

Samen-Welzijn

VOORHEEN DE GROENE GIDS

MAART NR. 1 • 2024

+ DOSSIER
Positieve
gezondheid

Algemeen

informatieblad van Pulse

voor senioren

in IJsselstein en de gemeente Lopik

LOKAAL, KLEINSCHALIG EN BETROKKEN

📞 06 393 76 800 (24/7 bereikbaar)

🏠 Uitvaart op maat naar ieders budget

🏠 Met- of zonder uitvaartverzekering

🌐 www.landsmanuitvaartzorg.nl

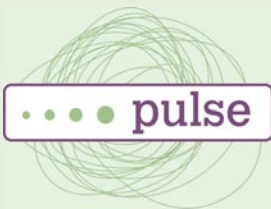


VORMGEVER VAN EEN HERINNERING



Weidstraat 17, 3401 DL IJsselstein
info@landsmanuitvaartzorg.nl

Inhoudsopgave



Samen-Welzijn

JAARGANG 45
MAART 2024

Samen-Welzijn
is een uitgave van Pulse voor
65-plussers

Redactieadres:
Wijkservicecentrum De Oase
Benschopperweg 342
3401 BZ IJsselstein
☎ 030 - 68 68 030

Samenstelling/bezorging
Redactieteam Samen-Welzijn

Inleveren kopij
✉ kopijgids@stichting-pulse.nl

Grafische vormgever
Cees van den Brink

Opplage ca. 5565 ex
Druk: WS Media Groep

De redactie van Samen-Welzijn kan altijd bezorgers gebruiken. Heeft u 4 x per jaar een uurtje tijd voor een 'bezorgwandeling'? Meldt u zich dan aan via de receptie van Pulse, locatie De Oase.
☎ 030 - 68 68 030

Redactie IJsselstein
Greet Gijsen
Jacqueline Prinsen
Cees van den Brink

Redactie Lopik
Astrid Meijer-Haagen
Machteld Zwanenburg

Advertenties IJsselstein
Wil van Doorn
☎ 06 - 272 01 527
✉ kopijgids@stichting-pulse.nl

Advertenties Lopik
Machteld Zwanenburg
☎ 0348 - 55 31 50
✉ kopijgids@stichting-pulse.nl

**Bezorgklachten/aanmelding/
adreswijziging/verspreiding**
IJsselstein: Ingrid van der Griend
☎ 030 - 68 68 030
✉ bezorginggids@stichting-pulse.nl

Lopik: Machteld Zwanenburg
☎ 0348 - 55 31 50

© Foto omslag
Natasja Wierstra-Houwers,
IJsselstein

MIJN POSITIEVE GEZONDHEID

LICHAAMSFUNCTIES
DAGELIJKS FUNCTIONEREN
MENTAAL WELBEVINDEN
MEEDOEN
ZINGEVING
KWALITEIT VAN LEVEN

19

Positieve gezondheid met 'spinnenweb'

25

Activiteiten IJsselstein 2024

29

Selamat orang Indo

33

Activiteiten gemeente Lopik

- En verder o.a.:**
- 05** Voorwoord door Yvette Huige
 - 07** Voorwoord door Eveline Schell
Wij zijn op zoek naar ...
 - 09** Ook leuk om te doen ...
 - 11** Ontdekken en ontmoeten
 - 12** KBO Nieuws
 - 15** Eet minder, geniet meer
Mayada Khalil
 - 16** Uw gezondheid, daar heeft u zelf invloed op
Kim van den Berge
Zorgen voor een ander geeft vaak voldoening
 - 19** Gezondheid is meer dan ...
 - 27** Belangrijke adressen IJsselstein
 - 29** Diensten en Activiteiten Lopik
 - 32** Alzheimer Café Lopik
Samen dementievriendelijk.nl
 - 38** Belangrijke adressen Lopik 2024

Fysiotherapie Groene Biezen

Specialist in bewegen

Wij zijn blij bekend te kunnen maken dat wij sinds 1 januari 2023 een nieuwe vestiging geopend hebben.

Fysiotherapie Groene Biezen, locatie Nieuwpoort

In het woonzorgcentrum Ewoud aan de Jan van der Heydenweg 2, 3401 RH IJsselstein.
Naast de bestaande locaties zullen wij hier onze fysiotherapeutische en oefentherapeutische zorg uitbreiden.
Op de professionele en betrouwbare manier zoals u van ons gewend bent.

Fysiotherapie Groene Biezen

Locatie Lagebiezen
Lagebiezen 10
3401 NG IJsselstein
☎ 030 688 25 27

Locatie Meridiaan
Tiranastraat 17
3404 CJ IJsselstein
☎ 030 68 78 995

Locatie Nieuwpoort
Jan vd Heydenweg 2
3401 RH IJsselstein
☎ 030 688 25 27

Locatie Ellenborgh
Florijn 3
3405 BM Benschop
☎ 0348 45 14 54



🌐 www.groenebiezen.nl ✉ groenebiezen@gmail.com

VAN PELT

revalidatieservice

verkoop - onderhoud - reparatie



uit
voorraad
leverbaar



- ✓ service/levering aan huis
- ✓ gratis vervangende rollator
- ✓ dealer van populaire merken als Topro, Volaris, Dietz/Taima, WheelzAhead, Afikim en Kymco

Topro rollators zijn er in 8 prachtige kleuren



geopend:
ma.-vrij.:
09.00-17.00
za.: op
afspraak

- ✓ 43 jaar ervaring in zorg hulpmiddelen
- ✓ 25 jaar in IJsselstein
- ✓ snelle service

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

Voorwoord



BESTE LEZER,

Hier is hij dan, de oude vertrouwde Groene Gids, maar dan anders. Wij vonden het namelijk tijd voor verandering! Vandaar een nieuwe naam, een nieuwe vormgeving en een blad helemaal in kleur! Wij zijn blij met deze frisse wind, die van de gids een heus magazine heeft gemaakt. Wat hetzelfde zal blijven is de gedrevenheid van de (vrijwillige) redactie om dit jaar weer vier mooie uitgaves bij jullie op de deurmat te bezorgen.

De eerste uitgave van dit jaar heeft als thema: Positieve Gezondheid. Wat dit precies inhoudt, wordt uitgebreid behandeld in dit nummer. In dit voorwoord wil ik dan ook vooral ingaan op een vraag die onlosmakelijk gekoppeld is aan het gedachtegoed van Positieve Gezondheid: wat is voor jou echt belangrijk? Geen gemakkelijke vraag, maar wel een essentiële als het gaat over betekenisvol leven. Het is een vraag die stemt tot nadenken en die in elke levensfase een ander antwoord kan opleveren.

Het antwoord op deze vraag is ontzettend persoonlijk en kan je fantastische handvatten geven om kleine en grote keuzes te maken in het dagelijkse leven. Wat doe ik wel, wat doe ik niet? Aan wie en aan wat geef ik mijn aandacht en energie? Waaraan besteed ik mijn geld?

We streven allemaal geluk na, maar als er iets ongrijpbaar is, dan is het wel geluk. Het is te vaak iets wat ons overkomt in plaats van iets waar we concrete keuzes voor kunnen maken. Ik gun iedereen een gelukkig en betekenisvol leven en ik kan dit voorwoord dan ook niet beter eindigen dan met het herhalen van de vraag.

Wat vind jij echt belangrijk?

Yvette Huige

Samen-Welzijn is ook te lezen op internet

Wist u dat u **Samen-Welzijn** ook kunt lezen op internet?
Dat kan door het volgende traject te volgen:

Ga naar <https://stichting-pulse.nl/sociale-activering/>



Benschopperstraat 43
3401 DG IJSSELSTEIN

Telefoon 030 - 6881317
Fax 030 - 2662358

www.brasseriekloostertuin.nl



Voor lunch, diner en borrel

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



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. 06 - 150 32 025



Groene Hart woningontruiming
Uw zorg in goede handen

Kunnen wij u helpen?

Woningontruiming

Seniorenverhuizing

Bedrijfsontuiming

Groene Hart Woningontruiming
Korenmolenlaan 8
3404 DE IJSSELSTEIN

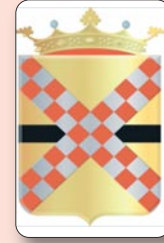
Tel. 030 - 275 1246
Mob: 06 - 5232 5032

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

KvK Utrecht: 59169419



Scan om onze website te
bekijken!



Voorwoord



VASTHOUDEN

IJsselstein is een mooie en levendige stad met een sterke sociale binding. Een stad die vele initiatieven kent die de gezondheid en vitaliteit van onze inwoners bevorderen. Ik vind het mooi om te zien hoe betrokken onze (zorg)professionals, vrijwilligers en mantelzorgers zijn. Door de samenwerking tussen deze partijen is er een basis voor een gezond en vitaal IJsselstein. Op deze basis kunnen wij verder bouwen.

Het bovenstaande heb ik ook al geschreven in onze gezondheidsnota. In deze nota staat hoe we in onze stad de uitdagingen op het gebied van gezondheid en vitaliteit aan willen pakken. Ik sta nog steeds achter deze woorden en hoe we dit willen gaan doen. Dit is onverminderd hard nodig met steeds meer mensen die een beroep doen op zorg en minder professionals die zorg bieden. We zijn op verschillende vlakken bezig om de zorg zo in te richten dat er zoveel mogelijk mensen geholpen kunnen worden. Een onderdeel hiervan is de focus op Positieve Gezondheid.

Positieve Gezondheid gaat over de kwaliteit van leven en de veerkracht van mensen om zich aan te passen. Er wordt gekeken naar mogelijkheden (wat kun je nog wel?) in plaats van naar belemmeringen (wat kun je niet meer?). Vasthouden aan het positieve, dat is waar wij ons op richten. Door hier de focus op te leggen, willen we zorgen dat mensen hun waarde blijven inzien. Je bent meer dan wat je mankeert.

En je bent niet alleen. We houden vast aan het positieve maar negeren de belemmeringen niet. Je kunt rekenen op ondersteuning, begeleiding, zorg en hulp, maar ook hierin houden we vast aan wat nog wel kan. Wat kun je zelf nog regelen en voor elkaar krijgen?

Samen krijgen we alles voor elkaar!

Eveline Schell

Wij zijn op zoek naar

Voor het volgende nummer van Samen-Welzijn willen we graag actieve 60-plus-sporters interviewen, met name sporters die sporten op hoog niveau dan wel meedoen aan bijvoorbeeld de mastersportwedstrijden, zoals in Qatar voor zwemmen en waterpolo. Bij deze laatste wedstrijden werden de categorieën 60+, 65+, 70+, 75+ en 80+ onderscheiden.

De redactie wil ook graag in contact komen met 60-plus-sporters die wedstrijden spelen bij wereldkampioenschappen. De wereldkampioenschappen voor de masters van schaatsen zijn net achter de rug.

Meld u aan via ✉ kopijgids@stichting-pulse.nl zodat wij een leuk interview met u kunnen maken en uw passie voor de sport met anderen kunnen delen.

Roskam Royal:
restauratie · renovatie · herstoffering

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



ROSKAM

ambachtelijke kwaliteit voor uw interieur

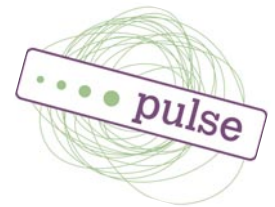
Noord IJsseldijk 53 - 3402 PG IJsselstein (Utr.)
06 512 595 32 - info@roskamroyal.nl
www.roskammeubelen.nl

Royal



Uw wens onze zorg!

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



KONINGS-DAG 2024

Tradities gaan niet verloren en daarom vieren wij ook dit jaar weer Koningsdag in de Oase.

Datum: zaterdag 27 april 2024. Tijd: 10.30 – 12.30 uur.

Noteert u deze datum vast in uw agenda?

We gaan samen gezamenlijk liederen zingen met Amicitia en het Pulsekoor, eten oranjeseezen en uiteraard ontbreekt het Wilhelmus niet en zullen wij samen proosten op de verjaardag van de Koning met een glaasje Oranjebitter. Deze middag wordt zoals altijd weer gesponsord door de Oranjevereniging IJsselstein.



Houdt u het Kontakt en de flyers in de gaten?

APPELTAARTCONCERT

Op zaterdag 18 mei en zaterdag 29 juni 2024 is er wederom een Appeltaartconcert in de Oase.

Tijd: 14.30 – 16.00 uur.

U kunt luisteren en genieten van mooie klassieke muziek, gespeeld door professionele musici van Stichting Appeltaarten.

Na afloop gaan we samen genieten van koffie/thee en appeltaart met slagroom.

In het Kontakt en de flyer houden wij u op de hoogte voor toegangskaartjes.



REDACTIELEDEN gevraagd

Samen-Welzijn is een informatieblad voor 65-plussers in de gemeente IJsselstein en de gemeente Lopik.

Het blad verschijnt elk kwartaal en is een uitgave van Stichting Pulse.

De redactie van Samen-Welzijn zoekt enthousiaste, actieve redactieleden uit de gemeente IJsselstein en de gemeente Lopik.

Activiteiten

- actieve bijdrage leveren aan de totstandkoming van Samen-Welzijn
- actief op zoek gaan naar mensen en organisaties (bv. ouderengcomités) voor relevante kopij m.b.t. het thema en de doelgroep van de gids
 - eventueel zelf bijdragen/artikelen schrijven
 - zorgen voor tijdige aanlevering van de kopij
- desgevraagd administratief ondersteunen bij de advertentie-acquisitie -zorgdragen voor verspreiding van de gids (gemeente Lopik).

Functie-eisen

- affiniteit hebben met de doelgroep ouderen
- beschikken over goede, communicatieve vaardigheden
- zelfstandig kunnen werken, maar ook goed kunnen samenwerken
 - computervaardig zijn (e-mail, word, excel).
- aanwezig zijn bij de redactievergaderingen (4x per jaar op woensdagochtend).

Heeft u interesse?

☎ 030-68 68 030 naar de coördinator Greet Gijsen is voldoende, e-mail mag ook ✉ g.gijsen@stichting-pulse.nl

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

U kunt bij ons terecht voor:

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

Onze woonzorgcentra in IJsselstein en Lopik:

- Mariënstein
- IJsselwaarde
- De Schutse



Servicebureau AxionContinu
030 – 282 22 77

servicebureau@axioncontinuu.nl
www.axioncontinuu.nl



Axioncontinuu
wonen, zorg en revalidatie

**BLOKHUIS
DUINSTR**
NOTARISKANTOOR



mr. T. Duinstra:

'Het juiste levenstestament en testament ontzorgt'

Poortdijk 30, 3402 BS IJsselstein • Postbus 319, 3400 AH IJsselstein

E notarissen@blokhuisenduinstra.nl • T 030 688 1212
www.blokhuisenduinstra.nl

Openingstijden: het kantoor is op werkdagen geopend van 09.00 uur tot 17.00 uur



De Cirkel Uitvaartverzorging



Marte Brouwer
06-29 58 33 06

info@decirkel-uitvaartverzorging.nl



ONTDEKKEN ONTMOETEN

GENIET VAN DE LENTE IN IJSSELSTEIN

De lente is in aantocht en brengt niet alleen de bloemen tot bloei. Deze tijd biedt ook de mogelijkheid om te genieten van de prachtige omgeving en culturele schatten van IJsselstein. Ontdek de veelzijdigheid van IJsselstein en laat je actief en cultureel verrijken.



JOHN VERBRUGGEN

Lentefris door de stad en langs de IJssel

De mooiste wandel- en fietsroutes gaan door en langs IJsselstein, dwars door het Groene Hart en bieden je fysieke activiteit en de ruimte om tot rust te komen.

Rondje Historisch IJsselstein (2,5 km)

Smalle straatjes, imposante monumenten en boeiende verhalen houden de geschiedenis van onze stad levend. Deze stadswandeling leidt je langs mooie en bijzondere pareltjes in de historische binnenstad en vertelt je onderweg de verhalen over IJsselstein. Je volgt de route aan de hand van het plattegrondje op je scherm. De audiotour uit de izi.TRAVEL app bevat naast een routekaartje ook verhalen en foto's. De verhalen spelen automatisch af als je in de buurt komt van een monument of bezienswaardigheid.



ANGELIQUE VAN LIEROP

Rondje Lekpontje Vianen, Ameide, IJsselstein (42 km)

Deze fietstocht brengt je via 2 fietspontjes van de ene kant van de Lek naar de andere kant van de rivier. Ontdek de verrassende historische steden Vianen, Lexmond, Ameide en IJsselstein. Geniet van de rust en natuur langs de Lek, de Hollandse IJssel en in natuurgebied de Zouweboezem. Onderweg kom je langs de mooiste plekje voor een tussentop op een gezellig terras.



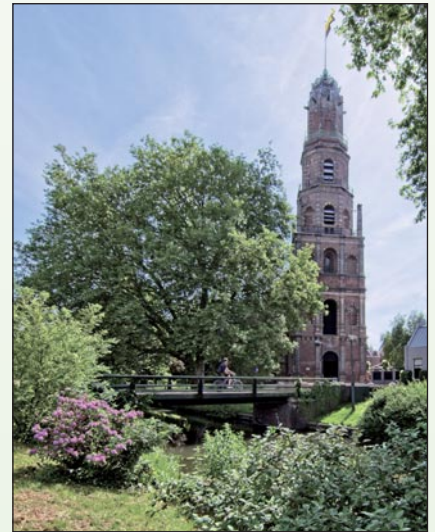
Verdiep je in IJsselsteins erfgoed

Voor een vleugje cultuur raden we een bezoek aan de tentoonstelling in Museum IJsselstein aan. Duik in de rijke geschiedenis en ontdek de culturele schatten van de stad. Vanaf 2 maart is er weer een nieuwe tentoonstelling bij Museum IJsselstein.

Met 'De Kajuit en de (kunstzinnige) tijdsgeschiedenis van de jaren '80' richt MIJ de schijnwerpers op de jongerencultuur van de genoemde periode en op een rijke kunsttentoonstelling met werk van kunstenaars van dezelfde generatie.

In het Fulcotheater en Theater Pantalone kun je terecht voor een rijk programma van muziek en voorstellingen.

Ook is in de bioscoop van het Fulcotheater elke twee weken een filmhuisfilm te zien.



TONY BUIJSE

Evenementen voor in de agenda

- | | |
|----------------------|---|
| 24 maart | Speciale koopzondag met spellenmiddag |
| 26/27 april | Koningsnacht en Koningsdag met kinderbraderie |
| 11 mei | Nationale Molendag |
| 18 mei | IJsselsteinloop |
| 24 t/m 26 mei | IJsselstein Live |
| 25 mei | Fulco's Vocaal Festival |
| 2 juni | Fiets 'm erin |
| Elke vrijdag | Weekmarkt in de binnenstad |

Eerste zaterdag v/d maand Half uurtje Bach in de Oude Nicolaaskerk

Elke zaterdag en zondag Rondvaart door de stadsgracht (tijdens vaarseizoen)

Laatste zondag v/d maand Koopzondag

Wijzigingen voorbehouden.



SCAN DE QR-CODE
VOOR ACTUELE INFO
EN MEER TIPS

Je ontmoet elkaar in
IJsselstein
sinds 1310

INIJSSELSTEIN.NL - INFO@UITINIJSSELSTEIN.NL - 030 688 72 73



Senioren voelen zich thuis bij de KBO, de Katholieke Bond van en voor Ouderen. Wij maken ons sterk voor een samenleving waarin senioren volwaardig kunnen meedoen en mensen omzien naar elkaar. Voor senioren van vandaag en morgen. Dat doen we vanuit zes thema's: **Wonen, Welzijn en Zorg, Veiligheid, Koopkracht, Digitalisering en Zingeving.**

Iedereen heeft zo zijn eigen reden om lid te zijn. De één vindt het belangrijk dat de belangen van de senioren goed worden behandeld, de ander gaat vooral voor de vele voordelen die de KBO biedt. Leden van de KBO ontvangen 11 keer per jaar het magazine ONS, samen met de nieuwsbrief van de afdeling.

Wat doen wij als KBO afdeling IJsselstein, Lopik e.o.?

- Onze belastinghulpverleners (Huba's) helpen u graag bij het invullen van uw belastingpapieren.
- Onze ouderenadviseurs (OA's) bieden u een luisterend oor bij problemen van allerlei aard en kunnen u bijvoorbeeld helpen bij de aanvraag van sociale voorzieningen.
- Onze gesprekspartner KBO biedt mensen ondersteuning die behoefte hebben aan een betekenisvol gesprek. Gesprekken over wat u bezighoudt, waar u van wakker ligt.
- Onze KBO afdeling heeft verschillende commissies die van alles organiseren zoals de jaarlijkse vakantieweek, spellenmiddagen, bingo, fietsmiddagen, wandelochtenden, muziekochtenden, dagjes uit, vrijdagmiddagborrel, etentjes, kerst- en nieuwjaarsbijeenkomsten, modeshows, themamiddagen en nog veel meer.
- Er zijn tablet- en iPadcursussen en wij helpen u graag bij computerproblemen.

Belastingservice aangifte inkomstenbelasting 2023

De service wordt bij u aan huis gegeven tegen een

kleine vergoeding in de kosten. Wanneer u lid bent of wordt van de KBO kunt u van deze service gebruik maken. Voor vragen kunt u contact opnemen met onze coördinator de heer Piet Tammer, ☎ 030-688 1173.

Spellenmiddagen in de OASE op de eerste dinsdag van de maand.

Aanvang: 13.30 uur. Zaal open 13.00 uur.
Entree: € 2,50 p.p. incl. een kopje koffie of thee.
Informatie: Piet en Sonja Tammer,
✉ piettammer49@gmail.com of
☎ 030 - 688 1173.



Bingomiddagen in de OASE

Data 2024: 14 mei, 13 augustus, 12 november. Aanvang: 13.30 uur. Zaal open: 13.00 uur. Entree: € 5,-.
In de pauze een gratis kopje koffie of thee. Tot slot is er een verloting, de lootjes kosten € 1,- per 4. Aanmelding verplicht (tot uiterlijk een week voor datum).
Informatie: Bianca van Doorn,
☎ 06-3169 1875
✉ domusje@hotmail.com

Filmmiddagen voor senioren in de bioscoop van het Fulcotheater i.s.m. met de KBO

Meestal op de derde donderdag van de maand. Ook voor niet-leden van de KBO. Iedereen is welkom!
Aanvang om 14.00 uur.
Het 'Fulco' biedt u een kopje koffie of thee aan met wat lekkers.
Informatie over exacte data en reservering:
🌐 www.fulcotheater.nl

Wandelen met de KBO op iedere dinsdagmorgen

Even uitwaaien, een frisse neus halen. We vertrekken exact om 10.30 uur vanaf het Fulcotheater.

Onderweg of na afloop drinken we een kopje koffie (voor eigen rekening). Het gaat niet om het aantal kilometers maar om de gezelligheid. Aanmelden vooraf is niet nodig. Introducés zijn welkom.

Vrijdagmiddagborrel in het theatercafé van het Fulco op de tweede vrijdag van de maand

Van 16.00 tot 17.30 uur. Voor leden en belangstellenden. Consumpties betaalt u zelf.

NIEUW!!

Koffieochtend op de laatste woensdag van de maand

In het Grand Café van het Fulcotheater om 10.30 uur. Met elkaar een kopje koffie drinken en kennis maken met elkaar. U hoeft zich hiervoor niet aan te melden, maar kom gewoon eens langs, ook wanneer u geen lid bent van de KBO.



Muzikale Notemix

Op de maandagen 8 april, 14 oktober, 11 november en 9 december. Altijd met verrassende thema's uit de wereld van de klassieke muziek, die wij publiceren op onze website.

Locatie: De Oase, van 10.45 tot 12.15 uur.

Entree: 5,- excl. kopje koffie of thee.

Informatie: Tineke van Merm,

✉ communicatiekbo@kpnmail.nl of

☎ 06 - 8112 8901.

Fietsseizoen 2024

Fietsmiddagen: donderdagen 11 april (18 april), 9 mei (16 mei), 13 juni.

Start vanaf De Oase om 13.00 uur met een koffie/theestop onderweg.

Afstand ongeveer 30 km.

Data rest van het seizoen volgen nog. Wij vragen u vriendelijk doch dringend een fietshelm te dragen.

Evt. consumpties zijn voor eigen rekening.

Informatie: Theo te Braake,

✉ theotebraake@hotmail.com of

☎ 06 - 1448 9845. Bij slecht weer schuiven we een weekje door, zie data tussen haakjes.

KBO vakantieweek van 17 tot en met 24 augustus 2024

Met de touringcar heen en terug. Wij verblijven in familiehotel "Het Landhuis" aan de rand van Oldenzaal in Twente/Overijssel, dicht bij natuur en

10 minuten lopen van het bruisende stadscentrum met trendy winkels (ook overdekt), musea, fraaie architectuur en gezellige horeca met terrasjes. Op en top verzorgd in een relaxt tempo en in een fijn gezelschap leeftijd- en reisgenoten.

Faciliteiten hotel***

- Restaurant, bar met biljart
- Recreatieruimte, lounge, wellness
- Zonnige terrassen en jeu de boules.

Kamers

- Standaard en de Luxe en lift
- Douche, toilet, wastafel
- Kluisje, flatscreen tv en overal wifi
- Inclusief Volpension
- 3x met de bus 's middags eropuit en 1x dagtocht
- 5x een gezellig avondprogramma.

Reissom

Vanaf € 675,- p.p, incl. entree, div. consumpties, fooien, excl. reis- en annuleringsverzekering, naar keuze een facultatief uitstapje.

Uitgebreide informatie

is opvraagbaar bij de Reiscommissie en staat op de website van de KBO, afdeling IJsselstein, Lopik e.o.

Contact KBO Reiscommissie

Bep en Cok van Norde,

☎ 030 - 688 3826

✉ bvannorde@caiway.nl

KBO - afdeling IJsselstein, Lopik e.o. Secretariaat en Ledenadministratie:

Marie Schras, Ringoven 16, 3402 SB IJsselstein. ☎ 06 - 2281 3702,

✉ secretariskboijs@kpnmail.nl

Digitaal aanmelden lidmaatschap:

🌐 <https://www.kboprovincieutrecht.nl/afdelingen/ijsselstein/lid-worden>

De contributie bedraagt m.i.v. 1 januari 2024 € 30,- per persoon per jaar.

Servicelijn: Voor algemene vragen belt u met onze servicelijn ☎ 06 - 8112 8901.

Deelname aan KBO activiteiten is altijd op eigen risico.

U vindt ons op 🌐 <https://www.kboprovincieutrecht.nl/afdelingen/ijsselstein>

Volg ons ook op Facebook:

🌐 <https://www.facebook.com/KBOIJsselstein>

Onze activiteiten staan veelal ook in Het Kontakt/Zenderstreek op de pagina "Vrije Tijd".



Fysiomotive... motiveert tot goed bewegen!

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



**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

**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



**WIEGAND
BRUSS
OPTIEK**

Wanneer zijn uw ogen
voor het laatst gecontroleerd?

Bel voor een afspraak 030-688 1916

Utrechtsestraat 64 IJsselstein
www.wiegandbruss.nl

U kunt altijd
even bij ons
binnenlopen

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

Wij helpen u graag!



**Service
Apotheek**

Apotheek Zenderpark

Persoonlijk, Deskundig en Vertrouwd



Tiranastraat 1, 3401 CJ IJsselstein
030-6868666

info@apotheekezenderpark.nl
www.apotheekezenderpark.nl

Eet minder, geniet meer

“WAT JE eet, ben je zelf” staat centraal in de Islamitisch-Arabische cultuur (want die twee culturen zijn met elkaar versmolten). Wat je eet, hoe je eet en hoeveel je eet, bepaalt jouw conditie (fysiek) en jouw gedrag (geestelijk). Wat je eet: moet je weten van tevoren in welke omgeving het dier werd grootgebracht, hoe het werd geslacht? Was hij toen bang of ziek? At hij schoon voedsel of aas? Kortom, je moet het levensverhaal kennen van het dier, de plant en het graan dat je eet. Granen zijn de beste keuze volgens Imam Ali, een neef van de profeet Mohammed die hem heeft opgevoed als zijn eigen zoon. Ali was ook de echtgenoot van Mohammeds dochter Fatima. Volgens sjiitische verhalen wist Ali alles over alles en heeft hij de kennis van Mohammed geërfd. Volgens hem en zijn kinderen en kleinkinderen, die zijn kennis erfden, is het zo dat, als je elke dag vlees eet, je hart zal verharderen. Voedsel is een zegen van God. Daarom moet je ervoor buigen om het te eten. Je moet alleen eten als je honger hebt en stoppen met eten als je niet vol zit. Rauwe groenten veroorzaken veel ziektes, je moet ze goed koken of goed wassen om alle ziektekiemen en insecten die erin zitten te verwijderen. Veel zuivel en kaas eten vermindert de concentratie. Granaatappel is een van de vruchten van het paradijs. Het eten van dadels geeft wijsheid, maar eet niet te veel, want dan verlies je je tanden. Als je elke dag 21 rozijnen eet op een lege maag, word je slim en kun je dingen beter onthouden. Honger helpt bij het onthouden, overmatig eten en slapen bederft de ziel en brengt schade toe aan de ziel en het lichaam. En zo verder, eindeloos advies en onzin. Het is een ethiek op zichzelf!

De boeken “Geneeskunde van de Profeet” en “Geneeskunde van de imams” - imams waren de kleinkinderen van Mohammed - staan vol met dergelijke adviezen en voedingsethiek. Voor veel moslims zijn dit heilige adviezen. Recente onderzoeken en studies hebben de geldig-

heid van sommige benoemde adviezen, die al meer dan duizend jaar oud zijn, bewezen. Maar is dit waar? In feite is al deze kennis van generatie op generatie doorgegeven, beginnend bij oude beschavingen en eindigend bij het heden en de basis ervan is dat fysieke en psychologische gezondheid gebaseerd zijn op één feit: matiging in alles. Balans is alles. Overdrijf niets, noch in liefde of in haat, noch in eten of in drank, noch in luiheid of in lichaamsbeweging.

Een man vroeg aan Imam Hussein, de kleinzoon van de profeet Mohammed: waarom word ik zo vaak ziek? Al-Hussein antwoordde: “Let op je eten en volg een dieet, omdat de maag het huis van ziekte is en dieet de bron van genezing”. Toen vroeg de man hem: “Wat is de betekenis van dieet?”. Al-Hussein antwoordde: “Om van alles een beetje te eten”.

Gillian McKeith, de schrijfster van “Wat je eet, ben je zelf” zei, zoals ik me herinner: het eten van veel koolhydraten en suikers veroorzaakt gevoelens van angst, verdriet, jaloezie, een droge huid en haaruitval. Als je dagelijks vlees eet, word je agressief, gespannen en nerveus. Te veel cafeïne drinken veroorzaakt uitdroging en depressie. Hierdoor is de impact van voeding op onze fysieke en psychische gezondheid zeer groot.

In de wereld van mentale en fysieke gezondheid zijn geen constanten. Wat vandaag gezond is volgens onderzoek en studies, zal morgen schadelijk zijn volgens andere studies en onderzoeken. De laatste tijd is de term gezondheid niet langer het tegenovergestelde van ziekte. Een gezonde levensstijl is niet langer een garantie voor gezondheid, omdat we in onze huidige tijd de aard, de stadia van groei en ontwikkeling van wat we eten, niet kennen. Als we alle heilige of wetenschappelijke adviezen toepassen en opvolgen, die elkaar tegenspreken of veranderen volgens commerciële marketing die ons in een laboratoriumrat verandert, zullen we hoe dan ook onze gezondheid verliezen, omdat zich zorgen maken over wat gezond en ongezond is op zichzelf een obsessie wordt.

Een beetje van alles, klinkt dus niet als een gek advies!

“De maag is het huis van ziekte”

Arabishe uitdrukking

Uw gezondheid, daar heeft u zelf invloed op

+ DOSSIER
Positieve
gezondheid



UW GEZONDHEID is van grote invloed op uw dagelijks leven en geluk. Maar gezondheid kan per persoon verschillen en ook hoe u gezondheid ervaart. Zo kan ieder persoon dit anders voelen en op waarde inschatten. Gezondheid gaat namelijk niet alleen over ziekte of

pijn, het gaat ook over zin in het leven, kunnen omgaan met tegenslagen, uzelf kunnen redden enzovoorts. Het gaat over of u zich gezond en energiek voelt op de manier die bij u past. Dit noemen we Positieve Gezondheid. Positieve gezondheid geeft u ook de mogelijkheid om zelf controle te nemen over uw gezondheid.

Er zijn verschillende onderwerpen waar u over na kunt denken en die u kunt verbeteren.

- Lichaam: Heeft u pijn of lichamelijke klachten? Voelt u zich fit en energiek?
- Mentaal: Hoe zit u in uw vel? Bent u meestal positief en vrolijk of heeft u veel sombere, verdrietige of boze gedachten?
- Zingeving: Heeft u zin in de dingen die u doet? Gaat u met een goed gevoel de dag in?

Heeft u vertrouwen in de toekomst?

- Kwaliteit van leven: Hoe tevreden bent u met uw leven? Woont u fijn en kunt u rondkomen met uw geld? Voelt u zich veilig?
- Meedoen: Hoe ervaart u uw sociale contacten? Voelt u zich gezien en gehoord? Doet u voldoende mee in de samenleving?
- Dagelijks functioneren: Hoe gaat het thuis? Lukt het om goed voor uzelf en/of uw gezin te zorgen?

In IJsselstein zijn verschillende zorgverleners actief die u kunnen helpen in het verbeteren van deze onderwerpen. Dit hoeft niet, maar mag. En u kunt zelf bepalen hoe u hiermee aan de slag zou willen gaan.

Hoe komt u bij deze zorgverleners terecht?

U kunt bij elke zorgverlener terecht met een vraag. Omdat wij in IJsselstein goed met elkaar samenwerken, kunnen wij u naar de juiste persoon doorverwijzen. Zo komt u altijd op de juiste plek terecht.

Mocht u meer informatie willen of een afspraak willen maken, neemt u dan contact op met de zorgverlener waar u dit gesprek mee zou willen voeren. Dit kan bijvoorbeeld de huisarts zijn, de apotheek, maar ook bij Stichting Pulse zijn medewerkers beschikbaar.

Contact met de apotheek kan via ☎ 030 - 68 68 666 of via ✉ info@apotheekzenderpark.nl

Steunpunt Mantelzorg IJsselstein

Zorgen voor een ander geeft vaak voldoening

ZORGEN voor een ander geeft vaak voldoening. Soms echter niet (meer). Het kan ook teveel van je vragen.

Schiet het gezond eten, tijd voor hobby of sporten er steeds vaker bij in? Dan zorg je minder goed voor jezelf! Een goede balans is nodig om voldoende energie en veerkracht te houden.

Wie vervangt jou wanneer je het zelf niet meer kunt?

Het Steunpunt mantelzorg in IJsselstein organiseert activiteiten en workshops voor mantelzorgers. Even iets voor jezelf doen laadt de batterij weer op. Je kunt er ook terecht voor een luisterend oor of hulp bij het versterken van je sociale netwerk of het regelen van mantelzorgvervangning.

Mail of bel Dafne of Kitty op ✉ mantelzorg@stichting-pulse.nl of ☎ 030 - 68 68 030.

Positieve Gezondheid, wat is dat en hoe kunnen we het bereiken en behouden?

Hoe komt het nu dat de ene mens heel positief in het leven staat en de ander niet?

Er zijn verschillende invalshoeken op gezondheid die allemaal een directe relatie hebben met een positieve gezondheid en daarmee met een positieve levenshouding. Je zou denken dat, als je gezond bent, je dan ook positief zou kunnen zijn, maar dat is niet altijd zo. Laten we eens naar onderstaande punten gaan kijken die tot een positieve levenshouding bijdragen en hoe die zo lang mogelijk behouden kan blijven.

Positieve levenshouding en gezondheid bestaat uit zes visies:

- **Lichaamsfuncties** – ik voel me gezond en fit vanuit een Medische visie.

Iedereen kent de uitdrukking rust roest. Dat geldt zeker voor de lichaamsfuncties. Het is ontzettend belangrijk dat we gezonde voeding eten, niet roken, alcohol matigen en iedere dag minimaal 1 uur bewegen en liefst ook 2-3x per week krachttraining doen.

Als we niet bewegen en overgewicht krijgen, zal het lichaam snel verouderen. Dat wil zeggen: we kunnen met 70 jaar echt geen sprintje meer trekken, kracht in onze benen om ons op te vangen als we wankel staan hebben we niet meer en we zullen dan ook vaker vallen. Sarcopenie slaat toe. De term 'sarcopenie' beschrijft een lage spiermassa op oudere leeftijd. BMI (Body mass index): een lage spiermassa blijft vaak onopgemerkt als de BMI gelijk is gebleven of zelfs is toegenomen (het gewicht is dan toegenomen maar spierweefsel is afgenomen en het vetweefsel is toegenomen). Sarcopenie gaat gepaard met fysieke beperkingen, morbiditeit en toegenomen mortaliteit. Dit kunnen we zolang we niet ziek zijn voorkomen. Dus lekker bewegen, bijvoorbeeld zwemmen, sportschool, fietsen, flink doorwandelen, tennissen enzovoort en gezond eten en drinken.

- **Mentaal welbevinden** – ik voel me vrolijk, vanuit een Psychologische visie.

Ook hier kunnen we zelf veel aan doen door gezelschap op te zoeken, leuke dingen te doen en sociaal leven in stand te houden. We kennen allemaal de uitdrukking "Als je het leuk wilt hebben moet je zelf de slingers ophangen". Als je veel aandacht voor de ander hebt, krijg je ook veel aandacht terug en daar worden we blij van. Ga bijvoorbeeld naar de Pulse-activiteiten, de film, theater, de activiteiten in het dorp etcetera.

- **Zingeving** – ik heb vertrouwen in mijn eigen toekomst, vanuit een Sociale visie.

Veel mensen lezen meerdere kranten, kijken elk journaal en krijgen op dit moment veel mee van de ellende van de oorlogen om ons heen. Ook zijn ze bezorgd over de

regering. Probeer wat afstand te nemen en niet de gehele dag het nieuws bij te willen houden. Doseer en filter het. Het is ook belangrijk om de leuke en positieve berichten eruit te filteren. Kijk vooral naar wat er goed gaat, wees blij met de mooie dingen die je zelf hebt. Woning, familie, vrienden. We leven in een land waar alles goed is geregeld en daar kunnen we heel blij mee zijn.

- **Kwaliteit van leven** – ik geniet van mijn leven, vanuit een Multicausale visie.

Natuurlijk komt het ouder worden ook met gebreken. Je kunt je gaan focussen op de zaken die je niet meer kunt en daarover de gehele dag gaan klagen. Beter zou zijn om je te focussen op zaken die je nog wel kunt en waar je plezier in hebt. Gelukkig zijn er steeds meer mogelijkheden van vervoer, activiteiten, cultuur, bibliotheek, verenigingen, sport en spel, digitale mogelijkheden zoals computer, tablet, telefoon om met iedereen contact te kunnen hebben. Zelfs al wonen je vrienden en je familie aan de andere kant van de wereld. Er zijn tegenwoordig mogelijkheden te over.

- **Meedoen** – ik heb goed contact met andere mensen, vanuit een Sociale visie.

Afhankelijk van de mobiliteit kun je contact hebben met de burens, de buurt, vereniging, familie, vrijwilligerswerk, vrienden. Ook hier is eigen initiatief van belang. Het is zo jammer om thuis te blijven zitten als je nog mobiel bent. Vereenzaming ligt op de loer en dat is niet gemakkelijk meer te doorbreken. Blijf actief en begeef je onder de mensen. Dingen samen doen is altijd leuker dan in je eentje.

- **Dagelijks leven** – ik kan goed voor mezelf zorgen, vanuit een Dynamische visie.

Het voor jezelf zorgen is voor iedereen anders. Zijn er beperkingen dan is het wel belangrijk om hulp te zoeken en te kijken hoe het mogelijk is om zo lang mogelijk zelfstandig te kunnen blijven. Ook hier zijn de mogelijkheden flink toegenomen vanwege nieuwe technieken, aanpassingen in huis, stofzuigerrobots, hulp op afstand, bezorgservices etc. Vroeger kon iemand met een dwarslaesie niet thuis wonen. Tegenwoordig is het mogelijk om zelfstandig te wonen en te werken met de nodige aanpassingen.

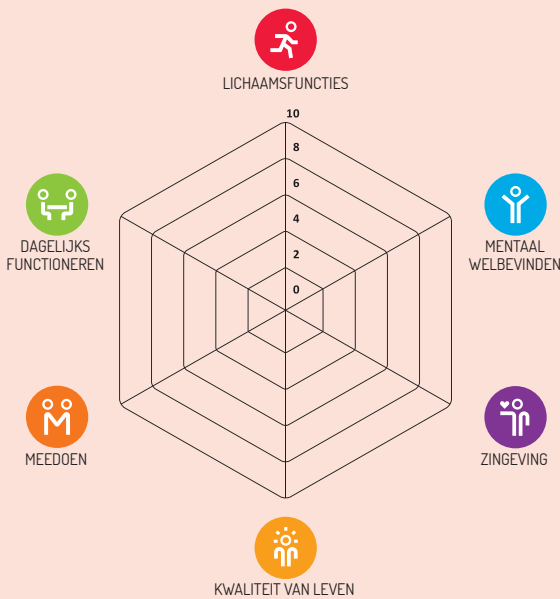
Deze visies zijn weergegeven in dit spinnenwebmodel. Iedere visie vormt een aspect van dit spinnenwebmodel.

Op ieder aspect kan je van nul tot 10 jezelf een score geven.

Hoe verder je op ieder aspect naar de buitenkant van het spinnenwebmodel komt, hoe beter je scoort. En hoe



Positieve Gezondheid, wat is dat en hoe kunnen we het bereiken en behouden?



+ DOSSIER
Positieve gezondheid

Uitleg over de diverse visies met betrekking tot gezondheid:

- 1. Medische/monocausale visie:** Gezondheid is de afwezigheid van zieke of lichaamsgebrek.
- 2. Biologische visie:** Het lichaam past zich aan aan de externe omstandigheden. Iemand is gezond als hij in staat is onder wisselende externe omstandigheden zijn interne milieu constant te houden. Voorbeeld: temperatuur, zuurtegraad etc.
- 3. Psychologische visie:** Gezondheid is het in staat zijn van de mens om zelf de gestelde doelen in het leven te behalen en zich te voorzien van de geestelijke behoefte. Gezond zijn is zich geestelijk optimaal voelen.
- 4. Sociale visie:** Gezondheid is het kunnen vervullen van de sociale rollen in de maatschappij binnen de geldende waarden en normen. Maatschappelijk functioneren staat centraal en individuele behoeftes zijn ondergeschikt.
- 5. Humane/multicausale visie:** een koppeling tussen de biologische, psychologische en sociale visie. Holistisch mensbeeld met duidelijke aanknopingspunten, maar geen duidelijke criteria voor indeling ziekte/gezondheid.
- 6. Dynamische visie:** Een mens als holistische eenheid is gezond wanneer hij in balans is met zowel zichzelf als zijn externe milieu. Accent op aanpassingsvermogen van de mens en het bereiken van evenwicht tussen mens en de omgeving.

Astrid Meijer-Haagen

beter je bijdraagt aan je eigen positieve gezondheid en levenshouding. Streef ernaar op alle aspecten die in het spinnenwebmodel zijn opgenomen, te verbeteren. De aspecten versterken elkaar als je verbetert.

Hoe positief sta jij in het leven? Wat kun je zelf nog verbeteren om een hogere score te krijgen. Leef het leven en vraag, indien nodig, om hulp. Niemand hoeft aan de kant te staan. Bij problemen zijn er heel vaak wel oplossingen voorhanden.

Scootmobielclub Ank Last zoekt vrijwilligers



De oude scootmobielclub Ank Last is helaas opgeheven door te weinig vrijwilligers maar Pulse merkt dat er wel een grote behoefte is aan deze club.

De wet WLZ (Wet Langdurige Zorg) betekent dat mensen steeds langer thuis blijven wonen met de nodige aanpassingen en hulpmiddelen.

Om de scootmobielclub een nieuw leven in te blazen zijn wij op zoek naar **vrijwilligers** die dit (opnieuw) willen opzetten. Vrijwilligers die meedenken wat voor leuke activiteiten we kunnen organiseren, uitjes regelen en samen routes rijden.

U bent in goede conditie om met de fiets mee te rijden als de club op pad gaat.

Heeft u belangstelling dan kunt u contact opnemen met Greet Gijsen (coördinator). Samen zullen wij met de andere vrijwilligers een planning maken.

Het telefoonnummer waarop Greet Gijsen te bereiken is:

☎ 030 - 68 68 030 of 06 - 580 70 993

Over Positieve Gezondheid

Gezondheid is meer dan alleen 'niet ziek zijn'. Gezond zijn betekent ook dat u goed in uw vel zit, dat u zich energiek voelt en dat u uw dagen zinvol invult. Elk mens heeft andere dingen nodig om zich in alle opzichten veerkrachtig te voelen.

Kijken naar de hele mens

Positieve Gezondheid is het gedachtegoed dat u helpt om op een nieuwe manier naar uw totaalplaatje te kijken. Het kijkt naar wat u wél kunt en wat belangrijk voor u is. De zorgverleners, sociaal team en welzijnsmedewerkers in IJsselstein kijken daarom niet alleen naar uw lichamelijke of psychische klachten. Ze kijken ook graag samen met u naar u als mens en naar wat ú in uw leven belangrijk vindt.

Hoe functioneert u in het dagelijks leven?

Waar haalt u energie uit?

Voelt u zich tevreden?

Hoe kunt u gezond blijven?

Dat doen ze allemaal volgens dezelfde methode: Positieve Gezondheid.

Voor wie is de methode Positieve Gezondheid bedoeld?

Alle inwoners van IJsselstein kunnen werken aan hun gezondheid met ondersteuning van de methode Positieve Gezondheid.

Hoe helpt de aanpak rond Positieve Gezondheid u verder?

Komt u met een lichamelijke of mentale klacht bij uw zorgverlener of welzijnsmedewerker, dan is er naast het behandelen van uw vragen ook ruimte om breder te kijken naar wat gezondheid voor u betekent en hoe u vindt dat het gaat.

Gezondheid gaat namelijk ook over uw veerkracht en wat uw leven betekenisvol maakt, en niet alleen over ziekte of pijn.

Het gaat over of u zich gezond en energiek voelt op de manier die bij u past.

Positieve Gezondheid werkt vanuit zes dimensies. Deze dimensies zijn weergegeven in het spinnenwebmodel.

- **Lichaamsfuncties** – Ik voel me gezond en fit
- **Mentaal welbevinden** – Ik voel me vrolijk
- **Zingeving** – Ik heb vertrouwen in mijn eigen toekomst
- **Kwaliteit van leven** – Ik geniet van mijn leven
- **Meedoen** – Ik heb goed contact met andere mensen
- **Dagelijks leven** – Ik kan goed voor mezelf zorgen

Zelf bepalen wat u belangrijk vindt

Met behulp van dit spinnenweb geeft u rapportcijfers aan de verschillende dimensies in uw leven. Zo ziet u in één oogopslag waar verandering mogelijk is. Wilt u een

goede score nog beter maken, omdat u uit die dimensie veel energie haalt? Of wilt u een minder goede score graag verbeteren? U kiest zélf welke onderdelen van uw leven u het belangrijkste vindt. Samen met uw zorgverlener of welzijnsmedewerker bespreekt u hoe u hiermee het beste aan de slag kan gaan. Hij of zij kan u ook doorverwijzen naar extra ondersteuning of u een welzijnsrecept meegeven. Via een welzijnsrecept kunnen eerstelijns zorgverleners zoals huisartsen, fysiotherapeuten, diëtisten, etc. en medewerkers van het sociaal team IJsselstein doorverwijzen naar Stichting Pulse, voor ondersteuning op het gebied van welzijn en een welzijnsaanbod op maat. Zo werkt u zelf aan het verbeteren van uw draagkracht, veerkracht en kwaliteit van leven.

Waarom doen we dit?

IJsselstein Positief Gezond is een initiatief van **Zorg4IJsselstein**. Het gedachtegoed van Positieve Gezondheid biedt een bredere kijk op gezondheid. Het accent ligt niet op uw ziekte, maar op u als mens, op uw veerkracht en wat uw leven betekenisvol maakt.

Daar zetten we ons, als professionals in zorg en welzijn, graag samen met u voor in.

Uw eerste aanspreekpunt

U kunt uw eigen zorgverlener of welzijnsmedewerker vragen om aan de hand van het spinnenwebmodel in gesprek te gaan. Dat hoeft niet uw huisarts te zijn. U kunt deze vraag stellen aan degene bij wie u zich het meeste op uw gemak voelt.

Voor meer informatie

- Meer informatie over positieve gezondheid is te vinden op <https://mijnpositievegezondheid.nl/> U kunt hier ook de Positieve Gezondheid-vragenlijst invullen. De uitkomsten ziet u staan in een spinnenweb. Dit spinnenweb kunt u opslaan als PDF en uitgeprint meenemen om te bespreken met uw zorgverlener of welzijnsmedewerker.
 - Via de app Positieve Gezondheid kunt u de vragenlijst ook invullen: zie <https://positievegezondheid.app/>
 - Via <https://www.iph.nl/meedoen/gratis-downloaden/> kunt u het spinnenweb downloaden. Er zijn diverse spinnenwebben beschikbaar: voor alle leeftijden en ook in eenvoudige taal.
 - Informatie over Positieve Gezondheid in IJsselstein: <https://zorg4ijsselstein.nl/projecten/positieve-gezondheid>
 - Meer informatie over Welzijn op recept is te vinden op: <https://stichting-pulse.nl/welzijn-op-recept/>
- Het werken met Positieve Gezondheid is een initiatief van Stichting **Zorg4IJsselstein**. Zie <https://zorg4ijsselstein.nl/over-ons> voor meer informatie.

+ **DOSSIER**
Positieve
gezondheid

Nicole Gras

Uitleg hoe in te vullen

De zes dimensies van Positieve Gezondheid:

- **Lichaamsfuncties** - Ik voel me gezond en fit.
- **Mentaal welbevinden** - Ik voel me vrolijk.
- **Zingeving** - Ik heb vertrouwen in mijn eigen toekomst.
- **Kwaliteit van leven** - Ik geniet van mijn leven.
- **Meedoen** - Ik heb goed contact met andere mensen.
- **Dagelijks leven** - Ik kan goed voor mezelf zorgen.

Inzicht in wat jij belangrijk vindt

Wat heb jij nodig om je gezonder en veerkrachtig te voelen? Dat is voor iedereen anders. Meer beweging of misschien meer sociaal contact? Aan de hand van het spinnenweb krijg je zelf inzicht hierin.

De vragenlijst is een instrument en is digitaal beschikbaar.

Een korte snelle manier is mogelijk door het spinnenweb zo in te vullen. De antwoorden vormen jouw "gezondheidsoppervlak". Dit kun je gebruiken als eerste stap om te werken aan wat jij belangrijk vindt.

Starten met Positieve Gezondheid:

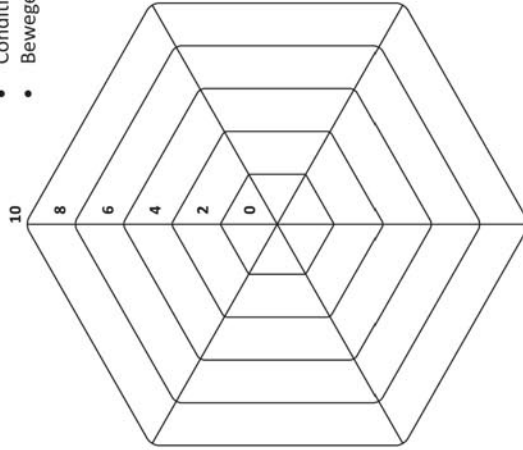
- Stap 1** Bekijk het spinnenweb.
- Stap 2** Zet per dimensie een stip wat je vandaag jezelf geeft.
- Stap 3** Verbind alle stippen en bekijk het web.
- Stap 4** Wat valt er op?
- Stap 5** Vraag jezelf af wat je zou willen veranderen en wat een eerste stap kan zijn.
- Stap 6** Maak een actieplan, bijvoorbeeld met iemand die je goed kent en die kan helpen.

MIJN POSITIEVE GEZONDHEID



- Je gezond voelen
- Fitheid
- Geen klachten en pijn
- Slapen
- Eten
- Seksualiteit
- Conditie
- Bewegen

LICHAAMSFUNCTIES



- Zorgen voor jezelf
- Je grenzen kennen
- Kennis van gezondheid
- Omgaan met tijd
- Omgaan met geld
- Kunnen werken
- Hulp kunnen vragen



DAGELIJKS FUNCTIONEREN

- Onthouden
- Concentreren
- Communiceren
- Vrolijk zijn
- Jezelf accepteren
- Omgaan met verandering
- Gevoel van controle



MENTAAL WELBEVINDEN



MEEDOEN

- Sociale contacten
- Serieus genomen worden
- Samen leuke dingen doen
- Steun van anderen
- Erbij horen
- Zinvolle dingen doen
- Interesse in de maatschappij



ZINGEVING

- Genieten
- Gelukkig zijn
- Lekker in je vel zitten
- Balans
- Je veilig voelen
- Intimiteit
- Hoe je woont
- Rondkomen met je geld



KWALITEIT VAN LEVEN



Ik mis iets dat voor mij belangrijk is: _____

Aan de slag met het spinnenwebmodel

Positieve Gezondheid bestaat uit 6 dimensies die overzichtelijk zijn gemaakt in het model



MIJN POSITIEVE GEZONDHEID

- LICHAAMSFUNCTIES**
- Je gezond voelen
 - Fitheid
 - Geen klachten en pijn
 - Slapen
 - Eten
 - Seksualiteit
 - Conditie
 - Bewegen

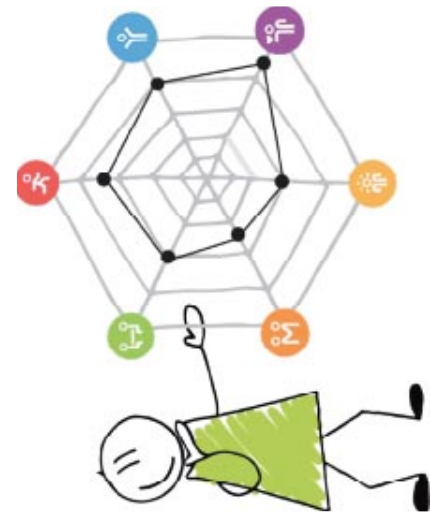
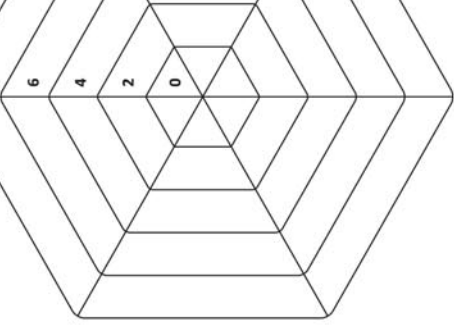
- DAGELIJKS FUNCTIONEREN**
- Zorgen voor jezelf
 - Je grenzen kennen
 - Kennis van gezondheid
 - Omgaan met tijd
 - Omgaan met geld
 - Kunnen werken
 - Hulp kunnen vragen

- Onthouden
- Concentreren
- Communiceren
- Vrolijk zijn
- Jezelf accepteren
- Omgaan met verandering
- Gevoel van controle

- MENTAAL WELBEVINDEN**
- Zinnig leven
 - Levenslust
 - Idealen willen bereiken
 - Vertrouwen hebben
 - Accepteren
 - Dankbaarheid
 - Blijven leren

- MEEDOEN**
- Sociale contacten
 - Serieus genomen worden
 - Samen leuke dingen doen
 - Steun van anderen
 - Erbij horen
 - Zinnvolle dingen doen
 - Interesse in de maatschappij

- ZINGEVING**
- Genieten
 - Gelukkig zijn
 - Lekker in je vel zitten
 - Balans
 - Je veilig voelen
 - Intimiteit
 - Hoe je woont
 - Rondkomen met je geld



Ik mis iets dat voor mij belangrijk is: _____

3 Betrokkenen aan het woord over ...



Interview met Wendy Geurts, consulent Sociaal Team

Wendy Geurts is consulent bij het Sociaal Team. In het Sociaal Team komen alle zorgvragen aan bod. Inwoners van IJsselstein kunnen door de huisarts of een andere zorgverlener gewezen worden op het Sociaal Team. Maar ze kunnen ook zelf een afspraak maken als ze een hulpvraag hebben. Cliënten krijgen een

heel breed intakegesprek. De zorgvraag van de cliënt wordt uitvoerig uitgevraagd, mede omdat er soms nog onderliggende vragen zijn die dan pas boven komen. Daarnaast wordt om een beter inzicht te krijgen, gevraagd naar leefstijl, beweging en voeding.

Het is de bedoeling om de mensen in hun kracht te zetten en te stimuleren om zelf na te denken. Wat wil ik en wat kan ik nog wel? Tijdens deze gesprekken kan gebruik gemaakt worden van het spinnenweb. Dit wordt dan samen met de cliënt ingevuld. Alle zes dimensies komen hierbij aan bod. Hieruit volgt een gesprek naar aanleiding van één of meer van de dimensies van het spinnenweb, die laag scoren. Het is soms lastig te meten, maar het geeft wel een goed beeld op welk gebied er problemen zijn. Het maakt voor de cliënt inzichtelijk waar de zwakheden liggen.

Samen met de cliënt wordt vervolgens gekeken wat een oplossing zou kunnen zijn en wat hij/zij daar zelf aan zou kunnen doen. In vervolg hierop wordt nog gesproken over: hoe blijf je gezond, hoe zorg je dat het goed met je blijft gaan.

Het is altijd maatwerk, iedere cliënt is anders. Doordat de cliënt zelf aan het denken wordt gezet, leert hij in staat te zijn een eventueel volgend probleem makkelijker het hoofd te kunnen bieden.

Regelmatig vloeit uit de gesprekken een indicatie voort voor o.a. Lister, Abrona, Tussenvoorziening of Reinaerde. Al deze organisaties hebben een eenduidige werkwijze.

Wendy haalt een voorbeeld aan van een cliënt die eenzaam is. Samen met de cliënt wordt gekeken naar zijn/haar netwerk. Met welke personen heeft hij/zij contact, wie zijn er belangrijk voor hem/haar, van wie kan hij/zij hulp krijgen. De cliënt heeft bijvoorbeeld alleen

nog telefonisch contact met een familielid, maar ze kunnen elkaar niet meer opzoeken. Als het vervoer problemen oplevert en de cliënt het graag wil kan daar een oplossing voor gevonden worden.



Gesprek met Jan van der Schot, gezondheidsambassadeur Positieve Gezondheid

Naar aanleiding van het thema positieve gezondheid in dit nummer zijn gesprekken gevoerd met een drietal positieve gezondheid ambassadeurs.

Wat betekent positieve gezondheid voor hen en hoe wordt het in de praktijk toegepast?

Jan van der Schot is inwoner van IJsselstein en vrijwilliger bij Pulse. In die hoedanigheid doet hij huisbezoeken bij mensen van 75 jaar en ouder, die nog thuis wonen. Hij vertelt dat er een omslag in het denken in de omgang met cliënten gaande is.

De hulpverlener moet vooral goed luisteren en nieuwsgierig zijn. Het is belangrijk om de problematiek, waar de cliënt mee komt, goed te inventariseren en verder door te vragen om op die manier wat meer de diepte in te gaan. Waar heeft de cliënt het meeste last van?

Dit gebeurt overigens zonder dat de hulpverlener zelf een oordeel geeft of een conclusie trekt. De cliënt dient zelf aan te geven wat de klacht voor hem betekent. Hij/zij wordt door de hulpverlener gestimuleerd om zelf na te denken op welke manier hij/zij tot een oplossing zou kunnen komen. Soms spelen er meerdere kwesties tegelijk. Als de cliënt bereid is om iets te veranderen, is het belangrijk om één of hoogstens twee onderwerpen tegelijk aan te pakken. Beginnen met het minst zware onderwerp vergroot de kans op blijvend succes.

Soms kan er aan negatieve ervaringen van een cliënt een positieve draai worden gegeven.

Bovendien krijgt de cliënt een beter inzicht in de eigen problematiek en houdt hij/zij zelf de regie in handen.

Ine Voormolen

+ DOSSIER
Positieve
gezondheid

Mijn Positieve Gezondheid

3 Betrokkenen aan het woord over ...



Aan het woord
Nicole Gras, fysiotherapeut

Lid van Kernteam
Positieve Gezondheid
Zorg4IJsselstein

Waarom Positieve Gezondheid in IJsselstein?

Bij een groot deel van de cliënten die langdurige klachten hebben en die we tegenkomen in de praktijk is het alleen behandelen van de aandoening vaak onvoldoende. Er is vaak een bredere kijk op gezondheid voor nodig. Bij Positieve Gezondheid staat niet de aandoening centraal, maar de mens staat centraal samen met zijn veerkracht en alles wat zijn leven betekenisvol maakt.

Vanuit de Stichting Zorg4IJsselstein zijn wij in 2022 van start gegaan om het werken volgens het gedachtegoed Positieve Gezondheid onder de zorgverleners, welzijnsmedewerkers en sociaal team meer bekendheid te geven. Inmiddels zijn er vanuit de diverse disciplines, zoals huisartsen, fysiotherapeuten, apothekers, psychologen, wijkverpleegkundigen, vrijwilligers Pulse en consultants sociaal team, diverse ambassadeurs opgeleid. Heel waardevol aan het traject van afgelopen jaar zijn de multidisciplinaire bijeenkomsten geweest. Hier wer-

den bijvoorbeeld ervaringen uit de praktijk gedeeld en leerden we van elkaar door een kijkje in ieders keuken. Op deze manier groeiden de professionals van sociaal team, zorg en welzijn steeds meer naar elkaar toe. Belangrijk is dat we Positieve Gezondheid en het gebruik van het spinnenweb niet als een kunstje zien, maar beseffen dat deze helpend kan zijn om het andere gesprek te voeren met de inwoner en samen te kijken wat belangrijk is in iemands leven. De volgende stap is om samen te kijken wie of wat er helpend kan zijn om een situatie te veranderen of een wens te bereiken. Dit kunnen kleine stapjes zijn.

Wat levert het toepassen in de praktijk van Positieve Gezondheid jou op?

Door het toepassen in de praktijk heb ik gemerkt dat de gesprekstoel goed kan helpen om bij cliënten het inzicht in hun aandoening/lichamelijke klachten te vergroten en daarmee ervaren zij zelf dat achter de gezondheidsklacht ook andere problemen kunnen schuilen. Dit kost soms wel wat tijd.

De cliënt ervaart dat de benadering echt persoonlijk is, dat er aandachtig geluisterd wordt en dat scheidt vertrouwen. Het geeft een goede basis om te werken aan de eigen regie. Soms zie je aan de mensen dat zij echt gaan nadenken over wat zij graag anders willen en wat belangrijk is om beter of op een andere manier te kunnen omgaan met hun aandoening/klacht.

+ DOSSIER
Positieve
gezondheid

De Gouden Koets is er voor u

Met de Gouden Koets brengen wij u gratis en op tijd naar iedere bestemming binnen de gemeente IJsselstein. Een familie- of vriendenbezoek, een boodschap in de binnenstad, een bezoek aan de fysio, sportschool of naar.....?

Ons enthousiaste team zorgt voor uw vervoer.

Wij rijden van maandag t/m vrijdag van 9.30 tot 16.30 uur.
U kunt een rit aanvragen door te bellen met ☎ 06 123 28 650.





Op zoek naar gezelligheid of een beetje ondersteuning?

Bij steunpunt **De Waard** kunt u terecht voor een helpende hand of een maatje. Bij steunpunt **BuurSaam** kunt u deelnemen aan activiteiten, zoals muziekmiddagen, bingo of het wekelijkse koffie-uurtje.

Vrijwilliger worden kan ook!

Steunpunt BuurSaam

Benschopperweg 14, 3401 BV IJsselstein
In het gebouw van woonzorgcentrum Mariënstein
Mail: tzwambag@axioncontinu.nl
tel: 030- 6881714

Steunpunt De Waard

Anna van Burenstraat 40, 3411 AK in Lopik
In het gebouw van woonzorgcentrum De Schutse
Mail: hvader@axioncontinu.nl
tel. 06 5342 5466

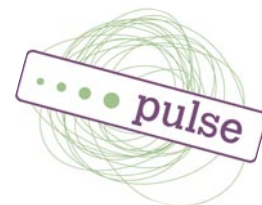
www.axioncontinu.nl



Axioncontinu

wonen, zorg en revalidatie

Activiteiten IJsselstein 2024



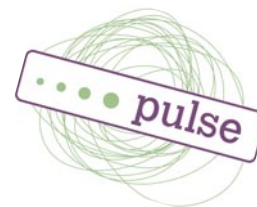
Maandag	09.00 - 10.00 uur Oase	Yoga
	09.00 - 12.00 uur Xperience	Groen Trefpunt
	09.30 - 12.00 uur Zenderstein	Breiclub 'Een steekje los'
	10.00 - 11.15 uur Studio 10	Wandelgroep
	10.30 - 13.00 uur Oase	Caleidoscoop
	10.30 - 12.30 uur Oase	Koersbal
	10.45 - 12.15 uur Oase	Muzikale notenmix (2e maandag v/d maand)
	13.00 - 14.00 uur Studio 10	Vrouwensport
	14.00 - 15.00 uur Studio 10	Vrouwengroep (ontmoetingsmoment)
	13.30 - 15.30 uur Oase	Ouderensoos
	14.00 - 15.30 uur Zenderstein	Biljarten
	13.30 - 16.30 uur Oase	Senioren Amusementsgroep
	18.00 - 19.30 uur Zenderstein	Aanschuifafel (1e en 2e maandag v/d maand)
	19.00 - 21.00 uur Studio 10	Meezingavond
Dinsdag	09.30 - 10.30 uur Oase	Pilates
	09.30 - 12.30 uur Schouw Lopik	Spreekuur Financiën op Orde
	10.00 - 12.00 uur Studio 10	Verstelgroep om de week
	10.00 - 12.00 uur Bibliotheek	Lees & Ontmoet (3e dinsdag v/d maand)
	10.30 - 11.30 uur Oase	Bodymix
	10.30 - 13.00 uur Oase	Caleidoscoop
	12.45 - 13.45 uur Zwembad de Hooghe Waerd	Prikkelarm zwemmen
	13.00 - 16.00 uur Bibliotheek	Spreekuur Financiën op Orde
	13.30 - 15.30 uur Zenderstein	Sjoelen (1e dinsdag v/d maand)
	13.30 - 16.00 uur Oase	KBO spellenmiddag (1e dinsdag v/d maand)
	13.30 - 17.00 uur Oase	Mahjong
	18.00 - 21.30 uur Studio 10	Kookclub (1e dinsdag v/d maand)
	18.00 - 19.00 uur Oase	Pilates
	18.00 - 19.00 uur Zenderstein	Pilates (3e dinsdag van de maand)
	18.00 - 19.30 uur Oase	Aanschuifafel (3e dinsdag van de maand)
	19.30 - 21.30 uur Zenderstein	Zingen (1x per maand) (verschillend)
Woensdag	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 Schouw Lopik	Spreekuur Financiën op Orde
	10.00 - 11.00 uur Startpunt gem.huis	Wandelen voor/met mensen met niet aangeboren hersenletsel.
	10.00 - 12.00 uur Zenderstein	Koffie drinken
	10.45 - 11.45 uur Oase	Bewegen 60+ Fysiomotive
	13.00 - 15.00 uur Oase	Jeu de Boules
	13.00 - 14.00 uur Oase	Fits & Klets
	13.30 - 15.30 uur Oase	Pulsekoor
	13.30 - 16.00 uur Zenderstein	Quilten (1e en 3e woensdag v/d maand)
	13.30 - 17.00 uur Oase	Mahjong
	19.00 - 21.30 uur Oase	Alzheimercafé (1e woensdag v/d maand - niet in jan, juli en aug.)

Vindt u het ook niet altijd leuk om alleen te eten of te koken? U bent van harte welkom bij een van onze Aanschuifafels. Wij hebben nog ruimte op: de 1e en 3e woensdag van de maand in de Oase, Benschopperweg 342 van 18.00- 19.30 uur en op de 2e maandag van de maand in Zenderstein, Waalsingel 13-15 van 18.00-19.30 uur.

Kosten € 10,00 voor soep, hoofdgerecht, nagerecht, sapje, koffie/thee.

Heeft u een U-pas dan betaalt u € 8,00.

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met Greet Gijsen, ☎ 030 - 68 68 030



Gezellig samen eten bij Wijkoken

In het Bij-eenhuis van de Wijktuin Achterveld&Groenvliet koken enthousiaste vrijwilligers van Wijkoken twee keer per maand een driegangendiner. De eerste **woensdag** van de maand vegetarisch en de derde **woensdag** een menu met vlees of gevogelte. Inwoners van IJsselstein, jong en oud, alleen of met een ander zijn welkom om aan te schuiven.

Een deel van de groenten en kruiden voor het diner komt uit de Wijktuin. Ingrediënten die niet in de tuin aanwezig zijn, worden deels betaald uit de bijdragen van de deelnemers. Het vegetarisch menu wordt mede gesponsord door Biomonkie De Weide, Doelenstraat in IJsselstein.

Aanschuiven betekent gezelligheid, je leert nieuwe mensen kennen en daardoor ontstaat er saamhorigheid en soms vriendschap. Het Bij-eenhuis is te vinden aan de Achtersloot 23A.

Wie ook eens een keer mee wil eten of informatie wil, kan een mailtje sturen naar wijkoken@stichting-pulse.nl

Donderdag	09.30 - 12.30 uur	Bibliotheek	Spreekuur Financiën op Orde
	10.00 - 12.00 uur	Zenderstein	Hobbykwartier
	10.30 - 11.20 uur	Oase	Stoelgym
	10.30 - 13.00 uur	Oase	Caleidoscoop
	11.30 - 12.30 uur	Oase	Bodymix
	12.00 - 16.00 uur	Xperience	Wijktuinatelier
	13.30 - 15.00 uur	Studio 10	Theehuis
	13.30 - 16.30 uur	Oase	Seniorenbridge
	19.30 - 21.30 uur	Oase	Donderdagavondsoos (mensen met een verstandelijke beperking)
	19.30 - 21.30 uur	Studio 10	Naailes
19.00 - 20.30 uur	Oase	Bodymix	
Vrijdag	09.00 - 10.00 uur	Velden van IJFC	Sportmix
	09.00 - 12.00 uur	Studio 10	Spreekuur Financiën op Orde
	10.30 - 11.15 uur	Zwembad de Hooghe Waerd	Zwemmen voor mensen met autisme
	10.30 - 11.15 uur	Zwembad de Hooghe Waerd	Zwemmen voor mensen met dementie
	11.00 - 12.00 uur	Oase	Tai Chi
	19.00 - 22.00 uur	Oase	Bingo (2e vrijdag v/d maand. Niet in juli en augustus)

De gehele week

Stukkie fietsen

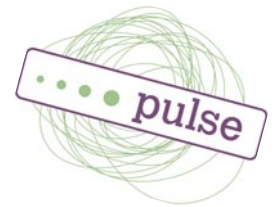
Voor meer informatie kunt u contact opnemen met Erica Daalderop, Stichting Pulse ☎ 030 - 68 68 030 of 06 580 708 51.

✉ e.daalderop@stichting-pulse.nl 🌐 www.stichting-pulse.nl

PULSE LOCATIES IJSSELSTEIN

Wijkservicecentrum De Oase	Benschopperweg 342	☎ 030 - 68 68 030
Pulse	Overtoom 1	☎ 030 - 68 68 030
Studio 10	Televisiebaan 143	☎ 030 - 68 68 030
Xperience	Teenschillerspadij 2	☎ 030 - 68 68 030
Xpress	Merckelbachlaan 2	☎ 030 - 68 68 030
Zenderstein	Waalsingel 13-15	☎ 030 - 68 68 030

Belangrijke adressen IJsselstein



BELANGRIJKE TELEFOONNUMMERS IJSSELSTEIN

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

GEMEENTE IJSSELSTEIN

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

Openingstijden Maandag t/m vrijdag: 08.30 - 12.30 uur

Woensdag en vrijdag: 13.30 - 17.00 uur

Alleen op afspraak Woensdag en vrijdag: 18.00 - 20.00 uur

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

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

OUDERENORGANISATIES

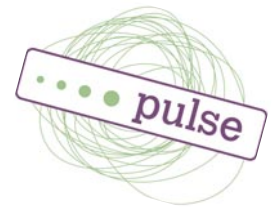
KBO	Vz.: Kees Duijvelaar	✉ kees.duijvelaar@gmail.com	☎ 06 - 547 66 745
	Secr.: Marie Schras-van Polen	✉ secretariskboijs@kpnmail.nl	☎ 06 - 228 13 702
PCOB	Cp: mw. H.G. Rijksen-Landman	✉ jrijksen55@gmail.com	☎ 0346 - 212 343

Zie ook 🌐 www.pcob.nl

GEZONDHEIDSZORG

ST ANTONIUS ZIEKENHUIS	Koekoekslaan 1, 3435 CM Nieuwegein Soestwetering 1, 3543 AZ Utrecht	☎ 088 - 320 30 00 ☎ 088 - 320 30 00
HUISARTSEN(POST)	Koekoekslaan 1 3435 CM Nieuwegein	☎ 088 - 130 96 60
Huisartsenzorg Locatie IJsselveld	Marinus Vermeerplein 2, 3402 HZ IJsselstein dhr. L.J. Neeskens, mw. A.G. van Zijl mw. R.K. Petrov, mw. C.J.M. Bomers Spoednummer overdag telefoonnummer, optie 1 Spoednummer buiten kantooruren	☎ 030 - 688 24 00 ☎ 030 - 688 39 39 ☎ 088 - 130 96 60
Huisartsenpraktijk Locatie 't Steyn	Eiteren 15, 3401 PS IJsselstein dhr. H.A. Lammers, mw. M.C. Tijssen, mw. H.G.M. Schlaman Spoednummer overdag telefoonnummer, optie 1 Spoednummer buiten kantooruren	☎ 030 - 688 82 20 ☎ 088 - 130 96 60
Huisartsenzorg Locatie Nieuwpoort	J. van der Heydenweg 350, 3401 RJ IJsselstein mw. F.J. Verhagen, mw. M.Y. Beukers dhr. F.A.W. van Hoogstraten, dhr. R.H.M. Roelofs Spoednummer overdag telefoonnummer, optie 1 Spoednummer buiten kantooruren	☎ 030 - 687 43 00 ☎ 030 - 688 12 06 ☎ 088 - 130 96 60

Belangrijke adressen IJsselstein



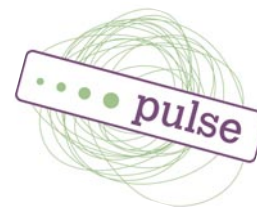
Huisartspraktijk Dr. L. Meijer	Goudplevier 14, 3403 AT IJsselstein	☎ 030 - 688 33 11
Gezondheidscentrum De Meridiaan	Tiranastraat 7, 3404 CJ IJsselstein Dhr. M. Nasser Mevr. C.M.M. Stigter Mevr. F.J.E. Hardam Mevr. P.J.A. Bruens Spoednummer buiten kantooruren	☎ 030 - 687 82 73 ☎ 030 - 687 51 26 ☎ 030 - 687 62 54 ☎ 030 - 688 12 18 ☎ 088 - 130 96 60
HOSPICE IJSSELSTEIN	Benschopperweg 14, 3401 BV IJsselstein	☎ 030 - 688 17 14

WONEN

Woonzorgcentrum Ewoud	J. van der Heydenweg 2, 3401 RH IJsselstein	☎ 030 - 686 94 88
HVIJ Huurders Vereniging Weidelanden	Gouwenstraat 6, 3641 JM Mijdrecht	☎ 0297 - 28 26 70
Woonzorgcentrum Isselwaerde	Kronenburgerplantsoen 3, 3401 BN IJsselstein	☎ 030 - 688 19 14
Woonzorgcentrum Mariënstein	Benschopperweg 14, 3401 BV IJsselstein	☎ 030 - 688 17 14
Serviceappartementen De Hooghe Camp	Benschopperweg 14, 3401 BV IJsselstein	☎ 030 - 282 22 51
Provides (IJss. Woningbouwvereniging)	Overtoom 1, 3401 BK IJsselstein Alleen bezoek na telefonische afspraak (ma. t/m do. 08.30-16.45/vr. 08.30-12.15 uur) Melden spoedeisende klachten na sluitingstijd	☎ 030 - 686 05 00 ☎ 030 - 686 05 99

DIVERS

AxionContinu (afd. Ergotherapie) Zorgbemiddeling thuis Betty Roodenburg-Ende	Beneluxlaan 924, 3526 KJ Utrecht www.axioncontinu.nl ✉ broodenburg@axioncontinu.nl	☎ 030 - 282 22 77 ☎ 06 - 106 27 642 ☎ 030 - 686 78 23
Thuiszorg/wijkverpleging AxionContinu	✉ servicebureau@axioncontinu.nl	☎ 06 - 129 86 134 ☎ 030 - 282 22 77
Huishoudelijke Zorg AxionContinu	✉ servicebureau@axioncontinu.nl	☎ 030 - 688 17 14
Zorgplatform Geranos	Utrechtseweg 34, 3402 PL IJsselstein ✉ info@geranos.nl	☎ 030 - 687 70 55
POG (Plaatselijk Overleg gehandicapten)	Secr.: Anton Besten, Diamanthof 5, 3402 GN IJsselstein ✉ abe@kabelfoon.nl www.pog-ijsselstein.nl	☎ 06 - 139 58 504
PSIJ	(Platform Samenleving IJsselstein Wmo-raad) secretariaat: Teenschillerlaan 11, 3401 GH IJsselstein ✉ psij@kpnmail.nl www.psij.nl	☎ 06 - 150 96 662
Rivas Zorggroep	Rivas Zorglijn www.rivas.nl Dorpsstraat 29, 3433 CJ Nieuwegein	☎ 0900 - 84 40
Sociaal Team IJsselstein	Overtoom 1, 3401 BK IJsselstein, Team Sociaal Domein ☎ maandag t/m donderdag van 08.30-17.00 uur vrijdag van 08.30-13.00 uur ✉ sociaalteam@ijsselstein.nl	☎ 14 030
Vecht en IJssel, locatie Ewoud Zorg Thuis/wijkverpleging	Jan v.d. Heydenweg 2, IJsselstein Dagbesteding De Meikers, Servicewoningen Wijkverpleegkundigen en klantadviseurs ✉ klantadviseurs@vechtenijssel.nl www.vechtenijssel.nl	☎ 030 - 686 94 88
Vitras	Poortdijk 34F, IJsselstein	☎ 0900 - 82 123 82
Zonnebloem	secretariaat: Clarie van de Langenberg ✉ c.vandelangenberg@xs4all.nl	☎ 06 - 219 76 882



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, ☎ 06 - 174 41 854 of ✉ 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 of het opdoen van sociale contacten/uitbreiding van uw netwerk. Een vrijwillige netwerkcoach van Pulse helpt u hierbij.

U kunt contact opnemen ☎ 030 - 68 68 030 of ✉ socialeactivering@stichting-pulse.nl

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 10.15-13.30 uur in Dorpshuis De Schouw, M.A.A. Schakel-plein 6, Lopik. Voor meer informatie kunt u contact opnemen met Anouk Robben en Babette Romijn.



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 ☎ 030 - 68 68 030.

Selamat orang Indo

VOORAL in deze koude en donkere dagen en naarmate wij ouder worden missen wij ons zonnige en warme land met zijn eigen sfeer, gewoontes en gevoel van saamhorigheid.

Ik, Helen Stuart-van Druten, wil met hulp van Pulse hier verandering in brengen door elkaar in kumpulans, in een gezellige en ongedwongen huiskamersfeer te ontmoeten en onze typische ervaringen, vreugde en verdriet te delen onder de titel "Spekkoek Kumpulan IJsselstein".

Deelt u dezelfde gevoelens en wilt u graag kennis

komen maken, neem dan contact op met Babette Romijn van Stichting Pulse. Dit kan per ✉: b.romijn@stichting-pulse.nl of ☎ 06 - 163 91 806.

Wij informeren u dan over tijd en plaats van onze eerste bijeenkomst.

Selamat datang !

Wie ben ik?

Helen Stuart-van Druten, geb. in 1940 in Batavia, na het jappenkamp met verlof naar Nederland en weer direct terug naar Makassar op Celebes. Na de Bersiap tijd in 1950 definitief naar Nederland gekomen.



Stichting Protestants Christelijke Begrafenisverzorging Lopik
een respectvol afscheid
in protestants christelijke sfeer

uitvaartverzorger:
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 uitvaartverzorger, 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 geloofs-overtuiging niet bij ons terecht kunnen. Belangrijk is dat onze uitvaartverzorger goed bekend is met de gebruiken bij de kerken en de begraafplaatsen in de gemeente Lopik.

De Stichting PCBL verzorgt zelf geen begrafenissen. Deze worden verzorgd door de uitvaart verzorger 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

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 een beperking! Sporten, quizen, 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, ☎ 030 - 68 68 030 / 06 - 580 71 169.

✉ 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 dinsdag- en woensdagochtend van 09.30-12.30 uur is er een inloopsprekuren waar u zonder afspraak binnen kunt lopen. Neem voor meer informatie contact op met Fatima Bouzerrade, Financiën op Orde via ✉ 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 ☎ 06 - 479 20 229, ✉ 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 in Lopik heeft op dit moment geen ruimte voor belangstellenden. De groep zit vol. Met digitale vragen kunt u terecht in de bibliotheek van Lopik.

Taal voor vrouwen

Groepsles Nederlands voor vrouwen. Onder begeleiding van enthousiaste taalvrijwilligers wordt gewerkt aan een beter taalbegrip in een gezellige sfeer. Wanneer: 9.30-11.30 uur elke dinsdagochtend met uitzondering van de schoolvakanties. Locatie: De Schaapskooi in de Hervormde Kerk, Dorpstraat 32, 3411AG Lopik.

De Ontmoeting

Een gezellige avond voor vrouwen die met elkaar de Nederlandse taal beter leren spreken.

Wanneer: elke woensdagavond van 19.30 -20.30 uur.

Locatie: kantoor van Pulse in De Schouw,

M.A.A Schakelplein 6, 3411DJ Lopik

Vragen?

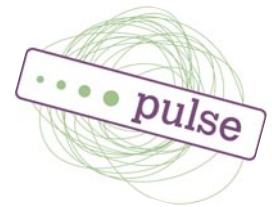
Wil je meer weten over de mogelijkheden van taalondersteuning bij Pulse? Neem dan contact met ons op. Wij helpen je graag!

Wij zijn van maandag t/m vrijdag van 09.00 tot 17.00 uur bereikbaar via ☎ 0348 - 79 20 06.

Mailen kan ook: ✉ taal@stichting-pulse.nl



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



Het Alzheimer Café is een trefpunt voor mensen met dementie, hun partners, familieleden en vrienden. Zij kunnen mensen ontmoeten die in dezelfde situatie verkeren. Ook hulpverleners en

andere belangstellenden zijn van harte welkom.

Alzheimer Café Lopik, iedere 4e donderdag van de maand, de zaal in Dorpshuis de Schouw is open vanaf 19.15 uur. Toegang is gratis. Meer informatie? ☎ 06 - 124 34 770.

Donderdag 28 maart: Voeding

Onderwerpen die aan de orde komen zijn onder meer: wat is de invloed van gezonde voeding op het verouderingsproces, wat is eetplezier en hoe bevordert je het eetplezier van iemand met dementie?

Donderdag 25 april: Welke zorg heeft iemand met dementie nodig?

Mensen met dementie hebben vroeg of laat professionele zorg en ondersteuning nodig. Meestal is zorg aan huis mogelijk, ook als de dementie verergert. Als thuis geen optie meer is, komt een opname in een verpleeghuis in beeld.

Donderdag 23 mei: Het belang van bezig blijven

Hoe langer je actief blijft, hoe langer je functies behouden blijven en hoe langer je zelfredzaam kunt blijven. Bijvoorbeeld door gebruik te maken van je eigen netwerk, door met hulp van je clubgenoten of geloofsgenoten actief te blijven binnen je sportclub, geloofsgemeenschap of koor.

Donderdag 27 juni: Rust roest

We sluiten het seizoen feestelijk af met een hapje en een drankje

Heb je het moeilijk
dan wens ik je kracht
Ben je ziek
dan wens ik je gezondheid
Heb je verdriet
dan wens ik je vreugde
En ik wens je vriendschap
bij eenzaamheid
"Wishes for You" -Anette-
Heb je zorgen
dan wens ik je hoop
Ben je bang
dan wens ik je moed
En bij alles wat
ik vergeten ben
Wens ik je liefde
want dat is altijd goed



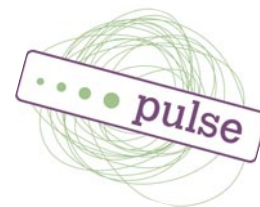
Dementievriendelijk Lopik zet zich in voor een toekomst waarin mensen met dementie op een andere manier benaderd worden: de sociale benadering van dementie.

Een toekomst waarin mensen met dementie zo lang mogelijk onderdeel zijn van het normale, dagelijkse leven in onze samenleving. Op dit moment zijn er 300.000 mensen met dementie in Nederland en de verwachting is dat dit aantal de komende twintig jaar verdubbelt. Om straks voor alle mensen met dementie te zorgen, zou 1 op de 4 mensen uit de beroepsbevolking in de zorg moeten gaan werken. Dat is niet realistisch. We moeten dus wel naar een dementievriendelijke buurt, waarin we allemaal naar elkaar omkijken om intensieve zorg te voorkomen of uit te stellen.

Het leven van mensen met dementie verandert niet alleen door de ziekte, maar ook door hoe de omgeving naar hen kijkt. Dementie is daarom niet alleen een hersenziekte, het is ook een sociaal verschijnsel. De sociale omgeving werkt net zo sturend als de ziekte zelf. De ziekte en het sociale zijn geen keurig gescheiden domeinen, ze beïnvloeden elkaar en staan in voortdurende wisselwerking. Deze wisselwerking heeft gevolgen voor hoe iemand functioneert en dat heeft een enorme impact op het zelfvertrouwen.

Dementievriendelijk Lopik zet zich in voor een toekomst waarin mensen met dementie op een sociale manier benaderd worden. De sociale benadering van dementie stelt de mens centraal, niet de patiënt, benadert dementie niet overwegend als ziekte, maar heeft zoveel mogelijk oog voor persoonlijke interesses, verlangens en talenten en wat op basis daarvan nog wél mogelijk is, zodat mensen met dementie blijven meetellen in onze samenleving. Om dit te bereiken biedt Dementievriendelijk Lopik trainingen over het omgaan met mensen met dementie.

Wilt u meer weten over het omgaan met dementie? Heeft u of uw organisatie, vereniging of bedrijf interesse? Meldt u zich aan via ✉ m.schouten@santepartners.nl Neem ook eens een kijkje op www.samendementievriendelijk.nl en doe de GRATIS training GOED omgaan met dementie, dan bent u voorbereid wanneer u iemand met dementie tegenkomt.



Zet 'm vast op uw kalender: zaterdag 5 oktober

Opening seizoen 2024-2025 in de Schouw te Lopik om 10.00 uur.

Met medewerking van theatergroep TISS MISS.

BENSCHOP

Het Trefpunt

Voorzitter: Martien Oostenenk, ☎ 06 - 150 68 807.

Secretaris: Marja Boumans, ☎ 0348 - 45 19 90.

Locatie: Dorpshuis XXL, tenzij anders aangegeven.

Bewegen voor ouderen

Iedere *dinsdag* van 10.45-11.30 uur.

Kosten: € 2,00 per les (in prijs verlaagd).

Vakantieperiode: geen gym (13 juli tot 25 aug.).

Docent: fysiotherapeut Freek.

Koersbal

Iedere *woensdag* van 14.00-16.30 uur.

Contact: Wim Dekker ☎ 0348 - 45 16 19/ 06 - 149 13 224.

Laatste speelmiddag en afsluiting van het seizoen:

29 mei. **Start: 4 september**

Open Tafel-Project, heerlijk met elkaar een hapje eten

Maaltijd: voorgerecht, hoofdgerecht en dessert verzorgd door Colinda Sluyk.

Iedere *laatste woensdag* van de maand van 12.30-13.30 uur. Kosten: € 10,00.

Feestelijke maaltijd op 29 mei, afsluiting van het seizoen. **Start: 25 september**

Aanmelden bij: Thea Boere, tel. 0348 - 45 17 49 /

06 - 103 91 257, vooraf betalen gewenst!

Klaverjas-/Rikkentoernooi

Locatie: Kantine Sporthal De Bosrand.

Iedere *laatste dinsdag* van de maand om 13.30 uur.

Laatste kaartmiddag: 30 april. Start: 24 september.

Aan- en afmelden bij: Joop van Dorp,

☎ 0348 - 45 21 53/ 06 - 228 06 317

of Gert Boere, ☎ 0348 - 45 17 49.

Seniorenbiljart

Locatie: Kantine van voetbalvereniging Benschop.

Iedere *dinsdag* van 13.30-16.30 uur (vrij biljarten).

Iedere *donderdag* van 13.00-17.00 uur (competitie).

Kosten: € 50,00 per seizoen (incl. kopje koffie).

Contact: Kees den Hartog, ☎ 0348 - 45 17 59.

Jeu de Boules

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

CABAUW

60+ Cabauw

Secr.: Frank van Rooijen, ☎ 0348 - 89 00 10.

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

Locatie: In 't Witte Paard, tenzij anders aangegeven.

Donderdag 28 maart

Lezing Terberg

10.00 - 12.00 uur.

Donderdag 18 april

Lezing notaris Gehlen

Over (levens)testament.

14.00 - 16.00 uur.

Mei en juni activiteiten nog niet bekend.

Tegenwoordig hebben wij ook een website.

Daar komt ook de agenda op te staan:

🌐 Cabauw60plus.nl

Vaste activiteiten

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

Bewegen voor ouderen

Elke maandag van 09.30-10.30 uur o.l.v. Jan Troe, fysiotherapeut.

Kosten: € 2,50 per les.

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

Open Tafel Cabauw

Aansluitend aan de bijeenkomsten bij voldoende deelname van 12.00-13.00 uur.

Kosten: € 15,00 inclusief consumptie.

SAMENDOEN!

Wekelijks aanbod van verschillende activiteiten.

Locatie: Pastorie Cabauw.

Elke *dinsdag* van 10.00-15.00 uur.

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met:

Mirjam de Keyzer, ☎ 06 - 362 94 074 of

Ellen Henderik, ☎ 06 - 441 22 606.

Zie ook 🌐 www.samendoencabauw.nl

JAARVELD

Secretaris: Ans Aantjes, ☎ 0348 - 55 25 30.

Contact: Alien Schinkel, ☎ 0348 - 55 28 82.

Locatie: Gemeenschapsruimte Brugkerk.

27 maart om 14.00 uur

Gym, daarna gaan we bingo spelen met leuke Paas-prijsjes.

JO'S HAIR



De kapsalon voor het hele gezin!
Rolafweg Noord 42c
3411BK Lopik
0348-552926

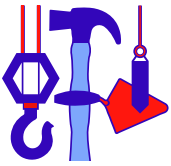


Geef je vader, moeder
of je partner op een gedenkwaardige
dag een zgn. levensboek cadeau.
Te denken valt aan een verjaardag of zoveel jaar
getrouwd; redenen genoeg om ze te verrassen.
Helaas nog alleen voor IJsselsteiners.

Alle info bij onze coördinator Mirjam Pauptit
☎ 030 - 68 68 030 ✉ m.pauptit@stichting-pulse.nl

Cadeau krijgen !!!

GEBR. BERGSTRA BV



AANNEMERSBEDRIJF
EN
ONDERHOUDSWERKEN

NIEUWBOUW
VERBOUW
ONDERHOUD

Lopikerweg West 5
3411 AL Lopik
Telefoon 0348-551329
info@bergstrabv.nl
www.bergstrabv.nl



BART-HUGO
OPTIEK

De opticien/contactlensspecialist en
audicien in Lopik

Rolafweg Noord 61 o 3411 BJ Lopik
T + 31 (0)348 214 722
www.barthugooptiek.nl



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

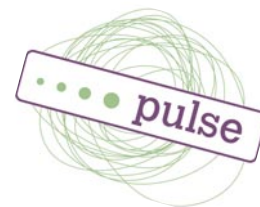


- Ruime keus nieuwe fietsen
- Gratis leenfiets
- Gratis haal- / brengservice

bij reparatie

Wielsekade 2
3411 AA Lopik





24 april om 14.30 uur

Er is deze middag geen gym.
Mevr. Franco Burger vertelt over de honingbij en alles wat daar bij komt kijken.
Er is honing te koop.

22 mei

Ons jaarlijks uitje.
De locatie wordt nader bekend gemaakt.
Uitnodigingen met meer informatie worden bezorgd.

LOPIK DORP

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

Spel- en activiteitenmiddagen

Iedere 1ste en 3de woensdag van de maand van 14.00 tot 16.00 uur.
Rummikub, mens erger je niet, triominos, sjoelen, kegelen, klaverjassen en het Lopiks memoriespel.

3 april van 10.00 - 12.00 uur:
modeshow firma Doorduyn.

3 april van 14.00 - 16.00 uur: spelletjesmiddag.

17 april van 12.30 - 13.30 uur: maaltijd.

17 april van 14.00 - 16.00 uur: activiteitenmiddag.

1 mei van 14.00 - 16.00 uur: activiteitenmiddag.

15 mei van 12.30 - 13.30 uur: maaltijd.

15 mei van 14.00 - 16.00 uur: activiteitenmiddag.

29 mei extra middag, nader bericht volgt.

5 juni van 14.00 - 16.00 uur: activiteitenmiddag.

19 juni van 12.30 - 13.30 uur: maaltijd.

19 juni van 14.00 - 16.00 uur: activiteitenmiddag.

GEZOCHT

Klaverjassers voor de activiteitenwoensdagen van 14.00 - 16.00 uur.

ZONNEBLOEM BENSCHOP/POLSBROEK

Secretaris: Debby Smits, ☎ 06 - 362 00 096.

Vrijdag 12 april

Het grote uitje naar het openluchtmuseum in Arnhem.

Vrijdag 26 april

Koningsdag seniorenmiddag. We zijn uitgenodigd door Stichting Oranjevereniging Benschop.

Woensdag 15 mei

Voorjaarsbingo in de Triangel.

Dinsdag 18 juni

Naar de film "Allelujah" in het Fulcotheater.

LOPIKERKAPEL/UITWEG

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

Dinsdag 16 april

14.00 uur. Nadere informatie volgt middels uitnodiging.

Dinsdag 7 mei

Slotmiddag.

Juni/juli

Kersen eten.

Koersbal

Dit spel wordt 1 keer per maand gespeeld op de dinsdagmiddag.
Locatie: De Ark van 14.00-16.30 uur.

Datum: 2 april

Indien u wilt kennis maken met het spel koersbal, dan bent u van harte welkom om eens te kijken en/of mee te spelen.

Buurtvereniging Uitweg

Ouderencomité: Ineke Snel, ☎ 06 - 493 32 809.
Secretaris: Rick Kuijf
✉ rick.kuijf@hotmail.com
Locatie: Buurthuis Uitweg

Klaverjassen voor 55+ groep

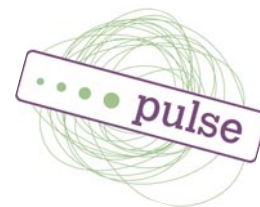
Dinsdagmiddag om de veertien dagen van 13.30-16.30 uur.
Rick Kuijf zal het klaverjassen op zich nemen,
☎ 0348 - 55 31 01 ☎ 06 - 480 90 402.
Maarten Broekhuizen verzorgt de aan/afmeldingen,
☎ 06 - 537 02 182.

Programma 55+ soos

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

Spellenmiddag

Klaverjassen, rummikub en bingo.
Tijd: woensdagmiddag van 13.30 - 16.30 uur.
Aanvang: 3 april en 17 april (tevens afsluiting van het seizoen).
Contactpersoon: dhr. G. Markies, ☎ 06 - 822 77 743.



POLSBROEK

60+ Secretariaat: Wil Oskam, ☎ 0182 - 30 95 67.
Contact: Wijn Teeuw, ☎ 0182 - 30 92 84.
Locatie: Dorpshuis te Polsbroek, tenzij anders aangegeven. Aanvang: 14.00 uur.
Voor vervoer kunt u bellen met Annie de Groot, ☎ 0182 - 30 95 95.

10 april

Accordeonata
Een accordeongroep van 7 dames.
Met veel meeziinglieders.

Juni / juli

Kersen eten bij landwinkel Pek in Langerak.

Meer bewegen voor ouderen

Iedere *dinsdag* van 09.00-9.50 uur onder leiding van Fysio Haastrecht.
Informatie: Annie de Groot, ☎ 0182 - 30 95 95.

Stg. SRL inz. Streekkaarten ouderen

Activiteit: klaverjassen, rikken en schutjassen.
Tijd: 13.30 - 16.30 uur, deur open 13.00 uur.
Kosten: € 5,00 p.p.

Dinsdag 9 april, Dorpshuis XXL,
Oranje Nassaustraat 31, Benschop.
Opgeven: vrijdag vóór de activiteit bij één van de onderstaande contactpersonen:

Dhr. J. Corsten, Benschop, ☎ 06 - 221 00 717.
Dhr. G. Markies, Lopikerkapel, ☎ 06 - 822 77 743.
Mevr. B. v.d. Wal, Lopik, ☎ 0348 - 55 16 39.

Programma voor het seizoen: september 2024 t/m april 2025

Dinsdag 17 sept. 2024	Dorpshuis De Schouw, Lopik
Dinsdag 15 okt. 2024	Buurthuis d'Ouwe School, Lopikerkapel
Dinsdag 12 nov. 2024	Dorpshuis XXL, Benschop
Dinsdag 10 dec. 2024	Buurthuis De Triangel, Polsbroekerdam
Dinsdag 14 jan. 2025	Dorpshuis Ons Dorp, Polsbroek
Dinsdag 11 febr. 2025	Dorpshuis De Schouw, Lopik
Dinsdag 11 mrt. 2025	Buurthuis De Triangel, Polsbroekerdam
Dinsdag 8 apr. 2025	Dorpshuis XXL, Benschop.

WILLIGE LANGERAK

Seniorencomité:
Voorzitter: Dik Chaigneau, ☎ 0182 - 38 38 07.
Contact: Janny Markus, ☎ 06 - 234 93 636.
Locatie: de Bron, Montignylaan 15A, Schoonhoven, tenzij anders aangegeven.
Vervoer: Dirk Koorevaar, ☎ 0182- 38 55 32.
Alles onder voorbehoud.

Dinsdagmiddag 16 april om 14.30 uur

Corrie de Jong komt vertellen over de stad Gouda. Gouda is beroemd om de Goudse kaas en de historische binnenstad.
Ook komt zij vertellen over de "Goudse glazen" van de Sint Janskerk.
Kosten voor deze middag met koffie/thee en iets lekkers: € 5,00.

Het is de bedoeling om in de kersentijd kersen te gaan eten bij landwinkel Pek, Lekdijk 48 te Langerak. Hier krijgt u nog een uitnodiging voor!

We gaan door in 2024!

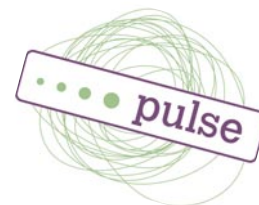
Gymnastiek

Donderdagmorgen van 10.00 - 11.30 uur in de Bron.
Contact: Annie Rietveld, ☎ 06- 518 30 477.
Kosten in overleg, docent Jan Troe.

Bridgeclub Lopik

Beste mensen,
Wij zoeken nog steeds naar enthousiaste bridgers die onze vereniging willen versterken.
Het liefst per paar natuurlijk, lukt dat niet, komt u alleen.
Lekker 's middags kaarten, dan hoeft u er 's avonds niet meer uit.
Gelukkig hebben wij leden van elk niveau, van redelijk goed tot uitmuntend.
Het is elke keer een verrassing wie er die middag op de eerste plaats eindigt.
Wij bridgen in Dorpshuis De Schouw, M.A.A. Schakelplein 6, 3411 DJ Lopik. Parkeerplaats is ruim voldoende aanwezig dus dat is het probleem niet.
Natuurlijk gaan we voor de punten, maar gezelligheid is troef en staat voorop.
Als u meer gegevens wilt hebben over onze vereniging, kunt u contact opnemen met Jan Tigchelaar ☎ 0348 - 55 27 06.

Tot ziens in Dorpshuis de Schouw in Lopik
Bestuur bridgeclub Lopik



De Blikvanger

De Blikvanger is een lotgenotengroep 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 spelen we 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.

Dorps huis De Schouw,

M.A.A. Schakelplein 6, 3411 DJ Lopik

Contributie: € 3,00 per keer.

Inlichtingen: Mandy Cozijn, buurtsportcoach

Stichting Pulse

☎ 030 - 68 68 030 of 06 - 580 71 169.

✉ m.cozijn@stichting-pulse.nl

Kegelclub "Wieleroord 80"

Wij kegelen in competitieverband op de dinsdag-, woensdag- en donderdagavond van 19.30- 22.00 uur en ook op de donderdagmiddag van 13.30-15.00 uur. Jaarlijks vanaf 1 september tot 30 juni.

De eindtijden zijn afhankelijk van het aantal spelers en het spelen kan dus eerder of juist later worden beëindigd. Tijdens de competitie zijn nieuwe deelnemers altijd welkom!

Daarnaast wordt in het najaar jaarlijks een 9-keren-toernooi gehouden.

Kegelclub "Wieleroord 80" is in de Schouw, M.A.A.Schakelplein 6 te Lopik.

Correspondentie adres: ✉ puchhans@gmail.com

Secretaris: Will Nijenhuis.

Penningmeester: Hans Verhoeven.

Voorzitter Mai Hoefs.

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 gezamenlijk de lunch te gebruiken. 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, (geheugen)spelletjes doen, kaarten maken.

Wanneer: elke dinsdag van 10.15 - 13.30 uur.

Waar: Dorps huis De Schouw, M.A.A. Schakelplein 6 in Lopik.

Kosten: € 5,00 (als u niet wilt meelunchen, kost het € 2,00).

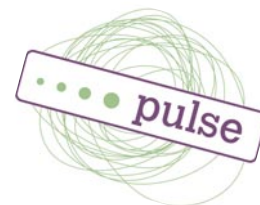
Vervoer is mogelijk, geef dit dan aan bij de aanmelding.

Aanmelden en/of informatie:

Team Sociale Activering van Stichting Pulse, ☎ 030 - 68 68 030.



Belangrijke adressen Lopik 2024



- **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 13.30 uur.
Locatie: Dorpshuis De Schouw, M.A.A.Schakelplein 6, Lopik - Kosten: € 5,00 voor de gehele dag incl. lunch.

BELANGRIJKE TELEFOONNUMMERS LOPIK

Algemeen alarmnummer		☎ 112
Gemeentehuis	Raadhuisplein 1 3411 CH Lopik	☎ 0348 - 55 99 55
Politie Lopik	Dinsdag van 17.00-19.00 uur aanwezig op het gemeentehuis	☎ 0900 - 88 44
Brandweer		☎ 112

GEZONDHEIDSZORG

Medisch Centrum Lopik: Beatrixplantsoen 1A, 3411 DA Lopik ☎ 0348 - 55 21 89
Huisartsen spoednummer ☎ 0348 - 55 41 53

Huisartsenpraktijk Beatrixplantsoen: Beatrixplantsoen 1A, 3411 DA Lopik ☎ 0348 - 55 41 95

Medisch Centrum Polsbroek: Jongleveweg 1, 3415 PP Polsbroek ☎ 0182 - 30 92 03

Huisartsenpraktijk Benschop: Florijn 3, 3405 BM Benschop ☎ 0348 - 45 14 12
Spoednummer: ☎ 0348 - 45 21 49

Huisartsenpost Midden Holland: Bleulandweg 10, 2803 HH Gouda ☎ 0182 - 32 24 88

Huisartsenpost Nieuwegein: Koekoekslaan 1, 3435 CM Nieuwegein ☎ 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: ☎ 0348 - 55 99 55 ✉ bsl@lopik.nl

Openingstijden ma. t/m do. van 09.00-17.00 uur en op vrijdag van 09.00-12.00 uur.

Meer informatie: 🌐 www.lopik.nl

WONEN

Woonzorgcentrum De Schutse: Anna van Burenstraat 40, 3411 AK Lopik ☎ 0348 - 55 17 24

Serviceappartementen Schutseplein: Anna van Burenstraat 40, 3411 AK Lopik ☎ 030 - 282 22 51

ZORG EN WELZIJN AAN HUIS

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

Vitras Thuiszorg/wijkverpleging ✉ zenwlopikoost@vitras.nl en zenwlopikwest@vitras.nl ☎ 088 - 854 32 20

Zonnebloem Lopik/Cabauw, secr.: Ria Nederend, ☎ 06 - 349 80 896

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
www.citybedijsselstein.nl



IJSSELSTEIN

de schouw

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



Welkom
in de huiskamer
van Lopik

M.A.A. Schakelplein 6
3411 DJ Lopik
Bedrijfsleider: Dion Oosterbeek
E: info@deschouwlopik.nl
T: 0348-553233 / 06-398 69 354



WS Media Groep

◆ DESIGN ◆ DRUK ◆ PRINT ◆ SIGN

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

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

UITVAARTVERZORGING MIDLAND

uw uitvaartverzorger in de regio



Ooit stopt ook uw leven
en dan blijven er slechts de herinneringen.
Heeft u er wel eens over nagedacht
wat uw wensen zijn als het over úw uitvaart gaat?
U kunt daarover met ons in gesprek gaan.
Wij kennen de mogelijkheden die er zijn
en verzorgen uw uitvaart zoals u het wilt,
ongeacht waar u verzekerd bent.



René en Henriëtte Verweij
06 53 53 68 88

Oranje Nassaustraat 40 | 3405 XK Benschop
info@uitvaartverzorgingmidland.nl | www.uitvaartverzorgingmidland.nl