

# De Groene Gids



*Algemeen  
informatieblad  
voor senioren  
in IJsselstein  
en Lopik*

DECEMBER NR. 4 • 2022





# 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

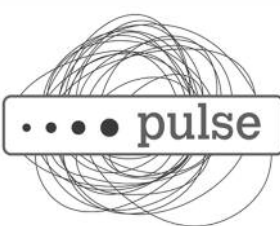
Weidstraat 17  
3401 DR IJsselstein

[Landsmanuitvaartzorg.nl](http://Landsmanuitvaartzorg.nl)

06 393 76 800

24 / 7 bereikbaar

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



## De Groene Gids

JAARGANG 43  
DECEMBER 2022

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. 5.230 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

### Redactie Lopik:

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

### Advertenties IJsselstein:

Wil van Doorn,  
Tel. 06 - 272 01 527  
E-mail: [kopijgids@stichting-pulse.nl](mailto:kopijgids@stichting-pulse.nl)

### Advertenties Lopik:

Machteld Zwanenburg,  
tel. 0348 - 55 31 50  
E-mail: [kopijgids@stichting-pulse.nl](mailto:kopijgids@stichting-pulse.nl)

### Bezorgklachten/aanmelding/ adreswijziging en verspreiding:

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

© Foto omslag: John Verbruggen

# Voorwoord

Beste lezer,

De dagen worden korter, het wordt kouder en de regen heeft ons land weer gevonden. Het is niet te missen: het is volop herfst. Elk seizoen heeft zo zijn voor- en nadelen, maar het feit dat we in een werelddeel leven waar jaarlijks vier seizoenen de revue passeren, zie ik als rijkdom. De constant veranderende natuur zorgt ervoor dat we ons leven elk seizoen iets anders leven. De herfst en de winter zijn de seizoenen waarin we letterlijk van buiten naar binnen gaan.



Het is normaal gesproken een tijd waarin ik me meer terugtrek in huis, de warmte opzoek van een grote pot thee en de kachel en wat meer stilta bij de wat grotere vragen des levens.

Maar echt normaal zijn deze herfst en winter niet. De onrustige tijd waarin we leven, met een oorlog aan de rand van Europa en de stijgende energieprijzen, vraagt niet alleen om mentale aandacht maar ook om fysieke aanpassingen.

Nu warmte een hoge prijs heeft gekregen en dus de verwarming zo lang mogelijk uit blijft, krijgt bezig zijn een hele nieuwe functie. Zo kwam de gedachte bij me op: bezig zijn creëert warmte. Eigenlijk vond ik dat wel een mooie gedachte om dit nummer, waarin 'vrijwilligers' het thema is, mee te beginnen. Want dat is precies hoe ik over vrijwilligerswerk denk. Vrijwilligers creëren warmte.

Met vriendelijke groet,

*Yvette Huige*, directeur bestuurder

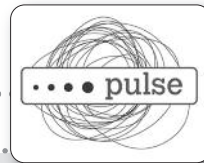
Activiteiten IJsselstein: pag. 20 ❖ Activiteiten Lopik: pag. 35

### INLEVEREN KOPIJ VOOR DE GROENE GIDS MAART 2023

Tot uiterlijk **MAANDAG 23 JANUARI 2023** kunt u kopij zenden naar de redactie.

E-mail: [kopijgids@stichting-pulse.nl](mailto:kopijgids@stichting-pulse.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 eropuit!  
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? Dat kan bij de Vrijwilligerscentrale IJsselstein en Lopik.
- **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](http://www.stichting-pulse.nl). Pulse is ook actief op facebook, daar kunt u ook allerlei informatie vinden.

**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.

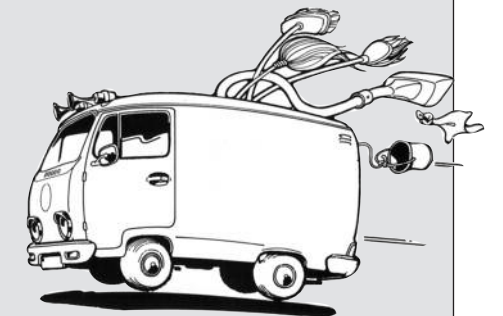
Het Klussenteam bestaat uit vrijwilligers.

### 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 - 580 70 852 of 030 - 686 80 30.



## Gratis openbaar vervoer voor Utrechtse ouderen met krappe beurs

Ouderen in de provincie Utrecht die aangewezen zijn op een AOW-uitkering hebben het niet altijd gemakkelijk. Vaak is de sociale en financiële drempel hoog om op bezoek te gaan bij vrienden, familie of kennissen. Het openbaar vervoer kan hen echter over de streep helpen. De provincie Utrecht biedt hen daarom een jaar lang gratis gebruik aan van bus en tram.

Het initiatief voor deze actie komt uit het coalitieakkoord van de provincie Utrecht, waarin een proef met gratis regionaal openbaar vervoer is aangekondigd. Deze is bedoeld om ouderen met een krappe beurs meer bewegingsvrijheid te geven en kansen om sociale contacten aan te knopen. De proef met gratis OV is voorbereid in samenwerking met vervoerders U-OV en Syntus Utrecht en is in september van start gegaan. De actie loopt tot december 2023.

Ouderen die de AOW-leeftijd hebben bereikt, wonend in de provincie Utrecht en voor 100 procent aangewezen op een AOW-uitkering zonder pensioen, konden vanaf september gebruik maken van dit bijzondere aanbod. Iedereen die voldoet aan deze voorwaarden en zich heeft aangemeld voor deze actie ontvangt een gratis ov-abonnement dat op hun persoonlijke OV-chipkaart wordt geladen. Met deze pas is het mogelijk om

in de gehele provincie Utrecht gratis gebruik te maken van het Dal Vrij Provincie Utrecht reisproduct. Daarmee kan men op doordeweekse dagen na 09.00 uur gratis reizen met bus, tram en buurtbus in de provincie Utrecht. In het weekend en op officiële feestdagen is de gehele dag gratis reizen mogelijk. Met dit reisproduct kan men ook gebruik maken van de flex diensten van beide Utrechtse vervoerders.

### Meer weten?

De provincie Utrecht bereidt momenteel een informatiecampagne voor samen met vervoerders U-OV en Syntus Utrecht om breed bekendheid te geven aan deze proef met gratis OV.

Op de campagnesite komt meer informatie over hoe men zich voor deze actie kan aanmelden. De actie met gratis reizen wordt mogelijk gemaakt met een financiële bijdrage door de provincie Utrecht van € 1,3 miljoen.





# 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](http://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



uit  
voorraad  
leverbaar



Topro  
rollators  
zijn er in 8  
prachtige  
kleuren

- ✓ 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 zorg hulpmiddelen
- ✓ 23 jaar in IJsselstein
- ✓ snelle service

Swammerdamweg 4, IJsselstein - 030-6887130 - [www.van-pelt.nl](http://www.van-pelt.nl)

## Vrijwilligerswerk nuttig voor anderen en leuk voor jezelf

Aan het woord zijn Theo van Mil en Jos Timmermans, allebei zeventigers, wonend in IJsselstein en allebei vrijwilliger bij meerdere organisaties/verenigingen.

**Theo** is al 6 jaar chauffeur bij de Zender Express, 3 jaar schipper op de Yselvaert, 6 jaar penningmeester geweest bij Fulco's Regionaal Mannenkoor, waar hij al 12 jaar zingt, waagmeester en coördinator van de waagmeesters, brengt 4x per jaar De Groene Gids rond en heeft dan nog tijd over om walking voetbal te doen bij IJFC, met zijn vrouw samen op vakantie te gaan met de caravan, met zijn 2 zoons met een seizoenskaart de wedstrijden van Feyenoord te bezoeken en aandacht te besteden aan zijn 6 kleinkinderen.

**Jos** is al 12 jaar chauffeur en juridisch adviseur bij de Zender Express, 7 jaar redactielid geweest van De Groene Gids en nu nog schrijver en interviewer voor De Groene Gids, voorzitter van een Anbi-stichting die beurzen verstrekt aan studenten en promovendi van wie de studie/promotieonderzoek past binnen de doelstelling van de stichting, voorzitter van de biljartclub De Oase voor 65-plussers, gaat een paar keer per jaar met zijn vrouw een aantal dagen fietsen in mooie delen van ons land met overnachtingen in B&B's, tennist met leeftijdgenoten op maandagmorgen, biljart zelf en probeert ook anderen de techniek van het biljarten bij te brengen en probeert ook betrokken te zijn bij het opgroeien van zijn 9 kleinkinderen.

Wat beweegt ons vragen jullie je af. Onder het genot van een pilsje praten we er samen over en wisselen we onze ervaringen uit. Het antwoord is niet ingewikkeld. Beiden hebben we in onze opvoeding meegekregen dat je, naast je werk en je gezin, ook nuttige dingen moet doen voor de samenleving. En zeker nu wij niet meer actief zijn in het arbeidsproces, hebben we meer tijd om dat te doen. En daarbij zoeken we activiteiten waar we zelf ook plezier aan beleven, want dat stimuleert enorm en daarom blijven we het al jaren volhouden.

Leuk is dat we allebei verschillende dingen doen, die passen bij ons als persoon, maar dat we ook één gemeenschappelijke vrijwilligersfunctie hebben nl. chauffeur bij de Zender Express. Het met een groep ouderen een leuke dagtocht maken is voor onze gasten belangrijk, want zo komen de ouderen nog op leuke plaatsen, waar ze uit zichzelf niet meer zo gemakkelijk kunnen komen. Ik noem musea, het strand, de hei, de Biesbosch en nog veel meer, waarbij altijd een stop om koffie te drinken en een lunch onderweg in het programma zitten. Een aantal keer per jaar gaat de volle ZE-bus naar het ROC in Nieuwegein, waar koks en serveerders voor de horeca worden opgeleid en waar we dan met elkaar genieten van een 3-gangen diner voor niet teveel geld, met een glas wijn of biertje voor de meeste gasten en een frisdrankje voor de chauffeur.

Waar we ook heen gaan de gasten zijn altijd erg dankbaar en uiten dat ook. Bij het thuisbrengen variëren de dankwoorden. Voorbeelden: 'Dank je, ik heb eindelijk weer een dag kunnen lachen' of 'bedankt voor de geweldige mooie dag, die ik niet snel zal vergeten'. Juist het plezier en de dankbaarheid van onze gasten zijn voor ons de kers op de taart. Daar genieten we zelf ontzettend van en het geeft ons een voldaan gevoel als we weer naar huis gaan.

Graag willen we vanuit onze eigen positieve ervaringen de lezers van De Groene Gids, die tijd en energie over hebben, oproepen om op zoek te gaan naar een leuk baantje als vrijwilliger.

Elders in deze editie van De Groene Gids kunnen jullie lezen hoe je bij de Vrijwilligerscentrale of bij Pulse terecht kunt om iets te vinden dat past bij jou.

Doe het en dan weten wij zeker dat jullie er ook van gaan genieten, net als wij.

Theo van Mil en Jos Timmermans

### INLEVEREN KOPIJ VOOR DE GROENE GIDS MAART 2023

Tot uiterlijk **MAANDAG 23 JANUARI 2023** kunt u kopij zenden naar de redactie.

E-mail: [kopijgids@stichting-pulse.nl](mailto:kopijgids@stichting-pulse.nl)

## Interview met Mirjam Pauptit

In het kader van vrijwilligerswerk had ik een interview met Mirjam Pauptit (48), inmiddels werkzaam als vaste kracht bij Stichting Pulse, verantwoordelijk voor de Personeelsorganisatie en de salarisadministratie. Tevens is Mirjam als sociaal werker verantwoordelijk voor het meldpunt vrijwillige huishulp IJsselstein. Mirjam kwam, als moeder van 2 opgroeiende kinderen, een aantal jaren geleden zonder werk te zitten en besloot vrijwilligerswerk te gaan doen.

Een periode heeft zij kinderen begeleid met de overgang van de basisschool naar de middelbare school, zoals met het plannen van huiswerk etc. Vanuit Pulse is Mirjam wekelijks gaan oefenen met lezen en het doen van taalspelletjes met kinderen met taalachterstanden. Met deze kinderen ging zij regelmatig naar de bibliotheek. In die tijd was Mirjam ook het vaste gezicht op de dinsdagmiddag als vrijwilliger achter de receptie van Pulse en werkte zij op maandag op het meldpunt huishulp.

Mirjam is van mening dat elke vorm van vrijwilligerswerk een nuttige bijdrage is aan de samenleving. Zij heeft altijd veel voldoening gehaald uit alles wat zij vrijwillig uitvoerde. Dat het inmiddels een mooie opstap was naar een vaste baan bij Pulse, was een gelukkige omstandigheid voor haar. Een leuke bijkomstigheid is het feit dat haar twee kinderen (inmiddels 18 en 20 jaar oud) ook al vrijwilligerswerk doen.

Zoals boven vermeld, stuurt zij bij Pulse ook het meldpunt vrijwillige huishulp aan voor vrijwilligers die praktisch werk kunnen uitvoeren bij ouderen die het niet zo breed hebben, het niet meer zelf kunnen doen en niemand in hun omgeving hebben die kunnen helpen. De werkzaamheden bestaan over het algemeen uit kleinere klussen, zoals bijv. gordijnen ophangen, tuinwerkzaamheden, etc. Mirjam's sterkste talent is het verbinden van mensen, mensen bij elkaar brengen. Het werk is des te meer leuk omdat je bijna altijd gewaardeerd wordt. Ook voor je contacten biedt vrijwilligerswerk zoveel meer dan alleen het werk.

Stichting Pulse is een unieke welzijnsorganisatie voor de omgeving IJsselstein en Lopik. Er is aandacht voor kwetsbare inwoners in alle leeftijden. Bij Pulse werken ongeveer 50 professionals en maar liefst 500 vrijwilligers! Naast haar werk, heeft zij ook een leuke afleiding bij de Dierenbescherming. Zij vangt thuis kittens (kleine poesjes) op die verwaarloosd zijn. Nadat de poesjes 'gesocialiseerd' zijn, worden ze 'geadopteerd' door mensen die graag een kat willen hebben.

Zo zie je op hoeveel gebieden vrijwilligerswerk mogelijk is en hoe het soms kan leiden tot een gewaardeerde betaalde kracht in een unieke welzijnsorganisatie als Stichting Pulse. Mirjam is er in elk geval heel gelukkig mee.

Frank Jutte

**ATTENTIE!**

### Wijziging adres inzending kopij

Voor inzending van de kopij het volgende adres gebruiken:

**[kopijgids@stichting-pulse.nl](mailto:kopijgids@stichting-pulse.nl)**

## Column van de wethouder



### Oogappels

Eén van mijn favoriete series op TV is Oogappels, een – in mijn ogen – geweldige serie op NPO1 waarin het leven van verschillende generaties heel herkenbaar in beeld wordt gebracht. Pubers die twijfelen over alles: verliefd worden, ruzie maken enz. Ouders die zich geen raad weten met de opvoeding van die pubers en zelf in een hele of halve midlifecrisis zitten. En de oudste en wijsste generatie; de opa's en oma's die de verschillende situaties in de gezinnen van hun kinderen en kleinkinderen relativeren met hun levenswijsheid. Vooral de rol van de oudere generatie is op een prachtige manier in de serie verwerkt.



Niet als zorgbehoevende mensen met grijs haar die achter de geraniums zitten, maar als mensen met veel levenservaring. Niet als zorgbehoevende maar als coach die de opgroeiende jeugd op basis van ervaring kan vertellen dat het leven niet perfect is.

In de maatschappij lopen beeld en werkelijkheid wat we hebben van senioren ver uiteen. Het beeld is nog te vaak dat bij het passeren van een bepaalde leeftijdsgrens mensen opeens afgeschreven zijn en vooral eenzaam zijn en zorgbehoevend. De werkelijkheid is dat de huidige senioren nog veel rollen vervullen in de samenleving, ze genieten, ze werken, ze coachen, ze begeleiden, ze passen op. Het overheersende beeld is dat vergrijzing gepaard gaat met forse problemen. Terwijl we volgens mij senioren veel meer moeten zien als het goud van de samenleving. Mensen met een schat aan (levens)ervaring. Die tijd hebben om iets te betekenen in het verenigingsleven. Van grote betekenis zijn voor de vrijetijdseconomie. En zo kan ik nog wel even doorgaan.

De werkelijkheid is ook dat – net als in de laatste afleveringen van de huidige serie Oogappels – ouderdom op een keer ook met gebreken komt en de kinderen voor hun ouders moeten zorgen. Als gemeente hebben we een taak om te zorgen dat senioren als het goud van de samenleving gewaardeerd worden. En op het moment dat hetzelfde goud zorg nodig heeft, moeten we er ook zijn. Hier wil ik mij als wethouder de komende jaren sterk voor maken.

Gerrit Spelt, wethouder Lopik

## Zonder chauffeur staat alles stil

... dit geldt ook voor De Gouden Koets

De afgelopen maanden is een aantal chauffeurs gestopt met het besturen van de koets. Om het huidige team chauffeurs niet te veel te belasten zijn wij op zoek naar mannen en/of vrouwen die een dagdeel per week één of twee ritjes willen rijden met de koets. Voor informatie kunt u contact opnemen met onderstaand telefoonnummer.

Zeker nu de herfst zijn intrede doet, krijgen wij veel vragen binnen van senioren voor een ritje heen en/of terug naar de binnenstad, fysio, sportschool, supermarkt of zomaar een rondje door IJsselstein. Zeker met de bomen in mooie herfstkleuren een aanrader.

Onze rijtijden zijn van maandag t/m vrijdag van 09.30 tot 16.30 uur, onze chauffeurs brengen u gratis en zonder wachttijd naar de plaats van bestemming en halen u ook weer op de afgesproken tijd op.

U kunt een rit aanvragen via telefoonnummer 06 - 123 28 650.





## 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](http://www.vechtenijssel.nl)

## Paramedisch Centrum IJsselstein

**Contact:**  
Telefoon: 030 - 600 02 02  
[www.paramedischcentrum.nl](http://www.paramedischcentrum.nl)  
[info@paramedischcentrum.nl](mailto: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  
Beweegprogramma's  
Medische Fitness  
Orofaciale fysiotherapie  
Podologie

## Vrijwilligers en vrijwilligerswerk

Voor dit belangrijke thema van deze Groene Gids editie meld ik mij bij Giselle Alders en Annelies Schutte van Stichting Pulse (hierna verder te noemen Pulse). Zij vormen samen de Vrijwilligerscentrale binnen Pulse en zijn uit dien hoofde intensief betrokken bij het promoten van vrijwilligerswerk in IJsselstein en Lopik. Pulse beheert de website ([www.vwijl.nl](http://www.vwijl.nl)) waarop alle organisaties en clubs hun vacatures voor vrijwilligerswerk kunnen zetten. Daar ook kun jij als je zoekt naar een baantje als vrijwilliger gaan zoeken naar iets leuks.

Fysiek is de Vrijwilligerscentrale te bezoeken in de Bibliotheek (op de 2e verdieping) op de Overtoom op woensdag- en donderdagmorgen tussen 10.00 en 12.00 uur voor vragen over de mogelijkheden om vrijwilliger te worden. Vermeldenswaard is dat op die uren juist vrijwilligers de post bemensen om je te woord te staan en op weg te helpen. Er wordt in alle leeftijdsgroepen gezocht naar vrijwilligers. Jongeren worden bereikt via PR-acties op het Cals College, de wat ouderen en vooral 40-plussers via Facebook, kraampjes tijdens de Verenigingsmarkt en NL Doet, maar ook periodiek met stands op de Overtoom in IJsselstein, het W.A. Plein in Lopik en het Dorpsplein in Benschop. Om die 65-plussers te bereiken, die na het stoppen met werken een zinvolle invulling van hun dagen zoeken en daarbij mogelijk vrijwilligerswerk overwegen, proberen we als extra nu met dit artikel in de Groene Gids jullie warm te maken voor dit prachtige werk.

Alle verenigingen en stichtingen die vrijwilligers nodig hebben om te kunnen draaien, staan op voormelde website van de Vrijwilligerscentrale. Het aanbod aan vrijwilligerswerk is ongelooflijk divers en dus zal er altijd iets zijn wat jou past. Ik noem de sportverenigingen in IJsselstein en Lopik, maar ook voorbeelden als de Zenderexpres (als chauffeur of begeleider dagtochtjes maken met een busje met 7 ouderen), Museum IJsselstein (rondleidingen, educatie van jeugd), Theater Pantalone (decors bouwen, kostuums maken, bardienst) of de Natuurvereniging Weidevogels Lopikerwaard (o.a. het markeren van nesten in het voorjaar, zodat boeren daar bij het maaien omheen kunnen werken). Bij Pulse zelf worden ook vrijwilligers ingezet voor activiteiten als: het Meldpunt (vrijwillige thuishulp, klussendienst in huis of tuin, boodschappen doen), maar ook bij Financiën op Orde (hulp bij het doen van je administratie, belastingaangifte), Team Taal (om immigranten, expats of andere nieuwkomers te helpen bij het leren van het Nederlands), Sociale Activering (het coachen van individuele mensen die het moeilijk hebben hun dagen goed te vullen).

Je bepaalt zelf hoe vaak je wilt en kunt werken. Alle hulp is welkom. Wel geldt het uitgangspunt: 'Het is vrijwillig, maar niet vrijblijvend'. Dus als je intekent voor een baantje als vrijwilliger, dan wordt van je verwacht dat je je ook inzet en afspraken nakomt. Als je een baantje kunt vinden dat bij je past dan zul je al snel ervaren dat het niet alleen nuttig en zinvol is, maar dat je er zelf ook plezier aan beleeft en voldoening uit haalt. Het helpen van mensen, vaak ouderen maar zeker ook anderen, die om welke reden ook niet meer alles zelf kunnen doen, is dringend nodig, omdat professionele hulp in de huidige tijd niet (in voldoende mate) te krijgen is. En de senioren van vandaag blijven veel langer fit en dus zijn ze beschikbaar voor de 'Vrijwilligersmarkt'.

Giselle en Annelies roepen je op om na te denken of vrijwilligerswerk iets voor jou is en op zoek te gaan via de website of een bezoekje te brengen aan de Vrijwilligerscentrale IJsselstein en Lopik in de Bibliotheek voor een leuk en passend baantje. Je mag hen ook bellen via het centrale nummer van Pulse: tel. 030 - 686 80 30 als je meer informatie wilt.

### INLEVEREN KOPIJ VOOR DE GROENE GIDS MAART 2023

Tot uiterlijk **MAANDAG 23 JANUARI 2023** kunt u kopij zenden naar de redactie.

E-mail: [kopijgids@stichting-pulse.nl](mailto:kopijgids@stichting-pulse.nl)

Benschopperstraat 43  
3401 DG IJSELSTEIN

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).



## 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

## De verborgen kracht van vrouwen

De gebeurtenissen in Iran, waar de manier waarop een hoofddoek gedragen wordt de stabiliteit van een land onder druk zet, hebben mij aan het denken gezet. Hoe heeft het zover kunnen komen met een stukje stof. Tegenwoordig worden een hoofddoek en een sluier meestal in verband gebracht met de islam, maar oorspronkelijk heeft het daar niets mee te maken. Al vele eeuwen eerder, tijdens de opkomst van de eerste Abrahamitische of semitische religies, het jodendom en het christendom, werd deze hoofdbedekking gedragen door vrouwen in het hele tegenwoordige Midden-Oosten, waaronder het Arabische schiereiland.

In die tijd leefden de bewoners van dat gebied in stammen met elkaar. Nationale geschiedenis werd daarom niet geschreven, maar de geschiedenis van de stammen, hun tradities en gewoonten werden bewaard door middel van poëzie en verhalen die mondeling werden overgeleverd aan volgende generaties.

De poëzie en verhalen uit die tijd vertelden dat Arabische vrouwen de sluier toen droegen voor schoonheidsdoeleinden, om de zachtheid en kleur van hun huid te behouden. Daarnaast diende de hoofddoek om het onderscheid te maken tussen een dame en een slavin: een slavin mocht geen hoofddoek dragen.



In de koran werd in navolging van andere heilige boeken het bedekken van het haar genoemd. Er zijn twee verzen die daarover gaan maar daar staat niet dat het een verplichting is. Pas eeuwen na het ontstaan van de islam is het door koranexegeten op die manier uitgelegd.

De koran werd ongeveer 25 jaar na de dood van de profeet Mohammed samengesteld. De koransoera's die mensen uit hun hoofd hebben onthouden, werden op dierenhuiden geschreven en hebben als informatiebron gediend voor het opstellen en schrijven van de koran, die uiteindelijk als het heilige boek werd benoemd. De oorspronkelijke handschriften zijn daarna verbrand. Dit proces vond plaats tijdens het bewind van Othman ibn Affan, de derde kalief van het islamitische rijk.

Op dezelfde wijze werd ongeveer honderd jaar na de opkomst van de islam de hadith geschreven, een verzameling overleveringen over het doen en laten en de uitspraken van de profeet Mohammed, zoals die na zijn dood generatie na generatie waren doorverteld. Wat de mensen zich na die honderd jaren nog herinnerden, is daarna op schrift gesteld als de hadith. Dit werd de informatiebron waarop werd voortgebouwd, de geschiedenis en tradities van de oude beschaving van die landen werden daarmee geheel buiten beschouwing gelaten. Aan de hoofddoek werd in deze beide geschriften geen al te grote aandacht besteed.

Inmiddels is dit stukje stof echter uitgegroeid tot een politiek en sociaal drukmiddel, en wel zonder enige historische of religieuze basis. Vanwege de toenemende invloed van de religieuze macht in de politiek blijven vrouwen – nu meer dan ooit tevoren – slachtoffer van het systeem. Door middel van onderdrukkende en intimiderende wetgeving wordt vrouwen helaas de mogelijkheid ontnomen zich te ontwikkelen en hun talenten te ontplooiën.

Momenteel is de wereld er getuige van hoe de moed van één vrouw om haar hoofddoek op een 'ongewenste' manier te dragen, andere vrouwen aanmoedigt en in beweging zet. Wat een kracht komt hier vrij. De stabiliteit van een regime kan er blijkbaar door onder druk komen te staan.

Ik voel mij verbonden met deze moedige vrouwen. Mij heeft het dertig jaar gekost voordat ik mij van de hoofddoek heb durven bevrijden.

*Mayada Khalil*

### INLEVEREN KOPIJ VOOR DE GROENE GIDS MAART 2023

Tot uiterlijk **MAANDAG 23 JANUARI 2023** kunt u kopij zenden naar de redactie.

E-mail: [kopijgids@stichting-pulse.nl](mailto:kopijgids@stichting-pulse.nl)





### 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 2023**

Sluitingsdatum kopij  
maandag 23 januari 2023.  
Bezorging vanaf  
23 februari 2023.

*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
- IJsselwaerde
- De Schutse



*AxionContinu. Optimisten in de zorg.*

Servicebureau AxionContinu

030 - 282 22 77

servicebureau@axioncontinuu.nl

www.axioncontinuu.nl

**Axioncontinuu**  
wonen, zorg en revalidatie

# De Cirkel Uitvaartverzorging



**Marte Brouwer**  
06-29 58 33 06

info@decirkel-uitvaartverzorging.nl



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



## Vrijwilliger bij de Zenderexpress,

Bijna 12½ jaar bestaat de Zenderexpress IJsselstein / Lopik.

Tijd voor wat cijfers: in die tijd hebben we ongeveer 3.000 ritten gereden.

Dat houdt in dat we ongeveer 18.000 keer iemand als passagier gehad hebben!! Deze personen werden op al die ritten begeleid door 2 x 18.000 = 36.000 keer een vrijwilliger die bij zo'n rit de bus bestuurd heeft of als begeleid(st)er mee is geweest.

De ritten gingen echt overal naar toe. Van een dagje Texel, Antwerpen, musea, boottochten, toertje maken en lekker ergens lunchen. Niets was ons te gek. En gelukkig hebben we voldoende vrijwilligers die willen helpen om ouderen uit IJsselstein en Lopik een leuke, leerzame en gezellige dag te bezorgen. We hebben gelukkig nooit een tekort aan vrijwilligers gehad.

Iedereen wordt in principe 2 dagen per maand ingepland, zodat het werk goed verdeeld kan worden en er voor iedereen ook nog voldoende tijd overblijft voor andere zaken.

De slogan van de Zenderexpress is dan ook: 'je doet er veel ouderen een groot plezier mee'.

En dat blijkt ook wel uit het grote aantal deelnemers voor de meeste uitjes. Helaas konden we tijdens Corona niet altijd rijden, maar zodra het weer mogelijk was hadden we weer een programma voor de deelnemers.

Op dit moment hebben we ongeveer 300 deelnemers, waarvan er sommigen 1 keer per maand mee gaan en anderen meerdere keren.

Wat fijn is om te merken is het feit dat als een nieuwe deelnemer voor het eerst mee gaat, er heel vaak enthousiast gereageerd wordt en dat de nieuwe persoon ook vaak met de andere mensen in de bus, tijdens de lunch of anders vaak direct in gesprek raakt met de andere mensen. Dan maakt men ook vaak weer een afspraak om samen op stap te gaan.

*Dit is voor de vrijwilligers erg fijn om te zien gebeuren.*

Als u belangstelling heeft in ons programma en de kosten kunt u bellen op dinsdagochtend tussen 9.00 en 12.00 uur en vrijdagmiddag tussen 13.00 - 16.00 uur op telefoonnummer 06 - 426 29 194.

U kunt ons ook een email sturen op adres: [info@zenderexpress.nl](mailto:info@zenderexpress.nl).

## Vrijwilliger bij het Meldpunt Vrijwillige Thuishulp

### Iets voor u?

Er is bij het Meldpunt behoefte aan nieuwe vrijwilligers voor alle onderdelen. Nieuwe vrijwilligers zijn van harte welkom, ook als u weinig tijd beschikbaar hebt. Heeft u algemene vragen over de dienstverlening van het Meldpunt of wilt u zich aanmelden als vrijwilliger?

U kunt contact opnemen met het Meldpunt. Tel. 030 - 68 68 030. E-mail: [meldpunt@stichting-pulse.nl](mailto:meldpunt@stichting-pulse.nl).



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](http://www.inijsselstein.nl).

#### Ontmoet elkaar in stralend IJsselstein

Laat je rondleiden langs sprookjesachtig verlichte monumenten. Neem een kijkje bij de Grootste Kerstboom of bij kerstconcerten op diverse locaties. Kijk eens uit over de lichtjes van de stad en de omgeving vanaf een van de kerktorens of kom naar het theater voor een verrassende voorstelling. Haal het mooiste en lekkerste van onze lokale ondernemers in huis voor de feestdagen. Of breng een bezoek aan een van de gezellige horeca-adresjes en proef van de winterse gerechten. Ook in wintertijd is er van alles te beleven in IJsselstein.



#### Winters proeven en warm shoppen

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, oliebolletjes of kerststollen. Bij de winkels in de binnenstad kun je ook goed slagen voor een kerstoutfit en de mooiste kerstcadeaus.

#### WinterFair en Ontstekingsfeest

Op 10 december vind je in IJsselstein tal van kramen tijdens de jaarlijkse WinterFair. Een bezoek aan deze markt in kerstfeer is een goede voorbereiding op de feestdagen. Proef, snuffel en bewonder al die gezellige lichtjes en luister naar fijne muziek in de buitenlucht. Op deze dag begint ook de kerst in IJsselstein als de lampjes aan de Gerbrandytoren weer aan gaan. Op het podiumterrein kijken we samen naar de ontsteking van de Grootste Kerstboom van Nederland.

#### 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 dinsdag 27 december, 31 januari, 28 februari en 28 maart, maar ook op 'eigen houtje' met de Izi.Travel app. Download de app op je telefoon en bekijk ook de andere wandelrondjes.

#### Rondje Grootste Kerstboom

Op zoveel plekken in en rondom IJsselstein kun je de Grootste Kerstboom van Nederland heel goed zien.

Het is een trouw object voor de mooiste foto's.

Probeer het zelf maar eens tijdens een Rondje Grootste Kerstboom. Kies voor 'golden hour', schemer of gewoon als de avond is gevallen.

Elk moment en elk plekje levert weer een nieuwe kijk op de verlichte Gerbrandytoren op. Win met jouw foto een leuke prijs als je hem instuurt!



#### Laat je cultureel verrijken bij MIJ

De tentoonstelling 'Vensters' bij Museum IJsselstein toont de veelvoudige beleving van ruimte. Kunstenaars zijn bij uitstek in staat om een andere blik te werpen op onze vertrouwde omgeving en op onszelf. Hoe beleeft je de wereld, zowel diep van binnen als om je heen? Te zien tot en met 29 januari. Daarnaast is de MIJ Academie weer volop van start met een drieluik over wereldtentoonstellingen en een aquarel-workshop.

#### Muzikaal genieten

Kom een middagje naar het stadje en geniet van een half uurtje Bach in de Oude Nicolaaskerk. In de decembermaand staan er verschillende muzikale verrassingen op het programma, van een volkskerstzang tot kerst- en nieuwjaarsconcerten:

- 14 december: Volkskerstzang in de Basiliek
- 16 december: Festival of Lessons and Carols in de Oude Nicolaaskerk
- 17 december: Kerstconcert Fulco's Regionaal Mannenkoor in de Basiliek
- 17 december: Kerstconcert Harmonie Amicitia i.s.m. het Kamerkoor
- 7 januari: nieuwjaarsconcert in de Oude Nicolaaskerk

#### 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. Ook bij de Kasteeltoren beleeft je meer van IJsselstein. Je gaat er terug in de geschiedenis met de VR-game 'De Slag om Kasteel IJsselstein'. In december kun je het kerstverhaal herbeleven als je een kijkje neemt in de Nicolaasbasiliek bij de kerststal met beelden van Josef, Maria en het kindje Jezus. Is het geen weer voor buitenspelers? 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 4 en 18 december 2022 en extra koopavond op donderdag 22 en vrijdag 23 december. De eerste twee uur is het gratis parkeren in de parkeergarages.

Meer in de agenda en informatie over activiteiten op [inijsselstein.nl](http://inijsselstein.nl).

Wijzigingen voorbehouden.



Pulse is op zoek naar **chauffeurs m/v** die willen rijden op een van onze bussen m.n. voor de maandag of dinsdag en eventueel inval voor andere dagen. U rijdt een aantal keren mee met een van onze chauffeurs en daarna zult u via Rijschool van Bommel een rijtest afleggen. Daarna zult u zelf gaan rijden op een van onze bussen.

## VRIJWILLIGE VACATURES

Wilt u meer informatie dan kunt u contact opnemen met Greet Gijsen via tel. 06 - 580 709 93 of via e-mail [g.gijsen@stichting-pulse.nl](mailto:g.gijsen@stichting-pulse.nl).

In de locatie Oase is altijd wel wat te doen. Daarom zoeken wij een **fysieke duizendpoot** die af en toe een avond of in het weekend bijeenkomsten wil verzorgen. De werkzaamheden bestaan uit het openen/sluiten van de locatie en het verzorgen van koffie/thee/drank/lunch/diner. Eventueel ook inval op de dag als een van de gastdames niet kan of bijspringen als er grote activiteiten plaatsvinden.

Wilt u meer informatie dan kunt u contact opnemen met Greet Gijsen via tel. 06 - 580 709 93 of via e-mail [g.gijsen@stichting-pulse.nl](mailto:g.gijsen@stichting-pulse.nl).

Binnenkort gaan wij starten met (inmiddels de 3e) Caleidoscoop. Caleidoscoop is een huiskamerproject waar een aantal oudere dames/heren iedere donderdagmorgen komen koffiedrinken, gezellig kletsen, een spelletje doen en samen lunchen. Voor deze ochtend zoeken wij een **enthousiaste vrijwilliger m/v** die het leuk vindt om deze ochtend te draaien. U luncht gratis mee.

U draait deze ochtend zelfstandig maar er is altijd een beroepskracht aanwezig voor vragen.

Wilt u meer informatie dan kunt u contact opnemen met Greet Gijsen via tel. 06 - 580 709 93 of via e-mail [g.gijsen@stichting-pulse.nl](mailto:g.gijsen@stichting-pulse.nl).

**Roskam Royal:**  
**restaurantie · 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](mailto:info@roskamroyal.nl)  
[www.roskammeubelen.nl](http://www.roskammeubelen.nl)





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

**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

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



### Medicatieveiligheid; een belangrijk begrip

Door: Kim van den Berge, apotheker Apotheek Zenderpark, IJsselstein

Medicatieveiligheid is een term waar u misschien niet vaak van gehoord heeft. Maar in de apotheek zijn wij hier dagelijks mee bezig tijdens het verwerken van recepten en het controleren van uw gegevens. Wij letten tijdens het verwerken van de recepten op diverse zaken, zoals de juiste dosering van het juiste geneesmiddel, op het juiste tijdstip, de juiste patiënt en de juiste toedieningsvorm. Daar komt veel bij kijken en samen met verschillende zorgverleners zorgen wij ervoor dat wij een compleet dossier met de juiste informatie hebben.

In de apotheek controleren wij of een nieuw medicijn goed bij u past. Dit doen wij door eerst kritisch het ontvangen recept te beoordelen. Staan alle gegevens op het recept en is het middel juist gekozen met de juiste dosering. De controle op de dosering kan ook nodig zijn als u bijvoorbeeld een verminderde nierfunctie heeft. Door het recept in ons systeem in te voeren checken wij of het nieuwe medicijn bij uw huidige medicatie past, zijn er misschien wisselwerkingen? Daarnaast kan het praktisch zijn om een andere toedieningsvorm te geven. Dit kan ook te maken hebben met leveringsproblemen of vergoedingen. Indien nodig zullen wij als apotheek contact opnemen met de voorschrijver en in overleg het recept aanpassen.

Daarbij is uw alertheid en regie ook van belang. Is er een wijziging van uw medicatie besproken met een huisarts of specialist in het ziekenhuis, dan is het goed om dit op papier of digitaal te laten versturen naar de apotheek. Hierdoor kunnen wij dit ook in uw dossier verwerken. Heeft u zelf een medicatieoverzicht in huis? Dan is het goed om dit regelmatig opnieuw aan te vragen in de apotheek. Hierdoor is dit overzicht altijd de meest recente versie. U kunt zelf ook kritisch dit overzicht doornemen en bij afwijkingen kunnen wij dit in de apotheek direct voor u aanpassen.

Samen zorgen wij voor veilig medicijngebruik.

Heeft u vragen of opmerkingen? U kunt een afspraak maken of overleggen via tel. 030 - 686 86 66 of per e-mail [info@apotheekezenderpark.nl](mailto:info@apotheekezenderpark.nl).

### INLEVEREN KOPIJ VOOR DE GROENE GIDS MAART 2023

Tot uiterlijk **MAANDAG 23 JANUARI 2023** kunt u kopij zenden naar de redactie.

E-mail: [kopijgids@stichting-pulse.nl](mailto:kopijgids@stichting-pulse.nl)

**ATTENTIE!**

### Wijziging adres inzending kopij

Voor inzending van de kopij het volgende adres gebruiken:

**[kopijgids@stichting-pulse.nl](mailto:kopijgids@stichting-pulse.nl)**



# Pulse Activiteiten IJsselstein 2022

Dag	Tijd	Locatie	Activiteit
<b>Maandag</b>	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 - 11.15 uur	Studio 10	Wandelgroep
	10.30 - 13.30 uur	Oase	Caleidoscoop
	10.30 - 12.30 uur	Oase	Koersbal
	13.00 - 14.00 uur	Studio 10	Vrouwensport
	14.00 - 15.00 uur	Studio 10	Vrouwengroep (ontmoetingsmoment)
	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	Aanschuijftafel (1e en 2e maandag v/d maand)
	19.30 - 22.30 uur	Sterrenwacht	Meezingkooor
<b>Dinsdag</b>	09.30 - 10.30 uur	Oase	Pilates
	10.00 - 12.00 uur	Studio 10	(ver)Stellen om de week
	10.00 - 12.00 uur	Bibliotheek	Lees & Ontmoet (elke 3e dinsdag v/d maand)
	10.30 - 11.30 uur	Oase	Bodymix
	10.30 - 13.30 uur	Oase	Caleidoscoop
	12.00 - 16.00 uur	Studio 10	Culturele ontmoeting vrouwen (2e dinsdag v/d maand)
	12.45 - 13.45 uur	Zwembad de Hooghe Waerd	Prikkelarm zwemmen
	13.00 - 14.00 uur	Kameraplein	Inloopspreekuur Buurtbemiddeling
	13.00 - 15.00 uur	Oase	Jeu de Boules
	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 (3e dinsdag van de maand om 20.00 uur)
18.00 - 19.30 uur	Oase	Aanschuijftafel (3e dinsdag van de maand)	
19.30 - 21.30 uur	Zenderstein	Zingen (2e dinsdag van de maand)	
<b>Woensdag</b>	09.00 - 10.00 uur	Velden van IJFC	Sportmix
	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	Bodymix
	09.30 - 12.30 uur	Oase	Oudercafe (2e woensdag van de maand)
	10.00 - 11.00 uur	Startpunt gem.huis	Wandelen met NAH
	10.00 - 12.00 uur	Zenderstein	Koffie drinken Zenderstein
	11.15 - 12.15 uur	Sterrenwacht	Bewegen 60+
	13.00 - 14.00 uur	Oase	Fits & Klets
	13.30 - 15.30 uur	Oase	Seniorenkooor
	13.30 - 15.30 uur	Oase	Creative club
13.30 - 16.00 uur	Zenderstein	Quilten (1e en 3e woensdag v/d maand)	
13.30 - 17.00 uur	Oase	Mahjong	
18.00 - 19.30 uur	Zenderstein	Aanschuijftafel (1e en 3e woensdag van de maand)	
18.00 - 20.00 uur	Oase	Aanschuijftafel (4e woensdag van de maand)	
19.00 - 21.30 uur	Oase	Alzheimercafé (1e woensdag v/d maand - niet in juli en aug.)	

Dag	Tijd	Locatie	Activiteit
<b>Donderdag</b>	09.00 - 12.00 uur	Studio 10	Buurtkamer migrantenvrouwen (ontmoetingsmiddag)
	10.00 - 12.00 uur	Zenderstein	Hobbykwartier
	10.30 - 11.20 uur	Oase	Stoelgym
	11.00 - 12.30 uur	Oase	Leeskring (1 x 6 weken)
	11.30 - 12.30 uur	Oase	Bodymix
	12.00 - 16.00 uur	Xperience	Wijktuinatelier
	13.30 - 16.30 uur	Oase	Seniorenbridge
	19.30 - 21.30 uur	Oase	Donderdagavondsoos (voor mensen met een verstandelijke beperking)
	19.30 - 21.30 uur	Sterrenwacht	Naailes
	19.30 - 20.30 uur	Oase	Bodymix
<b>Vrijdag</b>	09.00 - 11.00 uur	Oase	Empowerment
	11.00 - 12.00 uur	Oase	Fits & Klets
	11.00 - 12.00 uur	Oase	Tai Chi
	13.30 - 15.30 uur	Oase	Tekenen & Schilderen
	19.00 - 22.00 uur	Oase	Bingo (2e vrijdag van de maand. Niet in juli en augustus)
	09.00 - 10.00 uur	Velden van IJFC	Sportmix
	10.30 - 11.15 uur	Zwembad de Hooghe Waerd	Zwemmen voor mensen met dementie
	10.30 - 11.15 uur	Zwembad de Hooghe Waerd	Zwemmen voor mensen met autisme

**De gehele week** Stukkie fietsen

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](mailto:info@stichting-pulse.nl) • [www.stichting-pulse.nl](http://www.stichting-pulse.nl)

## Pulse-locaties IJsselstein

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

### • Aanschuijftafel

Greet Gijsen, tel. 06 - 580 70 993

### • Activiteiten Oase en Zenderstein

Greet Gijsen, tel. 06 - 580 70 993

### • Activiteiten Zenderstein

Anouk Robben, tel. 06 - 458 73 488

Greet Gijsen, tel. 06 - 580 70 993

### • Buurtbemiddeling

Jette Bertels, tel. 06 - 479 20 229

### • Buurtkamer allochtone vrouwen

Touria El Makhoukhi, tel. 265 43 087

### • Caleidoscoop

Anouk Robben, tel. 06 - 458 73 488

Greet Gijsen, tel. 06 - 580 70 993

### • Financiën op Orde

Betül Senlikoglu, tel. 06 - 332 28 725

### • 75+ Huisbezoek

Brigit den Hartog, tel. 06 - 473 72 561

### • Levensboeken

Hester van Oirschot, tel. 06 - 458 65 404

### • Manager

Jacqueline Camara, tel. 06 - 313 75 996

### • Meldpunt Vrijwillige Thuiszorg

Mirjam Paupit, tel. 06 - 498 24 270

Annelies Schutte, tel. 06 - 330 19 058

### • Sociale activering

Anouk Robben, tel. 06 - 458 73 488

Giselle Alders, tel. 06 - 336 77 185

Brigit den Hartog, tel. 06 - 473 72 561

Babette Romijn, tel. 06 - 163 91 806

### • Steunpunt Mantelzorg

Dafne Maaswinkel, tel. 06 - 163 22 748

### • Taal

Tielke Pollux, tel. 06 - 339 78 660

Diana van Kruistum, tel. 06 - 19137 630

### • Vervoer van deur tot deur

Greet Gijsen, tel. 06 - 580 70 993

### • Vrijwilligerscentrale

Annelies Schutte, tel. 06 - 330 19 058

Giselle Alders, tel. 06 - 336 77 185

Voor meer informatie over alle

activiteiten in De Oase:

**Pulse, tel. 030 - 68 68 030**

**E-mail [info@stichting-pulse.nl](mailto:info@stichting-pulse.nl).**

## Belangrijke telefoonnummers IJsselstein

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

## 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](mailto: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](http://www.ijsselstein.nl) – of telefonisch via tel. 14 030.

## Ouderenorganisaties

<b>KBO</b>	Vz.: Kees Duijvelaar - E-mail: <a href="mailto:kees.duijvelaar@gmail.com">kees.duijvelaar@gmail.com</a>	Tel. 06 - 547 66 745
	Secr.: Marie Schras-van Polen - E-mail: <a href="mailto:secretariskboijs@kpnmail.nl">secretariskboijs@kpnmail.nl</a>	Tel. 06 - 228 13 702
<b>PCOB</b>	Vz.: dhr. H. van Stempvoort	
	Secr.: dhr. G.A. Rijdes - Elandweide 8, 3437 CR Nieuwegein	Tel. 030 - 603 39 34

## Nuttige adressen

### GEZONDHEIDSZORG

<b>ST ANTONIUS ZIEKENHUIS</b>	Koekoekslaan 1, 3435 CM Nieuwegein	Tel. 088 - 320 30 00
	Soestwetering 1, 3543 AZ Utrecht	Tel. 088 - 320 30 00
<b>HUISARTSEN(POST)</b>	Koekoekslaan 1, 3435 CM Nieuwegein	Tel. 088 - 130 96 60

<b>Huisartsenzorg Locatie IJsselveld</b>	Marinus Vermeerplein 2, 3402 HZ IJsselstein	
Dhr. Neeskens, 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

<b>Huisartsenpraktijk Locatie 't Steyn</b>	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:		Tel. 088 - 130 96 60

<b>Huisartsenzorg Locatie Nieuwpoort</b>	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

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

<b>Gezondheidscentrum De Meridiaan</b>	Tiranastraat 7, 3404 CJ IJsselstein	
Dhr. M. Nasseri		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

<b>HOSPICE IJSELSTEIN</b>	Benschopperweg 14, 3401 BV IJsselstein	Tel. 030 - 688 17 14
---------------------------	--	----------------------

### WONEN

<b>Woonzorgcentrum Ewoud</b>	J. van der Heydenweg 2, 3401 RH IJsselstein	Tel. 030 - 686 94 88
<b>HVV Huurders Vereniging Weidelanden</b>	Gouwenstraat 6, 3641 JM Mijdrecht	Tel. 0297 - 28 26 70
<b>Woonzorgcentrum Isselewaarde</b>	Kronenburgerplantsoen 3, 3401 BN IJsselstein	Tel. 030 - 688 19 14
<b>Woonzorgcentrum Mariënstein</b>	Benschopperweg 14, 3401 BV IJsselstein	Tel. 030 - 688 17 14
<b>Serviceappartementen De Hooghe Camp</b>	Benschopperweg 14, 3401 BV IJsselstein	Tel. 030 - 282 22 51
<b>Provides (IJss. Woningbouwvereniging)</b>	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	(afd. Ergotherapie) Beneluxlaan 924, 3526 KJ Utrecht - <a href="http://www.axioncontinuu.nl">www.axioncontinuu.nl</a>	
Betty Roodenburg-Ende	E-mail: <a href="mailto:cdevoogt@axioncontinuu.nl">cdevoogt@axioncontinuu.nl</a> M 06-203 02 950	Tel. 030 - 282 24 13
Thuiszorg/wijkverpleging AxionContinu	E-mail: <a href="mailto:broodenburg@axioncontinuu.nl">broodenburg@axioncontinuu.nl</a> M 06-106 27 642	Tel. 030 - 686 78 23
Huishoudelijke Zorg AxionContinu	E: <a href="mailto:servicebureau@axioncontinuu.nl">servicebureau@axioncontinuu.nl</a> M 06-129 86 134	Tel. 030 - 282 22 77
	E: <a href="mailto:servicebureau@axioncontinuu.nl">servicebureau@axioncontinuu.nl</a>	Tel. 030 - 688 17 14

#### Zorgplatform Geranós

Boerhaaveweg 23, 3401 MN IJsselstein  
E-mail: [info@geranos.nl](mailto:info@geranos.nl) Tel. 030 - 687 70 55

#### POG

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

#### 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  
E-mail: [secretariaat@psij-ijsselstein.nl](mailto:secretariaat@psij-ijsselstein.nl) - [www.psij-ijsselstein.nl](http://www.psij-ijsselstein.nl) Tel. 06 - 224 95 839

#### Rivas Zorggroep

[www.rivas.nl](http://www.rivas.nl) - Rivas Zorglijn: Tel. 0900 - 8440  
Dorpsstraat 29, 3433 CJ Nieuwegein

#### Sociaal Team IJsselstein

Overtoom 1, 3401 BK IJsselstein  
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](mailto:info@sociaalteam.nu) - [www.sociaalteam.nu](http://www.sociaalteam.nu) Tel. 030 - 765 00 26

#### Vecht en IJssel, locatie Ewoud

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

#### Vitras

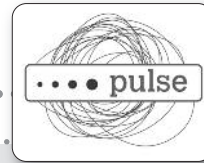
Poortdijk 34F, IJsselstein  
Tel. 0900 - 82 123 82

#### Zonnebloem

Secretariaat: Clarie van de Langenberg  
E-mail: [c.vandelangenberg@xs4all.nl](mailto: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](mailto: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 Mandy Cozijn, buurtsportcoach Stichting Pulse, tel. 030 - 68 68 030 / 06 - 580 71 169. E-mail: [m.cozijn@stichting-pulse.nl](mailto:m.cozijn@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](mailto: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 burenen 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 burenenconflict 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 burenen. 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](mailto: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. Mailen kan ook: [taalhuis@stichting-pulse.nl](mailto:taalhuis@stichting-pulse.nl).

## Burenoverlast?

Trek op tijd aan de bel

030 688 70 30



Buurtbemiddeling [www.stichting-pulse.nl](http://www.stichting-pulse.nl)

## Zonder vrijwilligers kan Nederland niet optimaal draaien

### Oudere vrijwilligers zijn van onschatbare waarde.

Overall waar je komt worden er vrijwilligers gevraagd. Nu nog veel meer dan ooit omdat er ook te weinig personeel voorhanden is. Als vrijwilliger kun je echt het verschil maken. Veel activiteiten zouden niet kunnen worden georganiseerd zonder hulp van vrijwilligers. Dat betekent eigenlijk dat zonder vrijwilligers met name veel leuke, zinvolle activiteiten die het leven net wat aangener maken niet doorgaan. Denk bijvoorbeeld aan alle activiteiten die geld kosten maar geen geld opleveren, zoals het voorlezen van een boek, met iemand in een rolstoel gaan wandelen of naar het theater gaan. Of denk ook aan een spelmiddag organiseren voor kinderen en het clubhuis een schilderbeurt geven. Alle verenigingen draaien op vrijwilligers.

We zien dat vrijwillers voor een heel groot deel uit ouderen bestaan. Als gepensioneerde heb je meestal meer tijd dan een werkende vader of moeder met kleine kinderen. Wat nog vaak wordt onderschat is dat ouderen natuurlijk ook veel ervaring meebrengen die heel goed van pas kan komen. Veel ouderen zijn ook nog graag na hun pensioen actief. Het is doodzonde als je de tijd en talenten hebt om die talenten niet te gebruiken terwijl daar zoveel behoefte aan is.

Je kunt jongeren die net in dienst zijn coachen en begeleiden. Als we kijken naar mensen die hulp nodig hebben is het ook vaak fijn om met iemand te praten die op dat gebied ervaringsdeskundige is. Je kunt kennis, kunde en vaardigheden uitwisselen. Tips en ideeën delen. Iemand die bijv. altijd congressen heeft georganiseerd of reisleader is of was kan natuurlijk heel goed helpen bij de organisatie van een reisje of workshops. Een communicatiedeskundige kan heel goed een website bijhouden of folders schrijven.

Patiëntenverenigingen hebben ook vaak veel vrijwilligers die ervaringsdeskundige zijn. Ik denk bijv. aan de coeliakievereniging voor patiënten met een glutenovergevoeligheid. Ze leren elkaar glutenvrij koken, waar producten te koop zijn, hoe je het beste kan omgaan met de voeding op vakantie, welke restaurants geschikt zijn en ze steunen elkaar ook als het even niet zo lekker gaat. Tenslotte maken ze allemaal hetzelfde mee en kunnen elkaar helpen door te vertellen hoe zij in een bepaalde situatie hebben gehandeld. Niet dat dat advies altijd moet worden opgevolgd maar het kan wel een idee zijn. Opdringen van meningen of handelen wordt meestal niet als prettig ervaren, maar suggesties zijn altijd welkom.

Zelf heb ik een vriendin die directeur was van een verpleeghuis. Ze is nu 70 en werkt in een revalidatiecentrum. Ze helpt de verpleging door het aanleren van werkmethode die efficiënter zijn, praat met patiënten waar meestal door tekort aan verpleging te weinig tijd voor is, doet allerhande werkzaamheden en iedereen is er blij mee. Zichzelf, het personeel en ook de patiënten. Haar ervaring is zeer waardevol en het revalidatiecentrum heeft op basis van haar waarnemingen en suggesties ook zinvolle veranderingen doorgevoerd.

We hebben nog veel vrijwilligers nodig. Denkt u a.u.b. niet dat uw ervaring en kennis niet waardevol is. We willen er graag gebruik van maken. Een bijkomend voordeel is dat u onder de mensen bent en veel contacten kan hebben. Ik wens u erg veel vrijwilligersplezier.

Astrid Meijer-Haagen  
Vrijwilligster bij de redactie van de Groene Gids

## 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.

De Groene Gids is tevens te verkrijgen bij de volgende 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 Machteld Zwanenburg. E-mail: [wczwanenburg@planet.nl](mailto:wczwanenburg@planet.nl) - Telefoon 0348 - 55 31 50.



De redactie is naarstig op zoek naar

## NIEUWE REDACTIELEDEN

Een redactielid voor IJsselstein en een redactielid voor Lopik.

Iets voor u? Nieuwsgierig geworden?

Neem dan contact op met Hester van Oirschot,  
e-mail: [h.vanoirschot@stichting-pulse.nl](mailto:h.vanoirschot@stichting-pulse.nl),  
tel. 06 - 458 65 404  
(bereikbaar: ma, di, wo, do).

## Burenoverlast?

Trek op tijd aan de bel

030 688 70 30\*

**Burenoverlast?**  
U kunt er wat aan doen. Zet de eerste stap: bel ons. Een kleine moeite en het kost u niets.

**Ergernis?**  
Blijf er niet mee rondlopen. Kleine ergernissen stapelen zich op. Tot het een keer uit de hand loopt.

**Kom in actie**  
Schakel Buurtbemiddeling in. Voor informatie, advies, tips of bemiddeling. Wij werken vertrouwelijk en onafhankelijk. Aan oplossingen - die er vaak verrassend snel zijn.



Buurtbemiddeling IJsselstein/Lopik  
Postbus 29 | 3400 AA IJsselstein  
Tel. 030 688 70 30 | E-mail: [buurtbemiddeling@stichting-pulse.nl](mailto:buurtbemiddeling@stichting-pulse.nl)

\* 030 688 70 30 is het algemene nummer van Pulse. Vraag naar Buurtbemiddeling.

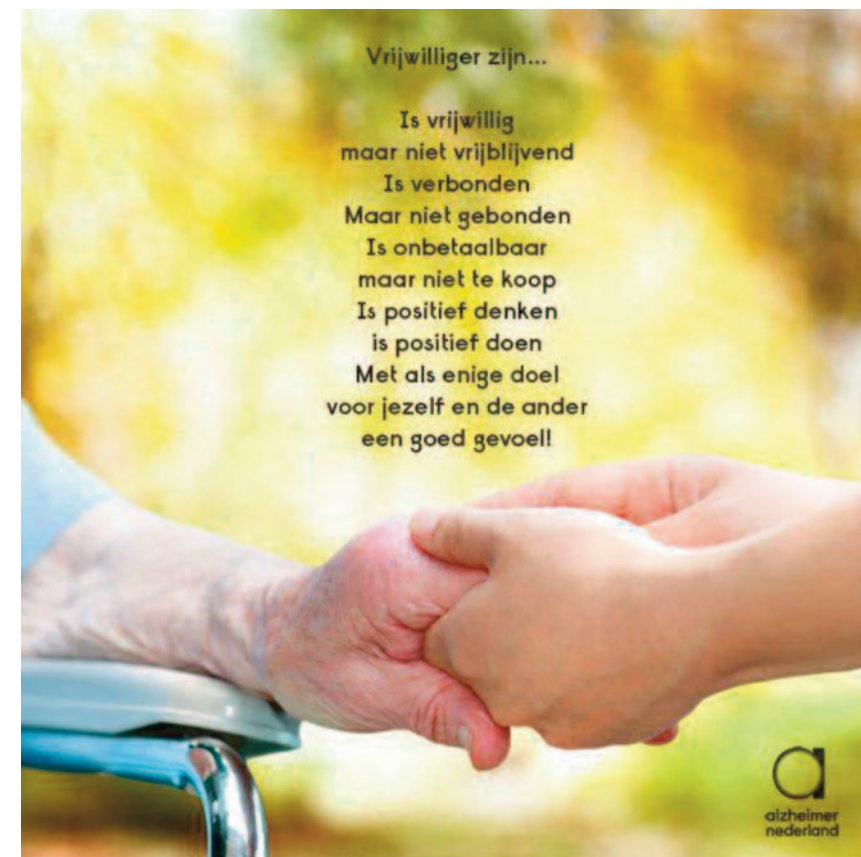




Op 21 september 2022 werd in de gemeente Lopik stilgestaan bij Wereld Alzheimer Dag. Het thema was 'Samen op pad'. Werkgroep Dementievriendelijk Lopik organiseerde een dag uit. Deze dag begon bij natuurmuseum de Wielewaal. Na de koffie met wat lekkers werd zowel binnen als buiten genoten. Bij dit museum is overal de liefde voor de natuur voelbaar. Om 12.30 uur stond er een overheerlijke lunch klaar In Café in 't Witte Paard. Na de lunch vertelde Jan Kromwijk met veel passie over oude voorwerpen. Heel leuk en herkenbaar. Daarna werd er een workshop bloemschikken verzorgd door Monica de Wit van Blooms uit Lopik. Deze creatieve en vooral gezellige workshop leverde alle deelnemers een fleurig bloemstukje op om mee naar huis te nemen.



**Om alvast te noteren:**  
26 januari, 23 februari, 23 maart



Het Alzheimer Café Lopik wordt elke vierde donderdag van de maand gehouden in dorps huis De Schouw. Aanvang 19.30 uur, de zaal is open vanaf 19.15 uur. 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)*



## 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>





# BERGSTRA

AANNEMERSBEDRIJF  
EN  
ONDERHOUDSWERKEN

TEL. 0348-551329 [www.bergstrabv.nl](http://www.bergstrabv.nl)

*Kwaliteit is onze reclame!!*



## BART-HUGO OPTIEK

De opticien/contactlensspecialist in Lopik

Rolafweg Noord 61 • 3411 BJ Lopik  
0348 - 214 722  
[info@barthugooptiek.nl](mailto:info@barthugooptiek.nl)  
[www.barthugooptiek.nl](http://www.barthugooptiek.nl)



Kom gezellig op zaterdag  
midgetgolfen voor €2,00  
l.p.v. €4,00

vanaf het pannenkoekenhuis  
kunt u het klompjespad-  
benedeneindsepad lopen

gluten- en  
lactosevrije  
pannenkoeken

**Pannenkoekenhuis  
en midgetgolf  
Midden Op 't Landt  
in Benschop**

Naast onze heerlijke  
pannenkoeken, hebben wij ook  
een lunchkaart

Voor kinderfeestjes  
kunt u ook bij ons  
terecht!

**0348761971**

[www.pannenkoekenhuis middenoptlandt.nl](http://www.pannenkoekenhuis middenoptlandt.nl)



## Vrijwilligerswerk

### Iets voor u?

Heeft u belangstelling om vrijwilligerswerk te gaan doen?  
Kijk dan op de vacaturebank van de vrijwilligerscentrale [www.vwijl.nl](http://www.vwijl.nl).

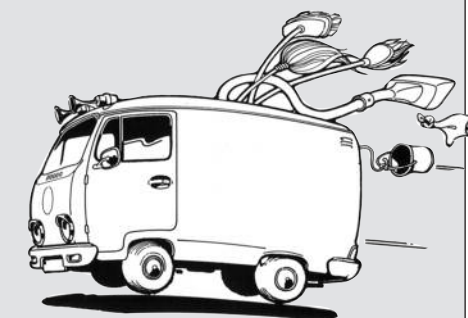
## Meldpunt Lopik

Heeft u een klus in huis of de tuin die u zelf niet kunt opknappen, kunnen uw vrienden of familieleden hier niet bij helpen en kan er geen bedrijf ingeschakeld worden?

**Vrijwilligers van het Meldpunt Lopik helpen u graag!**

Het Meldpunt in Lopik is er niet alleen voor klussen, maar ook voor:

- Hulp bij het doen van de boodschappen
- Gezelschapsbezoek en samen op pad
- Vervoersvragen
- Ondersteuning bij de maaltijd
- Hulp bij het omgaan met de computer



Heeft u een vraag of kunnen wij u ergens  
mee helpen?  
Of wilt u vrijwilliger worden bij het Meldpunt Lopik?

Neem dan contact op met Brigit den Hartog, tel. 06 - 473 72 561.  
E-mail: [b.denhartog@stichting-pulse.nl](mailto:b.denhartog@stichting-pulse.nl).

Voor het meldpunt IJsselstein kunt u van maandag t/m vrijdag tussen  
09.00 en 11.00 uur bellen met 06 - 580 70 852/030 - 686 80 30.

## INLEVEREN KOPIJ VOOR DE GROENE GIDS MAART 2023

Tot uiterlijk **MAANDAG 23 JANUARI 2023** kunt u kopij zenden naar de redactie.

E-mail: [kopijgids@stichting-pulse.nl](mailto:kopijgids@stichting-pulse.nl)

# ATTENTIE!

## Wijziging adres inzending kopij

Voor inzending van de kopij het volgende adres gebruiken:

**[kopijgids@stichting-pulse.nl](mailto:kopijgids@stichting-pulse.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 uitvaartverzorgers 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

## Lopik en haar senioren

Bijna één op de vijf inwoners in de gemeente Lopik is ouder dan 65 jaar. Vroeger heette dat bejaard maar tegenwoordig spreken we van senioren.

Voor Lopik is het fijn om in 7 kernen (Lopik, Benschop, Lopikerkapel, Jaarsveld, Polsbroek, Cabauw en Willige-Langerak) een vrijwilligerscomité te hebben dat zich richt op senioren en voor hen activiteiten organiseert.

Daarbij kunt u denken aan een lezing over allerlei onderwerpen: dierenarts van Putten, voeding en vitaliteit, Artsen zonder Grenzen en nog veel meer.

Spelletjesmiddagen, kerstvieringen, filmmiddagen, bewegingsactiviteiten als Jeu de boules, koersbal of gymnastiek o.l.v. een fysiotherapeut.

Er zijn open tafel bijeenkomsten want gezamenlijk eten is gezelliger dan alleen.

Ook worden excursies georganiseerd naar lokale bedrijven en uitjes naar leuke dagbestedingen bijv. zandsculpturen in Garderen, het kermuseum in Hilvarenbeek of gewoon in de buurt kersen of pannenkoeken eten.

En niet te vergeten de kaartmiddagen en het Streekkaarten: allemaal vrijwilligerswerk en altijd gezellig.



Dit najaar was er weer de gezamenlijke middag in De Schouw met ruim honderd deelnemers uit alle dorpskernen. Er werd gezorgd voor entertainment en een heerlijke maaltijd.



Het was fijn elkaar daar weer te kunnen en mogen ontmoeten na de coronajaren.

Vele vrijwilligers zijn ook 4x per jaar op pad om De Groene Gidsen te verspreiden.

Dit alles wordt mogelijk gemaakt dankzij de vrijwilligers van de comités, die zich met enthousiasme en toewijding inzetten voor hun senioren.

Bent u senior en woonachtig in Benschop? Het comité daar zoekt versterking.

Bent u geïnteresseerd, neem dan contact op met Marja Boumans, tel. 0348 - 451 990.

Het geeft zoveel voldoening om u in te zetten voor de senioren in Benschop!

Dus: aarzel niet en bel!

En alle vrijwilligers verdienen hun gewicht in goud, maar helaas... zover strekt de subsidie niet.

Frank van Rooijen, Secretaris Ouderencomités Lopik



# Chauffeurs voor ANWB AutoMaatje gezocht!

Word ook vrijwillige chauffeur van ANWB AutoMaatje in de gemeente Lopik  
en breng met uw eigen auto  
minder mobiele plaatsgenoten naar hun bestemming!

U ontvangt een vergoeding van € 0,30 per kilometer  
plus eventuele parkeerkosten.

Als chauffeur van ANWB AutoMaatje hoeft u geen ANWB-lid te zijn.

## Meer informatie of meedoen?

### ANWB AutoMaatje Lopik

Telefoon: 0348 - 792 006 (ma. t/m vr. 09.00-12.00 uur)

Mobiel: 06 - 473 72 561

E-mail: [automaatje@stichting-pulse.nl](mailto:automaatje@stichting-pulse.nl)

## ANWB AutoMaatje



## Activiteiten Lopik

### Benschop

Het Trefpunt  
Voorzitter: Vacant  
Secretaris: Marja Boumans, tel. 0348 - 45 19 90  
Penningmeester: Vacant  
Locatie: Dorpshuis XXL, tenzij anders aangegeven.

**De functies van voorzitter en penningmeester zijn nog steeds vacant. Wie is bereid met mij een compleet bestuur te worden voor de afdeling Benschop. Ik wacht op uw belletje.**

*Hartelijk dank*

### 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: € 10,00.  
De maaltijd is bedoeld voor inwoners uit Benschop. Introducties 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 V.V. Benschop  
Iedere dinsdagmiddag van 13.00-17.00 uur (competitie).  
Iedere vrijdagmiddag van 13.00-17.00 uur (competitie).  
Kosten: € 50,00 per seizoen (incl. kopje koffie).  
Contact: Kees den Hartog, tel. 0348 - 45 17 59 of 06 - 220 90 031.

**Het is op dit moment (okt.) nog niet te zeggen of de genoemde prijzen t.z.t. kunnen worden gehandhaafd.**

### Cabauw

60+ Cabauw:  
Secretaris: Frank van Rooijen, tel. 0348 - 89 00 10  
Contact: Margo Overbeek, tel. 06 - 112 63 661  
Locatie: In 't Witte Paard, tenzij anders aangegeven.

### Kerstviering

met zanggroep 'In Between' met aansluitend een broodmaaltijd.  
Donderdag 22 december van 10.00-13.00 uur.  
Informatie over kosten volgt via een uitnodiging.

### Nieuwjaarsreceptie met Bingo

In januari van 10.00 tot 12.00 uur.

### Jaarvergadering met aansluitend een maaltijd

In februari van 10.00-12.00 uur.  
Verdere informatie volgt via uitnodiging.

### In maart Lezing over hulphonden.

Verdere informatie volgt via uitnodiging.

### 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.

### Yin Yoga in 't Gossie

Locatie: 't Gossie, Cabauwsekade 41 A, achter In 't Witte Paard  
Ria Harmsen, e-mail [ria@apotheyoga.nl](mailto:ria@apotheyoga.nl), tel. 06 - 522 64 940.  
Dinsdagochtend van 09.00-10.00 uur en van 10.30-11.30 uur.

### Jaarsveld

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

### Kerstviering

Dinsdag 20 december

### Woensdag 11 januari 2023

14.00 uur: Gymnastiek  
14.30 uur: Nieuwjaarsreceptie met de kwis zoals u gewend bent.

### Woensdag 22 februari 2023

14.00 uur: Gymnastiek  
14.30 uur: Dhr. Kees Aantjes met bijzondere spreekwoorden en gezegdes.

### Woensdag 22 maart 2023

14.00 uur: Gymnastiek  
14.30 uur: Spelmiddag



## Lopik Dorp

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

### Spel-en activiteitenmiddagen

Iedere 1e en 3e woensdag van de maand  
van 14.00-16.00 uur.

Rummikub, Mens erger je niet, Triominos, sjoelen, kegelen,  
klaverjassen en het Lopiks Memoriespel.

07 december 14.00 tot 16.00 uur spelactiviteiten  
21 december Kerstmaaltijd van 12.30 tot 13.30 uur.  
21 december Kerstbingo van 14.00 tot 16.00 uur.

04 januari 2023 Nieuwjaarsbijeenkomst van 14.00 tot  
16.00 uur.

18 januari 2023 12.30-13.30 maaltijd en van 14.00 tot  
16.00 spelactiviteiten.

01 februari 2023 spelactiviteiten van 14.00-16.00 uur.  
15 februari 2023 spelactiviteiten van 14.00-16.00 uur.

01 maart 2023 spelactiviteiten van 14.00-16.00 uur.  
15 maart 2023 maaltijd van 12.30-13.30 uur, en spel-  
activiteiten van 14.00-16.00 uur

29 maart 2023 extra activiteitenmiddag.

### GEZOCHT:

Klaverjassers voor de activiteiten op de woensdagen van  
14.00-16.00 uur.



## De Blikvanger

De Blikvanger is een lotgenoten-  
groep voor mensen met een  
visuele beperking.

Elke donderdagochtend komen ze  
bij elkaar. Elke week drinken ze een  
bakje koffie, kletsen ze bij en leren ze van elkaar. Geen  
week is hetzelfde, zo speel je de ene week een quiz en een  
andere week bezoeken we een museum of de wijktuin.

Daarnaast zijn er verschillende creatieve workshops en  
kan er in het zomerseizoen gezwommen worden. Heeft u  
weleens voelbingo gespeeld? Bij de Blikvanger wordt  
rekening gehouden met ieders beperking, maar je wordt  
tegelijkertijd ook uitgedaagd.

Elke donderdag van 10.00 - 12.00 uur  
Dorpshuis De Schouw  
M.A.A. Schakelplein 6, 3411 DJ Lopik  
Contributie: € 3,00 per keer.

### Inlichtingen:

Mandy Cozijn, buurtsportcoach Stichting Pulse  
Tel. 030 - 68 68 030 / 06 - 580 71 169  
E-mail: [m.cozijn@stichting-pulse.nl](mailto:m.cozijn@stichting-pulse.nl)

## Bridgeclub Lopik

*Beste mensen,*

Wij zijn alvast begonnen met het seizoen 2022-2023.  
Dinsdag 6 september om 13.30 uur in het dorps-  
huis De Schouw te Lopik was de start.  
Iedereen was om 13.15 uur aanwezig en dat houden wij  
er in.

Natuurlijk, iedereen die van bridge houdt is van harte  
welkom. Graag zien wij ook mensen uit de omliggende  
gemeenten tegemoet.  
Als u meer gegevens wil hebben over onze vereniging kunt  
u contact opnemen met Jan Tigchelaar tel. 0348 - 55 27 06.

Tot ziens, elke dinsdag in het Dorpshuis De Schouw,  
M.A.A. Schakelplein 6, 3411 DJ Lopik.

De Buurtkamer  
*Ontmoeting & ontspanning*

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 gezamen-  
lijk 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:

Tel. 030 - 68 68 030, Pulse Team Sociale Activering.



## Zonnebloem Benschop en Polsbroek

Secretaris: Debby Smits tel. 06 - 362 00 096

### Nieuwjaarsreceptie

Vrijdag 6 januari 2023 om 10.00 uur.

### Koffieochtend met bingo

Dinsdag 7 februari 2023 om 10.00 uur De Triangel.

### Toneeluitvoering PJGU

Zaterdag 25 februari 2023 om 14.00 uur Dorpshuis Ben-  
schop.

### Nationale pannenkoekendag

Vrijdag 17 maart 2023 om 10.00 uur. Pannenkoekenhuis  
Midden Op 't Landt in Benschop.

## Lopikerkapel/Uitweg

Seniorencomité Lopikerkapel/Uitweg

Secretariaat: Mw. M. Zwanenburg, tel. 0348 - 55 31 50

Locatie: De Ark, Lopikerkapel

### Kerstmiddag

Dinsdag 20 december.

Dinsdag 24 januari 2023 om 14.00 uur.

Dinsdag 21 februari 2023 om 14.00 uur.

Dinsdag 21 maart 2023 om 14.00 uur.

### Buurtvereniging Uitweg

Ouderencomité: Ineke Snel: tel. 06 - 493 32 809

Secretaris: Rick Kuijf

E-mail: [rick.kuijf@hotmail.nl](mailto:rick.kuijf@hotmail.nl)

Locatie: Buurthuis Uitweg.

### Klaverjassen voor 55+ groep

Dinsdagmiddag van 13.30-16.30 uur.

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

Maarten Broekhuizen verzorgt de aan/afmeldingen,  
tel. 06 - 537 02 182.

### 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: 11 januari 2023, daarna elke veertien dagen  
(even weken)

Slotmiddag is 19 april 2023.

Contactpersoon: Dhr. G. Markies, tel. 030 - 68 74 500.

## Streekkaarten van het G.O.W. Lopik

**Activiteit: klaverjassen, rikken en schutjassen**

Tijd: 13.30-16.30 uur, deur open 13.00 uur.

Kosten € 5,00 p.p.

### Programma:

Dinsdag 13 december 2022: Buurthuis De Triangel,  
Polsbroekerdam

Dinsdag 17 januari 2023: Dorpshuis Ons Dorp,  
Polsbroek

Dinsdag 14 februari 2023: Dorpshuis De Schouw,  
Lopik

Dinsdag 14 maart 2023: Buurthuis De Triangel,  
Polsbroekerdam

### Opgeven:

Vrijdag vóór de activiteit bij één van de onderstaande  
contact personen:

Dhr. J. Corsten, Benschop, tel. 06 - 221 00 717

Dhr. G. Markies, Lopikerkapel, tel. 06 - 822 77 743.

Mevr. B. v.d. Wal, Lopik, tel. 0348 - 55 16 39

## 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.

### Vrijdag 16 december

Kerstviering.

### Woensdag 11 januari 2023

Nieuwjaarsborrel – Erwtensoepp – Toetje

Daarna geeft Leo de Ruiter met behulp van dia's, uitleg  
over de planeten.

### Woensdag 22 februari 2023

Fam. Lotterman

Kleren maken de man/vrouw. Veluwse klederdracht.

### Woensdag 22 maart 2023

Dhr. van Toorn.

Diapresentatie over Zuid-Afrika.

### Meer bewegen voor ouderen

Iedere dinsdag van 09.00-9.50 uur onder leiding van  
Fysio Haastrecht.

Informatie Annie de Groot, tel. 0182 - 30 95 95.

## Willige Langerak

### Seniorencomité:

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.  
Alles onder voorbehoud.

### Kerstmiddag

Woensdagmiddag 21 december om 14.30 uur.  
Er is koffie/thee en diverse kerstversnaperingen.  
Kosten € 10,00.

### De imker vertelt

Woensdagmiddag 25 januari 2023 om 14.30 uur.  
Mevr. Franco Burger vertelt graag over de honingbij en alles wat hierbij komt kijken. De honingbij is onmisbaar, zij zorgt voor de bestuiving van diverse gewassen.  
Er is koffie/thee met koek. Kosten € 5,00.

### Bingo en daarna erwtensoep

Dinsdagmiddag 21 februari 2023 om 14.30 uur.  
Er worden 4 rondes gespeeld met per ronde 3 prijsjes.  
Er is koffie/thee met koek en bingokaarten, kosten € 7,50.  
Eten: Buurthuis 't Wilgegat te Willige-Langerak.

### Stampottenmaaltijd in het Buurthuis.

Woensdagmiddag 8 maart 2023 om 17.30 uur.  
Kosten nog niet bekend.

### Smaak en kwaliteit

Dinsdagmiddag 21 maart 2023 om 14.30 uur.  
Er zijn proeverijen waar dhr. Van de Leur over verteld in verhouding met de relatie smaak en kwaliteit.  
Er is koffie/thee met koek. Kosten € 5,00.

### Gymnastiek

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



## 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: <a href="mailto:g.alders@stichting-pulse.nl">g.alders@stichting-pulse.nl</a>
	Fatima Bouzerrade, tel. 06 - 155 82 789 mailadres: <a href="mailto:Fatima.Bouzerrade@stichting-pulse.nl">Fatima.Bouzerrade@stichting-pulse.nl</a>
	Mandy Cozijn, tel. 06 - 580 71 169 mailadres: <a href="mailto:m.cozijn@stichting-pulse.nl">m.cozijn@stichting-pulse.nl</a>
	Brigit den Hartog, tel. 06 - 473 72 561 mailadres: <a href="mailto:b.denhartog@stichting-pulse.nl">b.denhartog@stichting-pulse.nl</a>
	Diana van Kruistum, tel. 06 - 191 37 630 mailadres: <a href="mailto:d.kruistum@stichting-pulse.nl">d.kruistum@stichting-pulse.nl</a>
	Ilse Nederend, tel. 06 - 174 41 854 mailadres: <a href="mailto:i.nederend@stichting-pulse.nl">i.nederend@stichting-pulse.nl</a>
	Babette Romijn, tel. 06 - 163 91 806 mailadres: <a href="mailto:b.romijn@stichting-pulse.nl">b.romijn@stichting-pulse.nl</a>
	Team Sociale Activering Ellen van der Waal tel. 06 - 243 32 706 mailadres: <a href="mailto:e.vanderwaal@stichting-pulse.nl">e.vanderwaal@stichting-pulse.nl</a>

- Alzheimercafé Lopik - **Ilse Nederend**
- Automaatje - **Brigit den Hartog**
- De Blikvanger - **Mandy Cozijn**
- Buurtkamer - **Team Sociale Activering**
- Digi-groep - **Ellen van der Waal**
- Financiën op Orde - **Fatima Bouzerrade**
- Klusjesdienst - **Brigit den Hartog**
- Steunpunt mantelzorg - **Ilse Nederend**
- Sociale Activering - **Giselle Alders, Babette Romijn**
- Telefooncirkel - **Ilse Nederend**
- Taalondersteuning volwassenen - **Diana van Kruistum**
- Taalondersteuning kinderen - **Ellen van der Waal**
- Vrijwilligerspunt/Meldpunt - **Brigit den Hartog**
- Elke woensdagochtend is er in ons kantoor Lopik inloopsprekuren 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.

- **Automaatje** E-mail: [automaatje@stichting-pulse.nl](mailto:automaatje@stichting-pulse.nl) - Tel. 06 - 473 725 61 (ma t/m do), 030 - 686 80 30 (ma t/m vrij).
- **Blikvanger** Iedere donderdag van 10.00 tot 12.00 uur.  
Locatie: Dorpshuis De Schouw, M.A.A.Schakelplein 6, 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

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

## Nuttige adressen

### GEZONDHEIDSZORG

<b>Medisch Centrum Lopik:</b>	Beatrixplantsoen 1A, 3411 DA Lopik	Tel. 0348 - 55 21 89
<b>Huisartsen spoednummer:</b>		<b>Tel. 0348 - 55 41 53</b>
<b>Huisartsenpraktijk Beatrixplantsoen:</b>	Beatrixplantsoen 1A, 3411 DA Lopik	Tel. 0348 - 55 41 95
<b>Medisch Centrum Polsbroek:</b>	Jongleveweg 1, 3415 PP Polsbroek	Tel. 0182 - 30 92 03
<b>Huisartsenpraktijk Benschop:</b>	Florijn 3, 3405 BM Benschop	Tel. 0348 - 45 14 12
<b>Spoednummer:</b>		<b>Tel. 0348 - 45 21 49</b>
<b>Huisartsenpost Midden Holland:</b>	Bleulandweg 10, 2803 HH Gouda	Tel. 0182 - 32 24 88
<b>Huisartsenpost Nieuwegein:</b>	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](mailto: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](http://www.lopik.nl).

### WONEN

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

### ZORG EN WELZIJN AAN HUIS

<b>Dagbestedingscoach:</b>	Marjan Overbeek, Lopikerweg west 21a, 3411 AM Lopik	Tel. 0348 - 55 39 34 Tel. 06 - 185 77 756
<b>AxionContinu:</b>	Thuiszorg/Wijkverpleging E: <a href="mailto:servicebureau@AxionContinu.nl">servicebureau@AxionContinu.nl</a>	Tel. 06 - 129 86 134 Tel. 030 - 282 22 77
<b>Vitras Thuiszorg/wijkverpleging:</b>	E: <a href="mailto:zenwlopikoost@vitras.nl">zenwlopikoost@vitras.nl</a> en <a href="mailto:zenwlopikwest@vitras.nl">zenwlopikwest@vitras.nl</a>	Tel. 088 - 854 32 20





- Ruime keus nieuwe fietsen
- Gratis leenfiets
- Gratis haal- / brengservice

bij reparatie

Wielsekade 2  
3411 AA Lopik



TEL : 030 - 6881431

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

## HOVENIERSBEDRIJF Erik Verhoef

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

Lopikerweg West 22  
3411 AM Lopik  
T 0348 551 412  
[www.hoveniersbedrijfverhoef.nl](http://www.hoveniersbedrijfverhoef.nl)



Groene Hart woningontruiming  
Uw zorg in goede handen

### Kunnen wij u helpen?

- Woningontruiming
- Seniorenverhuizing
- Bedrijfsontruiming

Groene Hart Woningontruiming  
Korenmolenlaan 8  
3404 DE IJSSELSTEIN

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

I: [www.uwhuisleeg.nl](http://www.uwhuisleeg.nl)  
E: [info@uwhuisleeg.nl](mailto:info@uwhuisleeg.nl)

KvK Utrecht: 59169419



Scan om onze website te bekijken!

# 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 hoofdkussens, waaronder ook speciale neksteun kussens die ook thuis getest 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](mailto:citybedijsselstein@gmail.com)

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



IJSSELSTEIN

## de schouw

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



Welkom  
in de huiskamer  
van Lopik

M.A.A. Schakelplein 6

3411 DJ Lopik

Bedrijfsleider: Angelique Drogts

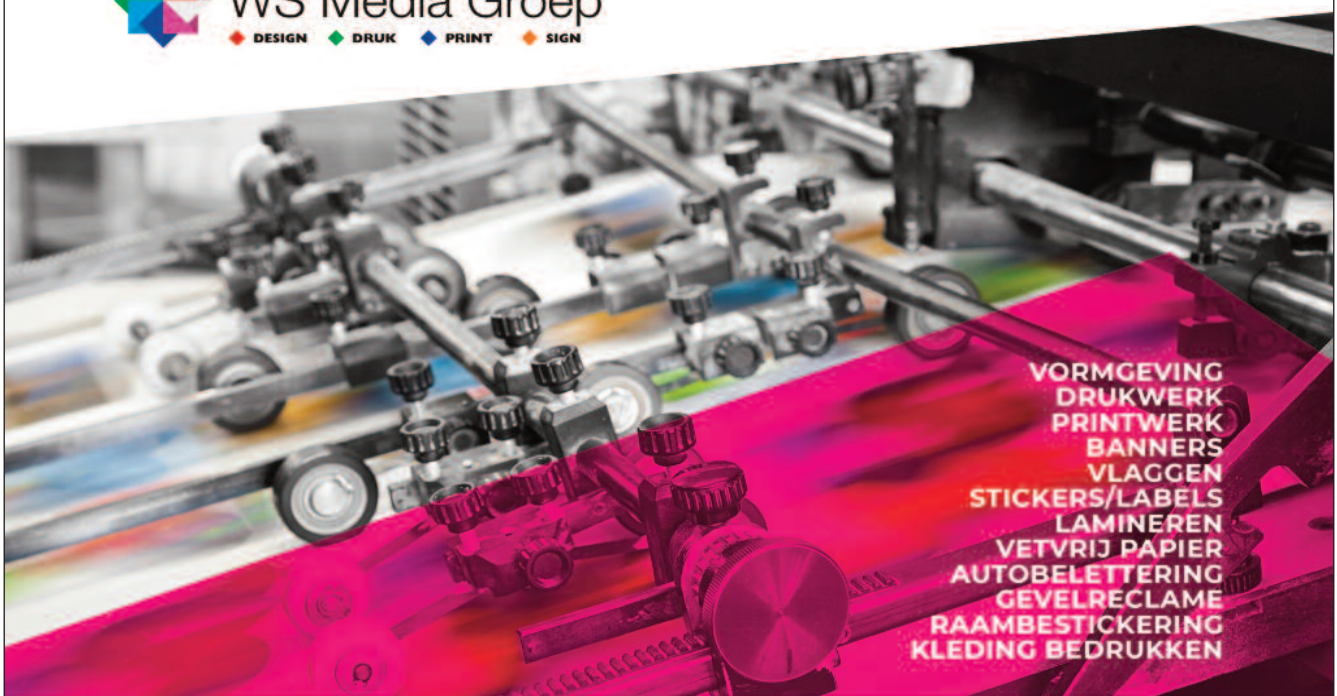
E: [angelique.drogts@deschouwlopij.nl](mailto:angelique.drogts@deschouwlopij.nl)

T: 06-24855446 / 0348-553233



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](mailto:info@wsmediagroep.nl) | [www.wsmediagroep.nl](http://www.wsmediagroep.nl)



# UITVAARTVERZORGING MIDLAND UIT BENSCHOP

*uw uitvaartverzorgers in de regio*



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

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

René en Henriëtte Verweij  
06 53 53 68 88



klanttevredenheidsscore 9,6

Oranje Nassaustraat 40 | 3405 XK Benschop | 06 53 53 68 88  
info@uitvaartverzorgingmidland.nl | www.uitvaartverzorgingmidland.nl