand)
13.30 - 17.00 uur		Oase	Mahjong
18.00 - 19.00 uur		Oase	Pilates
Woensdag	09.00 - 12.00 uur	Studio 10	Inloop voor een praatje, wat knutselen en een kopje koffie of thee
	09.00 - 12.00 uur	Xperience	Groen Trefpunt
	09.30 - 10.30 uur	Oase	Body Mix
	10.00 - 12.00 uur	Zenderstein	Koffie drinken Zenderstein
	10.00 - 14.00 uur	Oase	Inloop voor 65+ en mantelzorgers
	11.15 - 12.15 uur	Sterrenwacht	Bewegen 60+
	13.30 - 15.30 uur	Oase	Seniorenkoor
	13.30 - 15.30 uur	Oase	Creatieve club
	13.30 - 16.00 uur	Zenderstein	Quilten (1e en 3e woensdag v/d maand)
	13.30 - 16.30 uur	Oase	Jeu de Boules
	13.30 - 17.00 uur	Oase	Mahjong
	18.00 - 19.30 uur	Zenderstein	Aanschuif tafel (om de week)
19.00 - 21.30 uur	Oase	Alzheimercafé (1e woensdag v/d maand - niet in juli en aug.)	
Donderdag	09.00 - 12.00 uur	Studio 10	Buurtkamer migrantenvrouwen (ontmoetingsmiddag)
	09.45 - 10.30 uur	Oase	Stoelgym
	10.00 - 12.00 uur	Zenderstein	Hobbykwartier
	11.00 - 12.30 uur	Oase	Leeskring (1 x 6 weken)
	11.30 - 12.30 uur	Oase	Bodymix
	12.00 - 16.00 uur	Xperience	Wijktuin atelier
	13.30 - 16.30 uur	Oase	Seniorenbridge
	19.30 - 21.30 uur	Oase	Donderdagavondsos (voor mensen met een verstandelijke beperking)
	19.30 - 21.30 uur	Sterrenwacht	Naailes

Dag	Tijd	Locatie	Activiteit
Vrijdag	09.00 - 12.00 uur	Sterrenwacht	Sociaal Juridisch spreekuur
	10.00 - 12.00 uur	Bibliotheek	Digi-inloop (1 x per 2 weken - op de even weken)
	11.00 - 12.00 uur	Oase	Tai Chi
	13.30 - 15.30 uur	Oase	Schilderen
	19.00 - 22.00 uur	Oase	Bingo (1 x per maand)
Zondag	13.00 - 16.00 uur	Oase	Spellenmiddag 1 x per maand (3e zondag van de maand)

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met:

Stichting Pulse

Benschopperweg 342, 3401 BZ IJsselstein

Tel. 030 - 68 68 030 • e-mail info@stichting-pulse.nl • www.stichting-pulse.nl

Pulse-locaties IJsselstein

Wijkservicecentrum De Oase	Benschopperweg 342	Tel. 030 - 686 80 30
Multi Functioneel Centrum Sterrenwacht	Marinus Vermeerplein 1	Tel. 030 - 687 74 36
Pulse	Overtoom 1	
Studio 10	Televisiebaan 143	Tel. 030 - 686 80 30
Xperience	Teenschillerspad 2	Tel. 030 - 261 25 75
Xpress	Merckelbachlaan 2	Tel. 030 - 686 99 03
Zenderstein	Waalsingel 13-15	Tel. 030 - 686 80 30

- **Aanschuif tafel** - Greet Gijsen.
- **Activiteiten Oase en Zenderstein** - Greet Gijsen.
- **Activiteiten Zenderstein** - Anouk Robben, Greet Gijsen.
- **Buurtbemiddeling** - Jette Bertels.
- **Buurtkamer allochtone vrouwen** - Touria El Makhoukhi.
- **Caleidoscoop** - Anouk Robben en Greet Gijsen.
- **Computerles** - Diana van Kruistum.
- **Financiën op Orde** - Anisha Ramjiawan en Betül Senlikoglu.
- **75+ Huisbezoek** - Brigit den Hartog.
- **Levensboeken** - Hester van Oirschot.
- **Manager** - Jacqueline Camara.
- **Meldpunt Vrijwillige Thuiszorg** - Mirjam Pauptit en Annelies Schutte.
- **Sociale activering** - Anouk Robben, Giselle Alders, Brigit den Hartog en Babette Romijn.
- **Steunpunt Mantelzorg** - Dafne Maaswinkel.
- **Taal** - Tielke Pollux en Diana van Kruistum.
- **Vervoer van deur tot deur** - Greet Gijsen.
- **Vrijwilligerscentrale** - Annelies Schutte, Giselle Alders.

Voor meer informatie over alle activiteiten in De Oase: **Pulse**, tel. 030 - 68 68 030 • e-mail info@stichting-pulse.nl.

Belangrijke telefoonnummers IJsselstein

Algemeen alarmnummer (ambulance, brandweer, politie)	Tel. 112
Voor spoedgevallen: alle artsen bereikbaar onder nummer	Tel. 030 - 688 42 42
Voor dringende huisartsenhulp buiten praktijken	Tel. 088 - 130 96 60
Brandweerkazerne	J. van der Heijdenweg 244 3401 RJ Tel. 030 - 688 11 44
Politiebureau IJsselstein	Overtoom 1 3401 BK Tel. 0900 - 88 44

Gemeente IJsselstein

Calamiteiten/storingen, als direct ingrijpen noodzakelijk is buiten kantooruren **Tel. 06 - 212 15 202**
Telefonisch contact (van maandag t/m vrijdag 08.30 - 17.00 uur) **Tel. 14 030**

Openingstijden Maandag t/m vrijdag: 08.30 - 12.30 uur
Woensdag en vrijdag: 13.30 - 17.00 uur
Alleen op afspraak Woensdag en vrijdag: 18.00 - 20.00 uur

E-mail U kunt uw vraag ook per e-mail sturen naar info@ijsselstein.nl. Soms is bellen sneller. Wilt u telefonisch benaderd worden naar aanleiding van uw vraag? Geef dan uw telefoonnummer op in het e-mailbericht.

Werken op afspraak Om u zo goed mogelijk van dienst te zijn, werken wij op afspraak. Door het maken van een afspraak weten onze medewerkers waarvoor u komt en zijn wij voorbereid. U wordt geholpen op het afgesproken tijdstip. Wachtrijen bij de balie behoren hiermee tot het verleden. U kunt de afspraak zelf inplannen via het afsprakenformulier – www.ijsselstein.nl – of telefonisch via tel. 14 030.

Ouderenorganisaties

KBO Vz.: Kees Duijvelaar - E-mail: kees.duijvelaar@gmail.com Tel. 06 - 547 66 745
Secr.: Marie Schras-van Polen - E-mail: secretariskboijs@kpnmail.nl Tel. 06 - 228 13 702

PCOB Vz.: dhr. H. van Stempvoort
Secr.: dhr. G.A. Rijdes - Elandweide 8, 3437 CR Nieuwegein Tel. 030 - 603 39 34

Nuttige adressen

GEZONDHEIDSZORG

ST ANTONIUS ZIEKENHUIS Koekoekslaan 1, 3435 CM Nieuwegein Tel. 088 - 320 30 00
Soestwetering 1, 3543 AZ Utrecht Tel. 088 - 320 30 00

HUISARTSEN(POST) Koekoekslaan 1, 3435 CM Nieuwegein Tel. 088 - 130 96 60

Huisartsenzorg Locatie IJsselveld Marinus Vermeerplein 2, 3402 HZ IJsselstein
mw.H. S. Neerken, mw. A.G. van Zijl Tel. 030 - 688 24 00
mw. R.K. Petrov, mw. C.J.M. Bomers: Tel. 030 - 688 39 39
Spoednummer overdag: telefoonnummer, optie 1 - Spoednummer buiten kantooruren: Tel. 088 - 130 96 60

Huisartsenpraktijk Locatie 't Steyn Eiteren 15, 3401 PS IJsselstein
dhr. H.A. Lammers, mw. M.C. Tijssen, Tel. 030 - 688 82 20
mw. H.G.M. Schlaman Tel. 088 - 130 96 60
Spoednummer overdag: telefoonnummer, optie 1 - Spoednummer buiten kantooruren:

Huisartsenzorg Locatie Nieuwpoort Jan van der Heydenweg 350, 3401 RJ IJsselstein
mw. F.J. Verhagen, mw. M.Y. Beukers Tel. 030 - 687 43 00
dhr. F.A.W. van Hoogstraten, dhr. R.H.M. Roelofs Tel. 030 - 688 12 06
Spoednummer overdag: telefoonnummer, optie 1 - Spoednummer buiten kantooruren: Tel. 088 - 130 96 60

Huisartspraktijk Dr. L. Meijer Goudplevier 14, 3403 AT IJsselstein Tel. 030 - 688 33 11

Gezondheidscentrum De Meridiaan Tiranastraat 7, 3404 CJ IJsselstein
Dhr. M. Nasserli Tel. 030 - 687 82 73
Mevr. C.M.M. Stigter Tel. 030 - 687 51 26
Mevr. F.J.E. Hardam Tel. 030 - 687 62 54
Mevr. P.J.A. Bruens Tel. 030 - 688 12 18
Spoednummer buiten kantooruren: Tel. 088 - 130 96 60

HOSPICE IJSELSTEIN Benschopperweg 14, 3401 BV IJsselstein Tel. 030 - 688 17 14

WONEN

Woonzorgcentrum Ewoud J. van der Heydenweg 2, 3401 RH IJsselstein Tel. 030 - 686 94 88
HVIJ Huurders Vereniging IJsselstein Postbus 116, 3400 AC IJsselstein Tel. 06 - 384 13 249
Woonzorgcentrum Isselewaerde Kronenburgerplantsoen 3, 3401 BN IJsselstein Tel. 030 - 688 19 14
Woonzorgcentrum Mariënstein Benschopperweg 14, 3401 BV IJsselstein Tel. 030 - 688 17 14
Serviceappartementen De Hooghe Camp Benschopperweg 14, 3401 BV IJsselstein Tel. 030 - 282 22 51
Provides (IJss. Woningbouwvereniging) Overtoom 1, 3401 BK IJsselstein Tel. 030 - 686 05 00
Alleen bezoek na telefonische afspraak (ma. t/m do. 08.30-16.45 / vr. 08.30-12.15 uur)
Melden spoedeisende klachten na sluitingstijd: Tel. 030 - 686 05 99

DIVERS

AxionContinu

Carolien de Voogt
Betty Roodenburg-Ende
Thuiszorg/wijkverpleging AxionContinu
Huishoudelijke Zorg AxionContinu

(afd. Ergotherapie)
Beneluxlaan 924, 3526 KJ Utrecht - www.axioncontinuu.nl
E-mail: cdevoogt@axioncontinuu.nl M 06-203 02 950 Tel. 030 - 282 24 13
E-mail: broodenburg@axioncontinuu.nl M 06-106 27 642 Tel. 030 - 686 78 23
E: servicebureau@axioncontinuu.nl M 06-129 86 134 Tel. 030 - 282 22 77
E: servicebureau@axioncontinuu.nl Tel. 030 - 688 17 14

Zorgplatform Geranós

Utrechtseweg 34, 3402 PL IJsselstein Tel. 030 - 687 70 55
E-mail: info@geranos.nl

POG

(Plaatselijk Overleg Gehandicapten)
Secr.: Anton Besten, Diamanthof 5, 3402 GN IJsselstein Tel.: 06 - 139 58 504
E-mail: abe@kabelfoon.nl - www.pog-ijsselstein.nl

Scootmobielclub Ank Last

Coördinator/planner H. v.d. Hoven, Eiteren 96, 3401 PV Tel. 06 - 122 13 899

PSIJ

(Platform Samenleving IJsselstein Wmo-raad)
Secretariaat: Libra 9, 3402 HA IJsselstein Tel. 06 - 224 95 839
E-mail: secretariaat@psij-ijsselstein.nl - www.psi-ijsselstein.nl

Rivas Zorggroep

www.rivas.nl - Rivas Zorglijn: Tel. 0900 - 8440
Dorpsstraat 29, 3433 CJ Nieuwegein

Rode Kruis

Secr. P. Koning, Kasteellaan 91, 3401 AH IJsselstein Tel. 06 - 819 39 525

Sociaal Team IJsselstein

Overtoom 1, 3401 BK IJsselstein Tel. 030 - 765 00 26
Tel. maandag t/m donderdag van 09.00-17.00 uur
vrijdag van 09.00-13.00 uur
Inloopspreekuur: ma t/m do 09.00-10.00 uur
woensdag 13.00-14.00 uur
E: info@sociaalteam.nu - www.sociaalteam.nu

Vecht en IJssel, locatie Ewoud

Jan v.d. Heydenweg 2, IJsselstein Tel. 030 - 686 94 88
Zorg Thuis/wijkverpleging, Dagbesteding De Meikers,
Servicewoningen, Wijkverpleegkundigen en klantadviseurs
E-mail: klantadviseurs@vechtenijssel.nl - www.vechtenijssel.nl

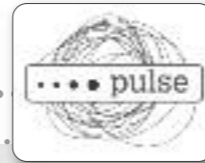
Vitras

Poortdijk 34F, IJsselstein Tel. 0900 - 82 123 82

Zonnebloem

Secretariaat: Clarie van de Langenberg
E-mail: c.vandelangenberg@xs4all.nl Tel. 06 - 219 76 882

Pulse Diensten en activiteiten Lopik



Steunpunt Mantelzorg

Bij het Steunpunt Mantelzorg zijn 400 mantelzorgers bekend. Zij staan ingeschreven en ontvangen in oktober/november een mantelzorgwaardering. Met veel mantelzorgers is regelmatig contact. Bijv. omdat zij op de ontmoetingsbijeenkomsten komen, in het Alzheimercafé of bij de mantelzorgmaaltijden. Met sommige mantelzorgers is een paar keer per jaar een individueel gesprek. De Dag van de Mantelzorger 'vieren' wij altijd in onze gemeente. Er is iedere keer wel een ander programma om zoveel mogelijk mantelzorgers van dienst te zijn. Vorig jaar konden wij helaas niet fysiek bij elkaar komen en heeft u vast de borden gezien waar mantelzorgers uit onze gemeente op stonden. Een paar keer per jaar brengen wij een Nieuwsbrief uit. Themabijeenkomsten organiseren wij meestal samen met het Steunpunt van IJsselstein. Als u vragen heeft of ergens informatie over wilt, kunt u altijd contact opnemen met Ilse Nederend, tel. 06 - 174 41 854 of e-mail i.nederend@stichting-pulse.nl.



Sociale Activering

Zoekt u ook een nuttige besteding van uw vrije tijd? Of wilt u graag iets doen voor uzelf en/of een ander?

We kunnen ons voorstellen dat het lastig is om iets leuks te verzinnen om te doen. Bijvoorbeeld omdat u weinig sociale contacten heeft of de taal niet (goed) spreekt. Of omdat u niet goed weet wat er te doen is en wat bij u zou passen. Vervelend, zeker als u zich hierdoor eenzaam voelt.

Pulse kan helpen! Tijdens een kennismakingsgesprek vragen we wat u leuk vindt, wat u kunt en waar u energie van krijgt. Vervolgens zoeken we samen met u een nuttige en prettige vrijetijdsbesteding voor u. U kunt denken aan meedoen aan activiteiten buitenshuis, vrijwilligerswerk vinden van een maatje of het opdoen van sociale contacten/uitbreiding van uw netwerk. Een vrijwillige netwerkcoach van Pulse helpt u hierbij. U kunt contact opnemen met Babette Romijn.

Buurtkamer

De Buurtkamer is speciaal bedoeld voor zelfstandig wonende ouderen die niet meer zo makkelijk deel kunnen nemen aan allerlei activiteiten en het prettig vinden om in een rustige omgeving een kleine groep mensen te ontmoeten. Vast onderdeel van De Buurtkamer is het samen koffie/thee drinken en er is de mogelijkheid om gezamenlijk de lunch te gebruiken. Elke dinsdag van 10.15-15.30 uur in Dorpshuis De Schouw, M.A.A.Schakelplein 6, Lopik.

Activiteiten

Activiteiten die aangeboden worden bij De Buurtkamer, sluiten aan bij de wensen van de deelnemers. U kunt daarbij denken aan: gesprek rond thema's die u aanspreken en bezighouden, herinneringen ophalen en aan elkaar vertellen, knutselen, (geheugen)spelletjes doen, kaarten maken, wandelen/bewegen. Aanmelden: Pulse, tel. 030 - 68 68 030.

De Blikvanger

De Blikvanger is een ontmoetingsplek voor mensen met een oogaandoening in de gemeente Lopik. U kunt er ervaringen uitwisselen over het leven met een visuele beperking. Maar deze gezellige groep doet veel meer dan dat. Het is actief genieten met beperking! Sporten, quizzen, aangepast bingo en kegelen, gastsprekers en excursies. En kennis opdoen over bijvoorbeeld het zelfstandig kunnen (blijven) functioneren, over het reizen met het openbaar vervoer, over de effecten van diverse soorten licht e.d. Wij komen elke donderdagmorgen bij elkaar in Dorpshuis De Schouw van 10.00-12.00 uur. Kosten € 3,00 p.p. Voor meer informatie kunt u contact opnemen met Elzemieke van Empel, sportcoach Stichting Pulse, tel. 030 - 68 68 030 / 06 - 109 79 770. E-mail: elzemieke@stichting-pulse.nl.

Financiën op Orde

Hulp nodig bij uw administratie? Heeft u schulden of andere financiële problemen? Wilt u weten waar u recht op heeft of wat u moet regelen als uw inkomen of leefsituatie veranderen? Neem dan kosteloos en vrijblijvend contact op met Financiën op Orde van Pulse. Wij kunnen u helpen tijdens het spreekuur of een vrijwilliger komt bij u thuis om te helpen bij de administratie. U doet nog wel zoveel mogelijk zelf, de vrijwilliger adviseert en ondersteunt. Elke woensdagochtend van 10.30-12.30 uur is er een inloopspreekuur waar u zonder afspraak binnen kunt lopen. Neem voor meer informatie contact op met Fatima Bouzerrade, Financiën op Orde, via e-mail: financien-op-orde@stichting-pulse.nl.

Waarmee kan Financiën op Orde u helpen?

- Administratie ordenen en brieven lezen
- Schrijven van bezwaarschriften
- Treffen van betalingsregelingen
- Invullen van formulieren
- Aanvragen van toeslagen
- Informatie geven over praktische gevolgen van echtscheiding en baanverlies
- Overzicht krijgen over inkomsten en uitgaven (budgetteren).

Buurtbemiddeling

Burenoverlast? Trek op tijd aan de bel!

Goed contact met burens is niet vanzelfsprekend. Zeker niet als er irritaties zijn. Met elkaar praten is dan vaak lastig. De spanning loopt op en een oplossing is niet in zicht.

Wat nu?

Blijf met een burencollicie niet rondlopen, maar doe een beroep op ons. Wij kunnen u passende ondersteuning bieden. Dit kan informatie zijn, een advies of een bemiddeling. Bij een bemiddeling voeren twee ervaren buurtbemiddelaars een gesprek met u. Zij praten vervolgens ook met uw burens. Als u beiden instemt, organiseren de bemiddelaars een gezamenlijk gesprek. Daarin bespreekt u de situatie en zoekt u samen naar oplossingen. Uit ervaring weten we dat die gesprekken vaak verrassend succesvol zijn. Wij gaan geheel vertrouwelijk met uw informatie om. Buurtbemiddeling is geheel gratis.

Bel of mail naar de coördinator Buurtbemiddeling: Jette Bertels, tel. 06 - 479 20 229, e-mail: j.bertels@stichting-pulse.nl.

Nederlandse taal

Kennis van de Nederlandse taal is belangrijk als je mee wilt doen in de maatschappij. Taal heb je bv. nodig bij de huisarts of wanneer je met een computer werkt. Daarom is Pulse er voor iedereen die (beter) Nederlands wil leren!

• Digi-inloop

De digi-inloop is voor iedereen die moeite heeft met het werken op een computer, tablet of smartphone. Onder deskundige begeleiding wordt er gewerkt aan betere digitale vaardigheden.

Wanneer: maandagmiddag 13.00-14.30 uur • Locatie: De Akker 41, Lopik.

• Taal voor vrouwen

Groepsles Nederlands voor vrouwen. Onder begeleiding van enthousiaste taalvrijwilligers wordt gewerkt aan een beter taalbegrip in een gezellige sfeer.

Wanneer: dinsdagochtend 09.30-11.30 uur • Locatie: De Schouw, M.A.A. Schakelplein 6, 3411 DJ Lopik.

Vragen?

Wil je meer weten over de mogelijkheden van taalondersteuning bij Pulse? Neem dan contact met ons op. Wij helpen je graag!

Wij zijn van maandag t/m vrijdag van 09.00 tot 17.00 uur bereikbaar via telefoonnummer 0348 - 79 20 06 of 06 - 243 32 706 (Mascha Sillevius, Taalondersteuning). Mailen kan ook: taalhuis@stichting-pulse.nl.

Burenoverlast?
Trek op tijd aan de bel
030 688 70 30
Buurtbemiddeling www.stichting-pulse.nl

Geef muziek aan je leven

Ouder worden komt met gebreken maar door muziek aan je leven te geven gaat de kwaliteit van leven omhoog en kijken we eerder naar wat we nog wel kunnen i.p.v. wat we niet meer kunnen.

Je kunt daar zelf heel veel aan doen door activiteiten rondom je heen goed te organiseren. Een prettig opgeruimd huis is bijvoorbeeld ook goed om een opgeruimd hoofd te krijgen.

Een aantal aspecten zijn belangrijk om een prettig leven te leiden.

1. Menselijke interactie en liefdevolle bejegening.

Het gaat over de wijze waarop mensen respectvol met elkaar omgaan. Echt contact maken, luisteren naar wat nodig is en aandacht voor de medemens staan voorop en dat zie je al in het denken, handelen en de besluitvorming. Mensen voelen zich dan welkom en serieus genomen. In geval van mantelzorg of als u zorg ontvangt, is het belangrijk dat er wederzijds begrip en respect is zodat het ook elke keer weer fijn is dat er wordt geholpen. Humor en een gulle lach maken het voor iedereen aangenaam.

2. Eigen keuze en verantwoordelijkheid door informatie en educatie

Gebruik de mogelijkheid om meer over ziekte en gezondheid te leren en de regie te nemen over uw eigen zorg en welzijn.

3. Uitstekende behandeling en zorg.

Nederland heeft gelukkig een uitstekende medische zorg waar we ook gebruik van kunnen maken.

4. Gezond eten, drinken en bewegen

Eten en drinken is niet alleen essentieel voor een goede gezondheid, maar is ook een moment van geborgen voelen en genieten. Vaak wordt er gedacht dat als je een dieet moet volgen het eten niet meer lekker kan zijn. Niets is minder waar. Er zijn heel veel mogelijkheden om een maaltijd te bereiden die gezond, voedzaam en smakelijk is voor elk dieet. Het vraagt wel om wat aandacht voor kleur, geur, consistentie en combinaties. En natuurlijk is het ook belangrijk dat de tafel dan gezellig is gedekt en er wellicht ook een mooi muziekje op de achtergrond is.

Bewegingsprogramma's zoals fitness, Tai Chi of yoga zorgen ervoor dat de eetlust en de gezondheid van het lichaam worden bevorderd.

5. Aanvullende zorg en zingeving

Door de Pulse organisatie wordt zoveel mogelijk gedaan om de kwaliteit van het leven te vergroten. Ziekte, ouderdom, handicap of kwetsbaarheid leiden vaak tot vragen over zingeving en het opnieuw evalueren wat echt belangrijk is in het leven zowel voor u als voor familie. Belangrijk is dat u zich goed voelt en regie houdt. Dat betekent meer naar keuzes kijken die verschillende organisaties bieden, zoals bijvoorbeeld: massage, ruimtes voor persoonlijke rituelen en spiritualiteit, therapeutische aanraking, haptonomie, reiki, gebruik van aroma's, drummen, acupunctuur en huisdieren.

Creatieve expressie, kunst en entertainment zijn als voeding voor de ziel. Muziek, verhalenvertellers, levensverhalen schrijven, clowns, films met humor creëren afleiding en een ontspannen sfeer, kunst in de huiskamer dragen bij aan een fijne omgeving. Een HELENDE OMGEVING is een vriendelijk, rustgevend gebouw en inrichting, rustgevende kleuren, kunst en water, een sociale omgeving door betrokkenheid van familie en gemeenschap.

Interieur levert een bijdrage aan gezondheid en heling. Een fijn huis is vriendelijk, licht, rustgevend en uitnodigend. Er is aandacht voor geluid, goede ventilatie, natuurlijk daglicht, contact met natuur, muziek en positieve afleiding.

Belang van muziek

We kennen allemaal wel een muziekstuk of een lied dat ons ontroert en waar we graag naar luisteren. Op dat moment worden onder andere motorische gebieden in onze hersenen actief. Hierdoor willen we graag bewegen op muziek. Ook wordt het stofje dopamine aangemaakt. Dit stofje zorgt voor een gelukkig gevoel. Als we muziek maken in groepsverband dan komt de stof oxytocine vrij. Dit is ook een geluksstofje dat zorgt voor een gevoel van saamhorigheid. Dit komt weer goed van pas als je deelneemt aan een orkest of een koor.

Het bespelen van een instrument of het zingen in een koor is niet alleen leuk om te doen. Het is ook ontzettend gezond. Het geheugen verbetert en het probleemoplossend vermogen wordt ontwikkeld. Op jonge leeftijd zorgt het bespelen van een instrument ervoor dat de verbindingen tussen taalgebieden in het brein verbeteren. Dit

komt doordat de linker- en rechterhelft van de hersenen beter met elkaar samenwerken. En dat is ook weer belangrijk voor de interactie tussen emoties en het gedrag. Dit geldt ook nog steeds voor ouderen.

Muziek als therapie



Met name klassieke muziek heeft ook een pijn- en stressverlagende uitwerking. Toch erg fijn voor als je chronische pijn hebt zoals reuma of als je net een behandeling hebt ondergaan.

Niet alleen mensen met fysieke pijn hebben baat bij het luisteren naar muziek. Ook mensen die een trauma hebben opgelopen, autisme hebben of dementerend zijn kunnen ervan profiteren. Muziektherapie is ook een groeiende methode onder behandelaars. Muziek kan ervoor zorgen dat mensen expressiever en communicatief sterker worden. Als praten bijvoorbeeld niet lukt, dan is zingen of het bespelen van een instrument vaak wel een optie.

Muziek activeert niet enkel auditieve hersendelen, maar ook delen van onze hersenen die instaan voor aandacht, geheugen, motoriek en emoties. Daarnaast zien we dat twee uur muziek per dag mensen minder verward en depressief maken.

Het is een feit dat voor ouderen muziektherapie **voordelen biedt op het vlak van fysiek welzijn. Zingen en dansen zijn immers fysieke oefeningen!** De voordelen van muziektherapie gaan zelfs nog verder: het hele organisme heeft er baat bij. Denk maar aan ouderen die voordien niet meer aten en die opnieuw eetlust tonen!

Dansen op muziek is voor iedereen heel gezond. Beweging zorgt ervoor dat de spieren soepel blijven. Rust roest. Ook hart en vaten krijgen hierdoor meer bloed en zuurstof. Zij zorgen ervoor dat de hersenen voldoende gevoed worden met zuurstof. Heel belangrijk voor het functioneren en geheugen. *Mensen die dansen, trainen hun spieren en maken hun benen dus sterker. Dat vermindert dan weer het risico op valpartijen. Het grootste risico op gebroken heupen met alle gevolgen van dien.*

Dansen heeft ook het voordeel dat mensen met **dementie** lichamelijk wat actiever zijn. Spieren worden aan het werk gezet, het bloed circuleert vrij door de aderen en **dansen** zorgt ervoor dat het vocht vrij door de benen kan stromen.

Wat leren we hier nu van. Maak van elke dag een feestdag en maak gebruik van alle mogelijkheden die geboden worden. Dat houdt je jong, gezond en levenslustig. En dat wordt bedoeld met de muziek van het leven.

Astrid Meijer-Haagen

Bezorging De Groene Gids in de gemeente Lopik

Lezers van De Groene Gids uit de gemeente Lopik die toestemming hebben gegeven aan Stichting Pulse om deze thuisbezorgd te krijgen, blijven De Groene Gids tot wederopzegging ontvangen.

Tot 2020 werd er 1x per jaar een adressenlijst verstrekt. 2020 was een 'projectjaar met een groeimodel'.

De lijst van aanmeldingen tot en met december 2020 is uitgangspunt voor de verspreiding in 2021.

Dat zou inhouden dat er tussentijds afgehaald kan worden op de aangegeven adressen:

- Dorpshuis De Schouw/bibliotheek, M.A.A. Schakelplein 6, 3411 DJ Lopik
- Plusmarkt Benschop, Oranje Nassaustraat 1-3, 3411 ED Benschop
- Mevr. M. Zwanenburg, Lopikerweg Oost 116, 3411 LX Lopik
- Mevr. A. Aantjes, Lopikerweg Oost 60, 3411 JH Lopik
- Hr. D. Chaugneau, Tiendweg 19A, 3411 NA Lopik
- Pastorie Cabauw, Cabauwsekade 53, 3411 ED Lopik
- Mevr. W. Oskam, Dorp 81G, 3415 PD Polsbroek
- Dorp 66, Polsbroek

Ontvangt u De Groene Gids niet (meer) en wilt u de Gids wel ontvangen? Geef dan uw naam en adresgegevens door aan Hester van Oirschot, e-mail: h.vanoirschot@stichting-pulse.nl of tel. 06 - 458 65 404.

**De zekerheid
van elkaar
helpen**

univé

Univé Leksprong

Wielsekade 8 0348 55 36 67
3411 AA Lopik unive.nl/leksprong



TEL : 030 - 6881431

*De ideale rustige omgeving
voor uw feest of diner.*

**HOVENIERSBEDRIJF
Erik Verhoef**

- Tuin ontwerp
- Advies
- Tuin aanleg
- Tuin onderhoud
- (Sier) bestrating
- Beschoeiingen
- Tuin afscheidingen
- Vloanders

Lopikarweg West 22
3411 AM Lopik
T 0348 561 412
www.hoveniersbedrijfverhoef.nl



Groene Hart woningontuiming
Uw zorg in goede handen

Kunnen wij u helpen?

Woningontuiming

Seniorenverhuizing

Bedrijfsontuiming

Groene Hart Woningontuiming
Korenmolenaan 8
3404 DE IJSSELSTEIN

Tel. 030 - 275 1246
Mob: 06 - 5232 5032

I: www.uwhuisleeg.nl
E: info@uwhuisleeg.nl

KvK Utrecht: 59169419



Scan om onze website te bekijken!

DEEL 2 Pulse Diensten en Activiteiten Lopik

Meldpunt:

Hulp in en rondom huis.

Als u hulp nodig heeft bij kleine klusjes in en om het huis, kunt u contact opnemen met het Meldpunt Lopik. Het gaat vaak om kleine klusjes die voor uzelf lastig oplosbaar zijn. Het meldpunt kan worden gebeld voor bijvoorbeeld de volgende karweitjes:

- Schilderij ophangen
- Meubelstuk verplaatsen
- Rolgordijnen ophangen
- Stopcontact of schemerlamp repareren
- Heg knippen, gras maaien etc.
- Probleem met de computer.

Het meldpunt is er voor mensen die:

1. de klus niet zelf uit kunnen voeren.
2. geen beroep kunnen doen op familie of vrienden.
3. geen bedrijf in kunnen schakelen.

Het Klussteam bestaat uit vrijwilligers.

Wat zijn de kosten?

Voor een klus die niet langer dan 1 uur duurt, betaalt u € 5,00. Mocht het zo zijn dat de klus langer dan 1 uur duurt, dan komt er € 3,00 aan kosten bij. Dit bedrag betaalt u contant aan de vrijwilliger die de klus uitvoert. Een klus mag maximaal 2 uur duren. Vergt de klus meer dan 2 uur, dan moet u een nieuwe afspraak maken.

Hoe kunt u een klus melden?

Dit kan bij het Meldpunt Vrijwillige Thuishulp. De coördinator van het Meldpunt bespreekt met u de klus die u uitgevoerd wilt hebben en zorgt ervoor dat een geschikte vrijwilliger bij u thuis komt. Het meldpunt is dagelijks bereikbaar via tel. 06 - 473 72 561 of 030 - 686 80 30.

Daarnaast kunt u ook terecht bij het meldpunt als u hulp nodig heeft bij het doen van de boodschappen, uitlaten van de hond of als u een luisterend oor zoekt. Bij dit laatste kan een vrijwilliger regelmatig bij u op bezoek komen om een praatje te maken, een spelletje te doen of een rondje te wandelen.

In deze coronatijd hebben verschillende vrijwilligers zich bij ons gemeld om boodschappen te doen voor een kwetsbaar iemand die alleen is. Echt geweldig bedankt daarvoor.



Vrijwilligerswerk



Iets voor u?

Heeft u belangstelling om vrijwilligerswerk te gaan doen?

Kijk dan op de vacaturebank van de vrijwilligerscentrale www.vwjl.nl.



Stichting Protestants Christelijke Begrafenisverzorging Lopik

een respectvol afscheid
in protestants christelijke sfeer

uitvaartverzorgers:

P. den Butter 0348 55 30 39/0621 867 398

pdenbutter1@hetnet.nl



Lopik | Lopikerkapel | Jaarsveld | Polsbroek | Benschop e.o.

Stichting Protestants Christelijke Begrafenisverzorging Lopik

Onze Stichting PCBL wil u graag bijstaan bij het overlijden van een dierbaar familielid. Wanneer een dierbare overlijdt, komt er veel op u af. Vaak is het moeilijk te bepalen wat eerst moet gebeuren. In deze verdrietige omstandigheden bespreekt u met onze vaste uitvaartverzorgers, de heer P. den Butter, stap voor stap wat er allemaal moet worden geregeld.

Vanuit onze christelijke identiteit is ervoor gekozen om in principe alleen begrafenissen te verzorgen. Dat vindt zijn oorsprong in de Bijbel. Dit betekent overigens niet dat mensen met een andere geloofsovertuiging niet bij ons terecht kunnen. Belangrijk is dat onze uitvaartverzorgers goed bekend is met de gebruiken bij de kerken en de begraafplaatsen in de gemeente Lopik.

De Stichting PCBL verzorgt zelf geen begrafenissen. Deze worden verzorgd door de uitvaart verzorgers en tegen een vaste vergoeding. Onze Stichting heeft geen winstoogmerk en zorgt ervoor dat alle begrafeniskosten worden betaald. De rekening van de begrafenis krijgt u dan later van onze administratie.

Onze stichting heeft als doel u bij te staan bij het overlijden van een dierbare door het (laten) verzorgen van een begrafenis in christelijke sfeer.

Bestuur Stichting PCBL



samendementievriendelijk.nl

Muziek brengt mensen samen
Muziek geeft mensen hoop
Muziek bevrijdt de tranen
Muziek laat verdriet de vrije loop.

Muziek helpt mensen rouwen
Muziek kan bruggen bouwen
Zij uit... Als woorden falen,
Haar gevoel in alle talen.

Dementie hoeft geen belemmering te zijn voor emotionele diepgang. (...) 'Er is altijd nog een ik, dat kan worden aangesproken, ook al kan dat misschien alleen gebeuren door muziek.' OLIVER SACKS IN MUSICOFILIA (2007)

Bij mensen met **dementie** kan **muziek** vergeten herinneringen of het gevoel hiervan naar boven halen. Er komt steeds meer bewijs voor de positieve **effecten** van het luisteren naar voorkeursmuziek bij mensen met **dementie**. ... Vaak komen naar aanleiding van de **muziek** allerlei herinneringen, verhalen en emoties los.

Zoek de juiste tonen

Hoe weet je nu welke muziek je naaste prettig vindt of welke tonen haar weten te raken? Begin met haar favoriete muziek als je deze weet. Meestal heeft dit een positief effect op je naaste, zeker als ze nog in de beginfase van de ziekte zit. De muziek zal herinneringen en gevoelens bij haar losmaken. Dit kunnen ook negatieve herinneringen zijn, houd daar rekening mee. Overigens kan de dementie haar originele muziekvoorkeur drastisch hebben veranderd. Hield ze van klassiek, dan kan ze ineens smartlappen helemaal geweldig vinden.

Ken je haar favoriete muziek niet of reageert ze daar niet op? Het blijkt dat de muziek die mensen horen in de leeftijdperiode 15-25 jaar, diep in het geheugen verankerd ligt en gepaard gaat met veel herinneringen. Zoek muziek uit die periode in haar leven en kijk hoe ze daarop reageert.

Denk breed bij muziek. Het gaat niet alleen om populaire radiomuziek, maar ook om liederen die thuis werden gezongen, uit de (geboorte)streek komen of geestelijke liederen.

Zelfs als je naaste niets met muziek had, is het mogelijk dat ze er nu wel van geniet. Probeer het, je zou verrast kunnen worden door haar positieve reactie.

Reageert je naaste niet of toont ze weerstand? Probeer het dan op een ander moment nog een keer. Wie weet werkt het dan wel.

Nog een paar tips voor het luisteren

Zet de muziek niet te hard.

Een koptelefoon is comfortabeler voor je naaste dan oordopjes.

*'Gedachten waar komen ze toch vandaan
Het zijn beelden die spreken
Maar ze spreken me niet altijd aan
Ik dacht aan een verlangen diep in mijn hart
Het komt steeds naar boven
Ik geloof dat iemand wil dat ik het niet vergat'*



(Gedicht van activiteitenbegeleider Mozes Ouchene, hij organiseert in de Frittemahof in Sneek wekelijks een muziekkochtend / meezingochtend voor mensen met dementie)

Werkgroep Dementievriendelijk Lopik is blij weer activiteiten te kunnen hervatten na de Coronaperiode. Uiteraard nemen we hierbij de nodige voorzichtigheid in acht. Heeft u of uw organisatie, vereniging of bedrijf interesse in een training? Meldt u zich aan via m.schouten@santepartners.nl. Neem ook eens een kijkje op de website www.samendementievriendelijk.nl en doe de GRATIS training GOED omgaan met dementie, dan bent u voorbereid wanneer u iemand met dementie tegenkomt.

Geschiedenis van het Cabauws Weteringkoor

Dertig april 2002, Koninginnedag in de grote feesttent in Cabauw, één van de negen kernen van de gemeente Lopik. Op het feestprogramma die dag staat een verrassingsoptreden van een 'zeemanskoor', bestaande uit een veertigtal mannen uit Cabauw, die zich in de weken daarvoor onder leiding van de eerste dirigente, in het geheim hadden voorbereid op dit optreden. Het optreden van dit gelegenheidskoor werd een daverend succes en nu, ruim 20 jaar en ruim 400 optredens later, is er in de wijde omgeving nog steeds veel vraag naar optredens van 'Het Cabauws Weteringkoor'. Weteringkoor omdat de kern Cabauw is gesitueerd langs het riviertje de Lobeke, 'de wetering' in de volksmond.

Het koor dat momenteel nog steeds ruim 40 leden telt, waaronder drie accordeonisten, 2 gitaristen en een slagwerker kent een zeer gedifferentieerd repertoire van ruim 130 nummers, variërend van oude Engelse, Duitse en Nederlandse zeemansliedjes en Ierse ballads tot populaire Nederlandstalige meezingers van eigentijdse artiesten. Het koor is sfeerbepalend en weet van ieder optreden een feest te maken. Of het nu gaat om optredens op bruiloften en partijen, verzorgingshuizen, festivals, braderieën, etc., sfeer wordt er gecreëerd door de enthousiaste zangers en muzikanten van het koor. Interactie met het publiek staat hoog in het vaandel. Het Weteringkoor is inmiddels een begrip in de Lopikerwaard en omgeving.

Het koor zingt veelal meerstemmig, een zangwijze die minder eenvoudig is en minder vaak voorkomt onder zeemanskoren. Het koor kan beschikken over een aantal goede solisten. Leeftijd speelt geen rol en het koor staat altijd open voor nieuwe mannelijke leden. Gezelligheid speelt een belangrijke rol. Een biertje na afloop van een oefenavond of optreden hoort er altijd bij. De uitstraling van het koor is informeel; alle individuele koorleden hebben hun eigen invulling van hoe een zeeman er uit ziet qua kleding; kortom geen uniforme kleding tijdens optredens, maar een bont gezelschap van zangers! Het koor kan over een eigen professionele geluidsinstallatie en geluidsman beschikken.

Waarom zing ik in koorvorm en wat doet muziek in het algemeen met een mens? Ik ga proberen hier een kort antwoord op te geven.

Nu over mijzelf:

Wat betreft de muziek: ik hou het meest van muziek van de jaren 60, 70 en 80, dat was mijn discotijd. Ik sprak iemand, die doof is en niets kan horen. Wat een groot gemis, denk ik dan. Hij vertelde wel, dat hij zag, dat mensen blij werden bij het horen van muziek.

Wat beweegt mij om een avond of regelmatig twee avonden per week te gaan zingen? Volgens de gegevens zijn er in Nederland ruim 600.000 koorzangers.

Dat zijn er heel veel. Ik zing bij het Cabauws Weteringkoor en bij het Herenkoor van de Jacobuskerk in Cabauw.

Zingen geeft voor mij een gevoel van verbinding, het geeft energie en het brengt je in beweging. We moeten luisteren naar elkaar, samenwerken, rekening houden met elkaar. Doordat we meerstemmig zingen, vraagt het stembeheersing, concentratie, het



geheugen wordt aangesproken en heel belangrijk.... het geeft saamhorigheid en heel veel plezier om met elkaar te zingen. Je maakt op een ander niveau contact met elkaar. Door oefening gaat het stap voor stap beter en dat geeft zelfvertrouwen.

In de pauze en na afloop is het altijd een heel gezellig samenzijn met elkaar, met een drankje er bij, dus het sociale contact is waarom ik ook al vele jaren heel graag op deze twee koren zit. Ik kan het iedereen aanraden.

Sjaak Straver, Cabauw



Wat is het Alzheimer Café Lopik?

Het Alzheimer Café is een informele, laagdrempelige bijeenkomst voor mensen met dementie, hun naasten en belangstellenden. Bezoekers kunnen in alle openheid praten over een leven met dementie onder leiding van een deskundige gespreksleider.

Iedere bijeenkomst begint met een inleiding door een deskundige. Voorbeelden van onderwerpen zijn: Wat merk je als iemand dementie heeft? Wie kan na de diagnose helpen in gemeente Lopik? Hoe ga je om met dementie? Wat moet je regelen?

Noteert u alvast 27 januari 2022. Het onderwerp is dan dementie en medicatie. Helaas is er nog geen medicijn dat dementie kan genezen. Wel bestaan er medicijnen die de ziekte kunnen vertragen of verminderen. Deze medicijnen werken alleen bij bepaalde vormen van dementie, zoals de ziekte van Alzheimer. Regelmatig horen we op het nieuws dat er een nieuw medicijn gevonden is tegen dementie. Wat is de stand van zaken?

Het Alzheimer Café Lopik wordt elke vierde donderdag van de maand gehouden in dorps huis de Schouw. Aanvang 19:30, de zaal is open vanaf 19:15. Toegang is gratis.

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met Marijke Schouten, 06-12434770

Graag tot ziens, werkgroep Alzheimer Café

Lies Orthmann, *casemanager dementie*
Maaïke Smid, *casemanager dementie*
Gina de Leeuw, *praktijkondersteuner huisarts*
Ilse Nederend, *coördinator steunpunt mantelzorg Pulse*
Marijke Schouten, *verpleegkundige Santé partners (voorheen Vitras)*

Moeders en vaders en tijd die verstrijkt

Wat jij nog weet
ik niet
wat ik weet
jij niet meer
hoe kunnen we ook weten
maar als ik in je ogen kijk
dan ben je niets vergeten
daar in je ogen
die dagelijks dwalen

door kastjes van vroeger
gevuld met verhalen
familie, de liefde
in lades van ooit
de deurtjes nog open
ze sluiten nooit
soms bel ik aan en mag ik binnen
jij vindt de woorden
ik de zinnen

wat jij nog weet
ik niet
wat ik weet
jij niet meer
hoe kunnen we ook weten
maar als ik in je ogen stap
dan ben je niet vergeten.

Merel Morre

ANWB AutoMaatje



Lopik

Vervoerservice voor en door eigen inwoners

- Voor wie minder mobiel is
- Vrijwilligers rijden u in hun eigen auto
- Tegen kleine onkostenvergoeding

Meer informatie of meedoen?

- Bel: 0348 - 792 004
- E-mail: automaatje@stichting-pulse.nl

Of kijk op www.stichting-pulse.nl/automaatje

Wilt u een rit maken? Vraag die dan minimaal 2 werkdagen ervoor aan.



Mede mogelijk gemaakt door 4.500.000 ANWB Leden

Activiteiten Lopik

Benschop

Het Trefpunt:
Voorzitter: Joop van Dorp, tel. 0348 - 45 21 53
Secretaris: Marja Boumans, tel. 0348 - 45 19 90
Penningmeester: Nel Boll, tel. 0348 - 45 19 55
Locatie: Dorpshuis XXL, tenzij anders aangegeven.

Kerstviering met warme maaltijd

Woensdag 15 december 10.00-13.00 uur m.m.v. een koor.
Verdere informatie: zie aanmeldingsformulier.

Gymnastiek

Iedere dinsdag van 10.45-11.30 uur.
Kosten: € 3,50 per les.
Docent: fysiotherapeut.

Koersbal

Iedere woensdag van 14.00-16.30 uur.
Kosten: € 40,00 per seizoen.
Contact: Wim Dekker, tel. 0348 - 45 16 19.
Wilt u kennis maken met koersbal, kom gerust eens kijken en/of meespelen.
Er is plaats voor nieuwe spelers.

Open Tafel-Project

Maaltijd: hoofdgerecht en dessert verzorgd door Colinda.
Iedere laatste woensdag van de maand van 12.30-13.30 uur. Kosten: € 9,00.
De maaltijd is bedoeld voor inwoners uit Benschop. Introductés vanuit andere plaatsen zijn welkom met een inwoner uit Benschop.
Contact: Thea Boere, tel. 0348 - 45 17 49. Vooraf betalen gewenst!

Klaverjas-/Rikkentoernooi

Locatie: Kantine Sporthal De Bosrand
Iedere laatste dinsdag van de maand om 13.30 uur.
Iedereen die graag een kaartje legt, is van harte welkom.
Contact: Joop van Dorp, tel. 0348 - 45 21 53, Gert Boere, tel. 0348 - 45 17 49.
Aan- en afmelden kan ook via tel. 06 - 228 06 317.

Seniorenbiljart

Locatie: Kantine van voetbalvereniging Benschop.
Iedere dinsdag van 13.30-16.30 uur (vrij biljarten).
Iedere donderdag van 13.00-17.00 uur (competitie).
Kosten: € 50,00 per seizoen (incl. kopje koffie).
Contact: Kees den Hartog, tel. 0348 - 45 17 59.

Jeu de Boules

Achter het Dorpshuis ligt de Jeu de Boules-baan. De baan mag door iedereen worden gebruikt. Er liggen 6 ballen in het Dorpshuis.
Zij kunnen voor gebruik worden afgehaald bij Colinda Sluyk.

Cabauw

60+ Cabauw:
Secretaris: Frank van Rooijen, tel. 0348 - 89 00 19
Contact: Margo Overbeek, tel. 06 - 112 63 661
Locatie: In 't Witte Paard, tenzij anders aangegeven.

Kerstviering met zangkoor Simply Joy en de Zandtovenaer

Donderdag 16 december aanvang 9.45 uur met aansluitend een broodmaaltijd.
Kosten en verdere informatie volgt middels de uitnodiging en streekkranten.

Nieuwjaarsreceptie met bingo

Donderdagochtend 13 januari 2022 van 10.00-12.00 uur.
Kosten: geen.

Jaarvergadering

Donderdag 24 februari 2022 om 10.00 uur met aansluitend een maaltijd.
Kosten en verdere informatie volgt middels de uitnodiging en streekkranten.

Maart: excursie

Nadere informatie volgt.

Vaste activiteiten

Contact: Margo Overbeek, tel. 06 - 112 63 661.

Bewegen voor ouderen

Elke maandag van 09.00-10.00 uur o.l.v. Jan Troe, fysiotherapeut. Kosten: € 2,50 per les.

Kaarten en biljarten

Locatie: Pastorie
Elke woensdag van 09.00-12.00 uur.
Nieuwe deelnemers zijn van harte welkom.

Open Tafel Cabauw

Aansluitend aan de bijeenkomsten op donderdag van 12.00-13.00 uur.
Kosten: € 12,50 inclusief consumptie.

Yin Yoga in 't Gossie

Locatie: 't Gossie, Cabauwsekade 41 A, achter 't Witte Paard
Ria Harmsen, ria@apotheyoga.nl, tel. 06 - 522 64 940.
Dinsdagochtend van 09.00-10.00 uur en van 10.30-11.30 uur.
In de groep van 09.00-10.00 uur zijn nog 2 matjes vrij.
Kosten per maand: € 17,50.
Materiaalkosten: eenmalig € 10,00.

Jaarsveld

Secretaris: Ans Aantjes, tel. 0348 - 55 25 30
Contact: Alien Schinkel, tel. 0348 - 55 28 82
Locatie: Gemeenschapsruimte Brugkerk.

Kerstviering met muziekgroep Akkoord

Aansluitend een lunch.
Dinsdag 14 december om 10.30 uur.

Nieuwjaarsreceptie

Woensdag 12 januari 2022.

Februari nog niet bekend

Lopik Dorp

Contact: Mw. Arendje Vriezema, tel. 0348 - 55 20 38
Locatie: Dorpshuis De Schouw,
tenzij anders aangegeven.

Spel- en activiteitenmiddagen

Rummikub, mens erger je niet, kegelen, klaverjassen en het Lopiks Memoryspel.
Elke 1e en 3e woensdag v.d. maand van 14.00-16.00 uur.

Jeu de Boules

Iedere dinsdagmiddag van 14.00-16.00 uur.
Heeft u belangstelling, kom gerust eens langs.
Naast deze vaste dinsdag is er ook een mogelijkheid om vrij te komen spelen. Er liggen ballen in het dorps huis De Schouw. Deze kunt u lenen voor een partijtje Jeu de Boules. Afhalen bij De Schouw.



De Blikvanger

De Blikvanger is een lotgenoten-groep voor mensen met een visuele beperking uit Lopik. Mensen staan elkaar bij met advies en herkenning. Maar deze gezellige en actieve groep doet veel meer dan dat!

Iedere donderdagochtend komen ze bij elkaar. Er wordt gezellig gepraat en er worden tips uitgewisseld, zoals je dit alleen van lotgenoten kunt krijgen. Maar bij De Blikvanger zijn ze graag ook actief bezig. Zo organiseren de buurt-sportcoaches sportieve activiteiten, fitness in de buiten-lucht. Daarnaast zijn er creatieve workshops, quizen, interessante lezingen. En heeft u weleens voelbingo gespeeld? Dat kenmerkt De Blikvanger: er wordt rekening gehouden met ieders beperking, maar er wordt tegelijkertijd zo veel mogelijk ondernomen.

Elke donderdag van 10.00-12.00 uur.
Lopikerweg West 21a, Lopik
Contributie: € 3,00 per keer.

Inlichtingen:

Elzemieke van Empel, sportcoach Stichting Pulse,
tel. 030 - 68 68 030 / 06 - 109 79 770.
E-mail: elzemieke@stichting-pulse.nl



De Buurtkamer is speciaal bedoeld voor zelfstandig wonende ouderen die niet meer zo makkelijk deel kunnen nemen aan allerlei activiteiten en het prettig vinden om in een rustige omgeving een kleine groep mensen te ontmoeten. Vast onderdeel van De Buurtkamer is het samen koffie/thee drinken en er is de mogelijkheid om gezamenlijk de lunch te gebruiken. Ook is de mantelzorger van harte welkom, maar we kunnen u ook ontlasten door deze dag de zorg even over te nemen!
Elke dinsdag van 10.15-15.30 uur, vervoer is mogelijk.

Dorpshuis De Schouw, M.A.A. Schakelplein 6 in Lopik
Kosten: € 5,00

Activiteiten:

Activiteiten die aangeboden worden bij De Buurtkamer sluiten aan bij de wensen van de deelnemers. U kunt daarbij denken aan: gesprek rond thema's die u aanspreken en bezighouden, herinneringen ophalen, knutselen, (geheugen) spelletjes doen, kaarten maken, wandelen/bewegen, breien en haken.

Aanmelden en/of informatie:

Pulse, tel. 030 - 68 68 030 of Willy Snapper, 06 - 272 82 138.



Koersbal

Iedere dinsdagmiddag van 13.30 - 16.00 uur.
Heeft u belangstelling, kom gerust eens langs.
Contact Mw. Schinkel, tel. 0348 - 55 21 76.

Nieuw

Vanaf 1 oktober om 12.30 uur en daarna elke 3e woensdag van de maand kunt u ook van een heerlijke maaltijd genieten.
Kosten: € 7,50.
Opgeven bij Arendje Vriezema, tel. 0348 - 55 20 38 of op de activiteitenmiddagen.

Sinterklaasbingo

Woensdag 1 december van 14.00 - 16.00 uur.

Oliebollenmiddag

Woensdag 29 december van 14.00 - 16.00 uur met een optreden van het Weteringkoor.

Biljarten

In de foyer van De Schouw staat een biljart dat gebruikt kan worden om vrij te biljarten. Vraag informatie aan de bar van De Schouw.

Bridgeclub Lopik

Contact: Jan Tigchelaar, tel. 0348 - 55 27 06
Elke dinsdagmiddag van 13.15-16.45 uur.

Lekker overdag, dan hoeft u er 's avonds niet meer uit. Wij kunnen nog enkele leden gebruiken. U bent van harte welkom.
Meer informatie? Neem contact op met bovengenoemd persoon.

Streekkaarten van het G.O.W. Lopik

Activiteit: klaverjassen, rikken en schutjassen

Tijd: 10.00 - 15.30 uur, deur open om 09.30 uur.
Kosten: € 10,00 p.p.

Programma voor het nieuwe seizoen 2021- 2022:

Dinsdag 14 dec. 2021: Buurthuis De Triangel, Benedeneind NZ 468B, Polsbroekerdam
Woensdag 19 jan. 2022: Dorpshuis Ons Dorp, Dorp 32, Polsbroek
Woensdag 16 febr. 2022: Dorpshuis De Schouw, M.A.A. Schakelplein 6, Lopik
Woensdag 16 maart 2022: Buurthuis De Triangel, Benedeneind NZ 468b, Polsbroekerdam

Opgeven: de vrijdag vóór de activiteit bij één van de onderstaande contactpersonen
Dhr. J. Corsten, Benschop, tel. 06 - 221 00 717
Dhr. L.J. van Vliet, Polsbroek, tel. 0182 - 38 71 04
Mevr. B. v.d. Wal, Lopik, tel. 0348 - 55 16 39.

Lopikerkapel/Uitweg

Ouderencomité Lopikerkapel/Uitweg
Secretariaat: Mw. M. Zwanenburg, tel. 0348 - 55 31 50
Locatie: De Ark, Lopikerkapel

Kerstviering

Woensdag 22 december.

Dhr. Arie Bodegom uit Stolwijk

Vertelt over zijn werk bij de bereden politie.
Dinsdag 25 januari 2022 om 14.00 uur.

Stichting Ambulancewens helpt wensen mogelijk maken

Presentatie: Dinsdag 22 februari 2022 om 14.00 uur.

Programma 55+-soos

Buurthuis d'Ouwe School, Lopikerweg Oost 181,
3412 KE Lopikerkapel.

Spellenmiddag

Klaverjassen, rummikub, sjoelen en bingo.
Woensdagmiddag van 13.30 - 16.30 uur.
Aanvang: 12 januari 2022 elke veertien dagen (even weken) t/m 20 april 2022.
Contactpersoon: Dhr. G.Markies, tel. 030 - 68 74 500 / 06 - 822 77 743.

Buurtvereniging Uitweg

Ouderencomité: Marrie Broekhuizen: tel. 06 - 218 03 435
Ineke Snel: tel. 06 - 493 32 809
Secretaris: Rick Kuijf
E-mail: rick.kuijf@hotmail.nl
Locatie: Buurthuis Uitweg.

Klaverjassen voor de 55+ groep

op de dinsdagmiddag van 13.30-16.30 uur.

Dinsdag: 7 en 22 december 2021, 11 en 25 januari, 8 en 22 februari, 8 en 22 maart, 5 en 19 april 2022.

Rick Kuijf zal het klaverjassen voor dit seizoen op zich nemen tel. 0348 - 55 31 01 / 06 - 480 90 402.

Maarten Broekhuizen verzorgt de ledenadministratie (aan- en afmelden) tel. 06 - 537 02 182.

Polsbroek

60+ Secretariaat: Wil Oskam, tel. 0182 - 30 95 67
Contact: Wijn Teeuw, tel. 0182 - 30 92 84
Locatie: Dorpshuis te Polsbroek, tenzij anders aangegeven. Aanvang 14.00 uur.

Voor vervoer kunt u bellen met Annie de Groot, tel. 0182 - 30 95 95.

Kerstmiddag

Zaterdag 11 december.
Het kerstverhaal gesproken en getekend door de Zandkunstenaar en met medewerking van een muzikaal groepje.

BRANDSTOFFENHANDEL
ERNST BOERE
Lopikerweg west 95A
Cabauw - Lopik
Tel. 0348 - 551218

Uw adres voor olie, gasflessen, kolen, bolketten.

Alle soorten Q8 smeermiddelen en vetten en KIWA gekeurde tanks, opvangbakken en IBC's.

Nieuwjaarswensen bij een heerlijke erwtensoep

Woensdag 12 januari 2022. Aanvang 12.30 uur.
Daarna presentatie over gezonde nachtrust en zitcomfort.
Met koffie en gebak.

Presentatie door dhr. van Toorn

Woensdag 23 februari 2022.
Deze middag gaat u mee op een struinctocht door de wonderlijke waterwereld.

Meer bewegen voor ouderen

Iedere dinsdag van 09.00-09.50 uur onder leiding van Fysio Haastrecht.
Informatie Annie de Groot, tel. 0182 - 30 95 95.

Willige Langerak

Ouderencomité:

Voorzitter: Dik Chaigneau, tel. 0182 - 38 38 07
Contact: Janny Markus, tel. 06 - 234 93 636
Locatie: De Bron, tenzij anders aangegeven.
Vervoer: Dirk Koorevaar, tel. 0182 - 38 55 32.

Sinterklaasmiddag met bingo

Dinsdag 30 november om 14.30 uur.
Iedereen neemt een kleinigheidje mee.
Er is koffie/thee met boterletter.
Kosten: € 5,00.

Kerstmiddag

Dinsdag 21 december om 14.30 uur.
Gijs Zonnenberg verzorgt deze middag met een lezing "Op weg naar Bethlehem".
Er is kerstgebak en er zijn andere lekkere hapjes.
Kosten: € 5,00.

Dhr. H v.d. Leur over voedsel

met name voor ouderen over smaak en kwaliteit.
Dinsdag 18 januari 2022 om 14.30 uur.
Er is koffie/thee met lekkers. Kosten: € 5,00.

Bingo met daarna erwtensoep eten

Dinsdag 22 februari 2022 om 14.30 uur.

Gymnastiek

Donderdagmorgen van 10.30-11.15 uur.
Kosten in overleg. Docent: Jan Troe.
Contact: Annie Rietveld, tel. 0182 - 38 25 72.



De Groene Gids is ook te lezen op internet

Wist u dat u De Groene Gids ook kunt lezen op internet? Dat kan door het volgende traject te volgen:

Ga naar:
<http://www.stichting-pulse.nl>

Of naar: www.onsijsselstein.nl

Pulse Lopik

Dorpshuis De Schouw, M.A.A. Schakelplein 6 in Lopik - Tel. receptie: 0348 - 79 20 06

Contactgegevens:	Giselle Alders, tel. 06 - 336 77 185 mailadres: g.alders@stichting-pulse.nl
	Fatima Bouzerrade, tel. 06 - 155 82 789 mailadres: Fatima.Bouzerrade@stichting-pulse.nl
	Elzemieke van Empel, tel. 06 - 10 97 97 70 mailadres: elzemieke@stichting-pulse.nl
	Brigit den Hartog, tel. 06 - 473 72 561 mailadres: b.denhartog@stichting-pulse.nl
	Diana van Kruistum, tel. 06 - 191 37 630 mailadres: d.kruistum@stichting-pulse.nl
	Didi Muhiya, tel. 06 - 542 97 920 mailadres: d.muhiya@stichting-pulse.nl
	Ilse Nederend, tel. 06 - 174 41 854 mailadres: i.nederend@stichting-pulse.nl
	Babette Romijn, tel. 06 - 163 91 806 mailadres: b.romijn@stichting-pulse.nl
	Willy Snapper, tel. 06 - 272 82 138

- Alzheimercafé Lopik - **Ilse Nederend**
- Buurtwerk - Functie vacant
- De Blikvanger - **Elzemieke van Empel**
- Buurtkamer - **Willy Snapper**
- Digi-inloop - Functie vacant - **Diana van Kruistum**
- Financiën op Orde - **Fatima Bouzerrade**
- Jongerenwerk - **Didi Muhiya, Christijan Jansen van Jorksveld**
- Klusjesdienst - **Brigit den Hartog**
- Steunpunt mantelzorg - **Ilse Nederend**
- Sociale Activering - **Giselle Alders, Babette Romijn**
- Telefooncirkel - **Ilse Nederend**

- Taalondersteuning anderstaligen, Nederlandstaligen en kinderen - **???**
- Taalondersteuning kinderen - **Mascha Sillevs**
- Vrijwilligerspunt/Meldpunt - **Brigit den Hartog**

• Elke woensdagochtend is er in ons kantoor Lopik inloop-spreekuur van Financiën op Orde en het Vrijwilligerspunt.
Tijdstip: 09.30 tot 12.30 uur.

• Elke 4e donderdag van de maand is er in Lopik Alzheimercafé
Tijdstip: 19.15-21.15 uur - Locatie: Dorpshuis De Schouw.

• **Blikvanger** Iedere donderdag van 10.00 tot 12.00 uur.
Locatie: Lopikerweg West 21a, Lopik - Kosten € 3,00 per keer.

• **Buurtkamer** Iedere dinsdag van 10.15 tot 15.30 uur.
Locatie: Dorpshuis De Schouw, M.A.A.Schakelplein 6, Lopik - Kosten: € 5,00 voor de gehele dag incl. lunch.

Belangrijke telefoonnummers Lopik

Algemeen alarmnummer:		Tel. 112
Gemeentehuis:	Raadhuisplein 1, 3411 CH Lopik	Tel. 0348 - 55 99 55
Politie Lopik:	Dinsdag van 12.00-20.00 uur aanwezig op het gemeentehuis	Tel. 0900 - 8844
Brandweer:		Tel. 112

Nuttige adressen

GEZONDHEIDSZORG

Medisch Centrum Lopik:	Beatrixplantsoen 1A, 3411 DA Lopik	Tel. 0348 - 55 21 89
Huisartsen spoednummer:		Tel. 0348 - 55 41 53
Huisartsenpraktijk Beatrixplantsoen:	Beatrixplantsoen 1A, 3411 DA Lopik	Tel. 0348 - 55 41 95
Medisch Centrum Polsbroek:	Jongleveweg 1, 3415 PP Polsbroek	Tel. 0182 - 30 92 03
Huisartsenpraktijk Benschop:	Florijn 3, 3405 BM Benschop	Tel. 0348 - 45 14 12
Spoednummer:		Tel. 0348 - 45 21 49
Huisartsenpost Midden Holland:	Bleulandweg 10, 2803 HH Gouda	Tel. 0182 - 32 24 88
Huisartsenpost Nieuwegein:	Koekoekslaan 1, 3435 CM Nieuwegein	Tel. 088 - 130 96 60

GEMEENTE LOPIK

Breed Sociaal Loket:

Raadhuisplein 1, 3411 CH Lopik.
Spreekuur in het Medisch Centrum Lopik op ma. en di. van 13.30-14.30 uur en op do. van 09.00-10.00 uur.
Het Breed Sociaal Loket werkt alleen op afspraak. Spreekuur in De Schouw.
Bel of mail voor een afspraak: tel. 0348 - 55 99 55 - bsl@lopik.nl
Openingstijden ma. t/m do. van 09.00-17.00 uur en op vrijdag van 09.00-12.00 uur. Meer informatie: www.lopik.nl.

WONEN

Woonzorgcentrum De Schutse: Anna van Burenstraat 40, 3411 AK Lopik Tel. 0348 - 55 17 24
Serviceappartementen Schutseplein: Anna van Burenstraat 40, 3411 AK Lopik Tel. 030 - 282 22 51

ZORG EN WELZIJN AAN HUIS

Dagbestedingscoach: Marjan Overbeek, Lopikerweg west 21a, 3411 AM Lopik Tel. 0348 - 55 39 34
Tel. 06 - 185 77 756

AxionContinu: Thuiszorg/Wijkverpleging E: servicebureau@AxionContinu.nl
Tel. 06 - 129 86 134
Tel. 030 - 282 22 77

Vitras Thuiszorg/wijkverpleging: E: zenwlopikoost@vitras.nl en zenwlopikwest@vitras.nl
Tel. 088 - 854 32 20

SINDS 1990 IS BEDDENSPECIAALZAAK CITYBED IN IJSSELSTEIN GEVESTIGD

WIJ VERKOPEN ALLES OP HET GEBIED VAN SLAPEN O.A.
 Diverse ledikanten/boxsprings, bedbodems, uitgebreide collectie matrassen van bekende merken, dekbedden in diverse soorten en maten, dekbedovertrekken van bekende merken.



Verder verkopen wij 25 verschillende kwaliteitsmerken, waaronder ook speciale reuklessen kussens die ook thuis gebruikt kunnen worden.

(Zie voor acties onze website)

Wij zijn o.a. dealer van de topmerken



Beddenspecialzaak CityBed

Utrechtsestraat 20, 3401 CV IJsselstein

Tel. 030 - 687 03 21

Email: citybedijsselstein@gmail.com

www.citybedijsselstein.nl



de schouw

- ✓ Ontmoeten
- ✓ Familiefeesten
- ✓ Trouwfeesten
- ✓ Rouwbijeenkomsten
- ✓ Vergaderingen
- ✓ Cursussen
- ✓ Kinderfeestjes
- ✓ Kegelarrangementen
- ✓ Sport en spel



Welkom
in de huiskamer
van Lopik

M.A.A. Schakelplein 5

3413 DZ Lopik

Bedrijfsleider: Angelique Drogts

E: angelique.drogts@deschouwloplik.nl

T: 06-24855446 / 0348-551233



WS Media Groep

DESIGN DRUK PRINT SIGN



VORMGEVING
 DRUKWERK
 PRINTWERK
 BANNERS
 VLAGGEN
 STICKERS/LABELS
 LAMINEREN
 VETVRIJ PAPIER
 AUTOBELETTERING
 GEVELRECLAME
 RAAMBESTICKERING
 KLEDING BEDRUKKEN

Industrieweg 1 | 4181 CA Waardenburg | T 0418 540 333
info@wsmediagroep.nl | www.wsmediagroep.nl

UITVAARTVERZORGING MIDLAND UIT BENSCHOP

uw uitvaartverzorgster in de regio



**Wij verzorgen iedere uitvaart,
ook als u elders verzekerd bent.**

Ook kunnen wij u vrijblijvend informeren
als u uw uitvaartwensen wilt vastleggen.

René en Henriëtte Verweij
06 53 53 68 88



klanttevredenheidsscore 9,5

Benedeneind Noordzijde 458 | 3405 CE Benschop | 06 53 53 68 88
info@uitvaartverzorgingmidland.nl | www.uitvaartverzorgingmidland.nl