

Samen-Welzijn

VOORHEEN DE GROENE GIDS

JUNI NR. 2 • 2024

Zomerfestijn+ 2024
Programma IJsselstein
Inclusief
Bijlage
Zomerfestijn+
VOOR INWONERS
VAN IJSELSTEIN
24 JULI T/M
16 AUGUSTUS 2024

+ DOSSIER
Uitblinkers
in sport



Algemeen
informatieblad van Pulse
voor senioren
in IJsselstein en gemeente Lopik

LOKAAL, KLEINSCHALIG EN BETROKKEN

📞 06 393 76 800 (24/7 bereikbaar)

🏠 Uitvaart op maat naar ieders budget

🏠 Met- of zonder uitvaartverzekering

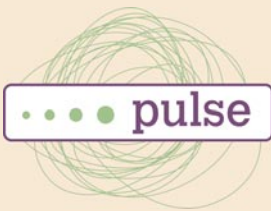
🌐 www.landsmanuitvaartzorg.nl



VORMGEVER VAN EEN HERINNERING



Weidstraat 17, 3401 DL IJsselstein
info@landsmanuitvaartzorg.nl



Samen-Welzijn

JAARGANG 45
JUNI 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

Grafisch vormgever
Cees van den Brink

Oplage 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

Inhoudsopgave



16

De ideale dag voor je brein

...n ga je winnen, namelijk: minder risico op hart en vaatziekten, minder risico op diabetes type twee, dat is ouderdomssuiker, en minder risico op overgewicht.



11

TOPsport op seniorenleeftijd 65+



18

TOPpers in de sport



19

TOPsport op seniorenleeftijd 65+

En verder o.a.:

- 05** Voorwoord door Yvette Huige
- 07** Voorwoord door Gerrit Spelt, wethouder
- 09** Ontdekken en ontmoeten
- 12** KBO Nieuws
- 15** Sport en bewegen, ieder op zijn eigen manier
- 20** In rust meters maken
- 22** Activiteiten IJsselstein 2024
- 24** Belangrijke adressen IJsselstein
- 27** Ouder worden is ouderwets
- 28** Diensten en Activiteiten Lopik
- 29** Alzheimer Café Lopik samen dementie vriendelijk.nl
- 31** Activiteiten gemeente Lopik
- 34** 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
- 44 jaar ervaring in zorg hulpmiddelen
- 26 jaar in IJsselstein

Topro
rollators
zijn er in
8 kleuren



geopend
ma.t/m vr.
09.00-17.00

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

Voorwoord



BESTE SPORTIEVE LEZER,

Het is juni en het thema van deze Samen-Welzijn Gids is 'Uitblinkers in sport'. Fauja Singh werd in 2011 wereldnieuws toen hij in 8 uur en 25 minuten de marathon van Toronto liep. Singh was op dat moment 100 jaar. Nou is deze prestatie voor de meeste mensen niet weggelegd, maar in beweging zijn en blijven is goed, of je nu jong of oud bent.

Vanaf je 40ste is het echter belangrijk om intensief sporten langzaam op te bouwen. We willen tegenwoordig snel resultaten boeken en het liefste in korte tijd, maar dat is niet realistisch. Het lichaam moet wennen aan belasting en daarvoor is rustig opbouwen belangrijk. Op deze manier voorkom je klachten en blessures. Ook de hersteltijd na intensief sporten kan toenemen. Ik heb zelf vanwege overbelasting en blessuregevoeligheid een aantal jaren geleden het hardlopen ingeruild voor padel.

En nu blijkt dat ik 'het spelletje' en het sociale aspect van padel, je speelt immers met vier personen, veel leuker vind dan hardlopen. Ik ben geen uitblinker in sport, gewoon een middenmoot, maar ik geniet ervan. Sporten houdt mijn lijf soepel, het maakt mijn hoofd leeg en ik zie mijn vrienden. Je hoeft geen uitblinker te zijn maar blijf bewegen, het kan zelfs als je 100 bent.

Met vriendelijke groet,

Yvette Huige

Thuisblijven en toch erop uit!

Welkom bij Zomerfestijn+ 2024!

Thuisblijven en toch erop uit!

Binnenkort begint de zomer weer. Niet iedereen gaat in de zomermaanden met vakantie. In IJsselstein hoeven de thuisblijvers zich deze zomer niet te vervelen. Zij kunnen andere mensen ontmoeten bij activiteiten die in het kader van Zomerfestijn worden aangeboden. Activiteiten met voor elk wat wils: binnen of buiten, sportief of recreatief, 'als vanouds' of verrassend. Tegen een geringe vergoeding en goed verzorgd door vele vrijwilligers van organisaties die voor Zomerfestijn hun beste beentje voorzetten.

Zomerfestijn beleeft in 2024 al weer zijn achtste editie. Het programma is op vier opeenvolgende woensdagen: 24 en 31 juli, 7 en 14 augustus en vrijdag 2 augustus. De

traditionele afsluiting met een lunch en een film is op vrijdag 16 augustus.

Je kunt je heel eenvoudig aanmelden. Dat kan via de website vanaf 24 juni. Op www.zomerfestijn-ijsselstein.nl vind je vanaf die datum alle informatie over Zomerfestijn.

Je kunt ook gebruik maken van een aanmeldformulier uit het Zomerfestijnboekje. Boekjes met aanmeldformulier worden verspreid via verschillende kanalen b.v. in de Oase of bibliotheek. Vanaf 24 juni worden de aanmeldingen in behandeling genomen. Heb je vragen?

Vanaf 24 juni kun je ook  met 06 - 580 70 849 of  naar zomerfestijnplus@stichting-pulse.nl

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

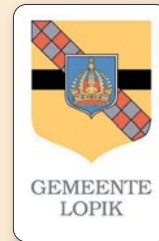
Tel. 030 - 275 1246
Mob: 06 - 5232 5032

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

KvK Utrecht: 59169419



Scan om onze website te
bekijken!



Voorwoord



M

EEDOEN IS BELANGRIJKER DAN WINNEN

Deze zomer vinden de Olympische Zomerspelen plaats in Parijs. Van over de hele wereld reizen sporters af naar de hoofdstad van Frankrijk en allemaal gaan ze proberen één van de felbegeerde olympische plakken te veroveren. Velen weten van zichzelf al dat dit een hele opgave zal worden en troosten zich op voorhand met het adagium 'meedoen is belangrijker dan winnen'. Voor veel amateursporters is dit sowieso een mooi uitgangspunt; het is ook een goed excuus om niet al te fanatiek te hoeven trainen en ook in de wedstrijd niet tot het uiterste te gaan.

Topsport wordt vooral gezien als iets voor jonge mensen. De oudste deelnemer in Parijs is waarschijnlijk nog geen 50 en dat is dan hoogstwaarschijnlijk een ruiter. In de turnsport ben je echter met 30 jaar al oud en is een olympische plak zo goed als onbereikbaar. Maar in deze editie van Samen-Welzijn wordt vooral stilgestaan bij senioren die meedoen aan wereldkampioenschappen enz. Een topsporter is iemand voor wie zijn of haar sport vaak feitelijk de belangrijkste tijdsbesteding is. Het combineren van (amateur)topsport met een baan of opleiding is niet altijd makkelijk. Dit beeld is bij veel mensen dus wel bekend van jongeren maar oudere topsporters halen zelden het nieuws. In deze editie van Samen-Welzijn wordt meer aandacht geschonken aan deze groep mensen die in de medialuwte hun trainingen en wedstrijden afwerken.

In dit magazine gaat het over sport in de letterlijke zin van het woord. Maar senioren die aan figuurlijke topsport doen zijn er ook veel. Ook voor veel mantelzorgers geldt dat 'zorgen voor' de belangrijkste tijdsbesteding is en lastig te combineren is met andere activiteiten. Er zijn alleen geen wedstrijden om te meten wie de beste is en er zijn al helemaal geen gouden plakken te winnen. Ook is er geen media-aandacht voor de topprestaties die iedere dag weer worden geleverd. En meedoen is geen vrije keuze maar steeds meer een verplichting. Alhoewel er gelukkig ook nog heel veel mensen zijn die het heel fijn vinden dat ze voor hun naaste mogen zorgen en daar veel voldoening uit halen. De dankbaarheid van degene die verzorgd wordt, kan meer waard zijn dan welke gouden plak dan ook.

Voor alle senioren die niet letterlijk aan topsport doen, geldt wel dat de olympische gedachte op zich heel goed is. Meedoen – en vooral meebewegen – is heel goed. Sowieso neemt de spierkracht af als de jaren toenemen maar alles wat niet gebruikt wordt, slijt nog sneller. Dus een beetje trainen en vooral dromen van glorieuze overwinningen kan geen kwaad.

Gerrit Spelt

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/>



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

ZOMERS EROP UIT IN IJSSELSTEIN

De natuur kleurt groen en het water lonkt rondom IJsselstein. In de zomer kun je je goed vermaken in de stad en langs de Hollandse IJssel. Kom wandelen, fietsen en varen en combineer activiteit met een bezoek aan de historische binnenstad.

IJsselsteinse verhalen ontdekken te voet of op de fiets
Ruim 700 jaar geschiedenis bevat veel verhalen en kennis om te delen. Je kunt deze historie zelf ontdekken met een van onze Rondjes IJsselstein of luisteren naar een gids tijdens een rondleiding, al wandelend of fietsend.

Stadswandelingen met gids

Voor de zomermaanden staan er diverse wandelingen met gids op het programma. Maak een keuze uit het aanbod en luister naar de verhalen over de geschiedenis en beklim aansluitend ook eens de toren van de Oude Nicolaaskerk of neem een kijkje in de kerk.

- **Zaterdagmiddag 22 juni** beklimming Pasqualinitoren en rondleiding kerk
- **Dinsdagavond 25 juni** beklimming Pasqualinitoren en rondleiding kerk.

Een groepswandeling op maat is ook altijd mogelijk. Wil je zonder gids op pad? Kies dan een van de Rondjes IJsselstein via de izi.TRAVEL-app op je telefoon of een routefolder (verkrijgbaar bij UIT in IJsselstein).

Fietsrondleidingen langs architectuur en zendergeschiedenis

Ook met de fiets kun je erop uit in IJsselstein. Fiets mee langs diverse moderne gebouwen om de architectuur te bekijken en een gids geeft toelichting over de achtergronden. Tijdens een tweede serie fietsrondleidingen ontdek je de verhalen van de zendergeschiedenis. Je fietst langs de locaties waar zenders staan of hebben gestaan of plekken die te maken hebben met de zendergeschiedenis. De groep stapt af bij het Zendstation waar je ook een kijkje kunt nemen bij het Omroep Zendermuseum.

- **Maandagavond 8 juli** fietsrondleiding langs architectuur
- **Donderdagavond 11 juli** fietsrondleiding langs zendergeschiedenis.



TONY BUIJSE



PETER VAN HAASSTRECHT



BERNARD BROSI

Verken IJsselstein met een bootje

Ook vanuit een boot van Stichting Yselvaert kun je de binnenstad van IJsselstein verkennen. Ga mee met een rondvaart door de stadsgracht in het weekend en kijk eens vanuit een ander perspectief. De vestinggeschiedenis krijgt extra aandacht tijdens de nieuwe Vestingvaart. Wil je wat langer op het water doorbrengen? Dan is een lunchvaart richting Lopikerkapel, Marnemoende of Montfoort een hele fijne besteding van een mooie zomerse dag.

Voor in de agenda

- 15 en 29 juni** Open Basiliek met rondleiding
- 30 juni** Koopzondag met veiligheidsdag
- 30 juni** Sportfair en verenigingenmarkt
- 6, 13, 20, 28 juli** Zomerorgelconcerten in de Oude Nicolaaskerk
- 6 juli** Zomerfair (braderie)
- 13 en 27 juli** Open Basiliek met rondleiding
- 3, 10, 17, 24 en 31 augustus** Zomerorgelconcerten in de Oude Nicolaaskerk
- 10 en 24 augustus** Open Basiliek met rondleiding
- 23, 24, 25 augustus** IJsselstein Outlet
- 30 en 31 augustus** Foute Zomerfeest op het Podium
- 1 t/m 30 september** CultiTijd, cultuur proeven op diverse locaties
- 14 september** Special Cars & Bikes i/d binnenstad
- 14 september** Open Basiliek met rondleiding en torenbeklimmingen
- 14 en 15 september** Open Monumentendag

Doorlopend

- Elke dag** Bezichtiging van Basiliek
- Woensdag, vrijdag, zaterdag** Rondleiding door Korenmolen De Windotter
- Vrijdag** Weekmarkt in de binnenstad
- Zaterdagmiddag** Bezichtiging van de Oude Nicolaaskerk en De Waag
- Zaterdag en zondag** Rondvaart door de stadsgracht
- 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

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



TOPsport op echte Seniorenleeftijd 65+

DOSSIER

In vele takken van sport worden kampioenschappen gehouden, zowel NK, EK en WK's voor senioren. Dat zijn de Masters en die beginnen met categorieën vanaf 30 jaar en elke 5 jaar schuif je op naar een oudere categorie. Zo zijn er zelfs 90+ atleten die een wereldrecord in hun categorie vestigen op de 100m hardlopen. Op zoek naar topsporters in de leeftijd van de lezers van ons mooie blad ben ik allereerst terecht gekomen in Snelrewaard, net buiten ons verspreidingsgebied, maar daarom niet minder interessant. Ik nestelde mij aan de keukentafel bij het echtpaar Lettie (65 jaar) en Wim (68 jaar) Zwanenburg en daar kwamen de verhalen los.

Zij zijn geen sporters vanaf heel jonge leeftijd zoals tegenwoordig, want "voor sporten was geen tijd, je moest werken", aldus Wim. Maar toen de jongste zoon zo'n 30 jaar geleden stopte met voetballen en lid werd van de Schaatsvereniging Oudewater (SVO), zijn Lettie en Wim ook begonnen met schaatsen. Ze trainen in de zomer veel op de fiets en in de herfst en winter 2x per week op het ijs in Utrecht en 1x per week "droogtraining" op de atletiekbaan. De clubtrainer in Oudewater is Dirk Zuidam, van wie ze veel geleerd hebben. Wim heeft zelf ook 20 jaar lang training gegeven, maar dat viel stil in de coronatijd. Nu traint hij nog een mastersgroep dames uit verschillende leeftijdscategorieën, afkomstig uit clubs rondom Utrecht, één avond per week op de ijsbaan. Lettie en Wim traiden en begeleidden ook jarenlang de jeugd van de vereniging, die in de herfstvakantie een week op schaatskamp ging in Inzell.

Ze traiden in het begin vooral voor de alternatieve elfstedentocht van 200 km op de Weissensee. Wim heeft die tocht meer dan 20 keer uitgereden. De eerste keer in 1999. Dit jaar voor het laatst, want het wordt moeilijker. Volgend jaar wil hij toch nog voor de 100 km gaan. Lettie heeft de tocht 6 keer gereden, maar is na 2004 overstapt naar het langebaanschaatsen, sprint- en allround-wedstrijden. Zij kwam in beeld bij de KNSB toen de geregistreerde tijden van de clubwedstrijden aangeven dat ze goed genoeg was om mee te doen aan de kampioenschappen. In 2008 werd ze, 49 jaar oud, voor het eerst Nederlands Kampioen allround en in datzelfde jaar ook wereldkampioen in Erfurt. In de loop van de jaren heeft ze heel veel kampioenschappen gewonnen en is ze op veel bekende ijsbanen in de wereld geweest, zoals o.a. Calgary, Baselga, Inzell en Erfurt.

Voor Lettie is dit jaar 2024 wel een topjaar geweest:

- Nederlands kampioen allround in Groningen, na het winnen van alle afstanden in baanrecords voor 65+ dames;
- Wereldkampioen sprint in Baselga, waar ze ook alle afstanden won;



- Wereldkampioen allround in Enschede, waar ze alles won behalve de 1500 meter;
- En tenslotte de Winter World Masters Games (een soort Olympische spelen voor Masters) ook in Baselga, waar ze eveneens alle afstanden won.

Haar beste tijden op de allround-afstanden waren in dit jaar: 500 m: 50,04 sec; 1.000 m: 1.40,27; 1500 m: 2.35,68 en de 3.000 m: 5.26,90. Voor de kenners moet wel duidelijk zijn dat dit ongelooflijk goede tijden zijn op deze leeftijd.

In haar leeftijdscategorie is de concurrentie heel beperkt, maar in de categorie net daaronder, dus 60-65 jaar, zitten een paar grote talenten, die op verschillende afstanden seconden harder schaatsen dan Lettie. Dus volgend jaar of het jaar daarop is de kans heel groot dat ze door deze dames verslagen zal worden. Maar na zoveel gewonnen te hebben, vindt Lettie het prima als straks anderen het beter gaan doen. Op de foto bij dit stuk zien jullie Wim en Lettie met op de hanger alle medailles die Lettie alleen al in dit jaar heeft gewonnen.

Ze genieten samen van het schaatsen en het trainen met een leuke groep en hopen dat hun gezondheid zo goed zal blijven dat ze dit nog jaren kunnen blijven doen. Het was een gezellig uurtje in Snelrewaard bij dit bevlogen schaatsende echtpaar.



Senioren voelen zich thuis bij de KBO. De letter K herinnert nog aan onze katholieke oorsprong, maar staat nu vooral ook voor Krachtig. 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. De KBO afdeling IJsselstein, Lopik e.o. telt zo'n 700 leden.



Nota Krachtig Ouder Worden – Praat vandaag over morgen

1 op de 2 mensen tussen de 60 en 75 jaar praat over de toekomst, blijkt uit nieuw onderzoek. Om het gesprek over later te stimuleren lanceert het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS) de landelijke campagne 'Praat vandaag over morgen'. Want door op tijd dat gesprek aan te gaan, kun je straks de dingen doen die je belangrijk vindt.

Wij gaan hier uitgebreid op in onze nota Krachtig Ouder Worden. Deze kunt u inzien op onze website: <https://www.kboprovincieutrecht.nl/afdelingen/ijsselstein/nieuws>

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

- Onze belastinghulp (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.

Belastinghulp of Ouderenadviseur worden, iets voor u?

Helpt u anderen wel eens met hun aangifte of toeslagen en vindt u dat leuk? Of wilt u iets weten over wat een ouderenadviseur zoal doet? Neemt u dan contact op met onze service ☎ 06- 8112 8901.

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.

Het etentje na afloop is alleen voor KBO-leden.

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: 13 augustus en 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
In de maanden juli en augustus is er geen filmmiddag i.s.m. de KBO.

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. Introducees zijn welkom.

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. Op woensdag 31 juli 2024 is er geen koffieochtend.



Muzikale Notemix

Op de maandagen 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

Middagtochten: donderdagen 13/6, 11/7 (18/7), 8/8 en 12/9 (19/9). Vertrek om 13.00 uur vanaf De Oase. Evt. inhaaldata bij slecht weer staan tussen haakjes. Twee keer ongeveer een uur fietsen met een koffie/theestop onderweg.
Dagtochten: Donderdag 27/6: Pannenkoeken eten in Rhijnauwen en donderdag 29/8: Zilvermuseum Schoonhoven met lunch. Vertrek beide dagtochten vanaf De Oase om 10.30 uur.
Wij vragen u vriendelijk doch dringend een fietshelm te dragen.
Informatie: Theo te Braake,
✉ theotebraake@hotmail.com of
☎ 06 - 1448 9845.

Dagtocht naar SS Rotterdam en Hotel New York op donderdag 29 augustus 2024

De prijs voor deze dagtocht is € 65,00 voor leden van de KBO en voor introducees € 70,00. Vertrek vanaf het Podium in IJsselstein om 9.15 uur. Uitgebreide informatie vindt u op onze website:
<https://www.kboprovincieutrecht.nl/afdelingen/ijsselstein/activiteiten>

Statiegeldactie JUMBO

De gehele maand juni 2024 kunt u uw statiegeldbonnetjes doneren bij JUMBO Achterveld. De opbrengst komt ten goede aan onze KBO afdeling.

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-words>
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....

**fysiomotive**

Manuele therapie, Fysiotherapie, Hand Therapie,
Craniofasciale therapie

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

**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

Sport en bewegen, ieder op zijn eigen manier

DOSSIER



VOR IEDEREEN is beweging belangrijk. Maar niet iedereen kan op hoog niveau sporten, soms is de belastbaarheid van het lichaam minder. Maar u kunt op zoek naar uw eigen manier van bewegen: wat past bij u en wat voelt goed?

Is dit een wandeling naar de supermarkt of juist een wandeling van 5 of 10 kilometer? Is dit wellicht de trap pakken in plaats van de lift? Heeft u een doel dat u wilt behalen? Met dit doel kunt u bij ons terecht voor tips en kunnen we met u meedenken.

Het kan zijn dat u medicatie gebruikt die u beperkt in het bewegen. Dit kan bijvoorbeeld door medicatie die uw hartslag beïnvloedt. Deze blijft lager, waardoor u merkt dat u zich minder in kunt spannen. Samen met u en uw huisarts kunnen we bekijken welke medicijnen die u gebruikt mogelijk invloed hebben op het bewegen en zo de

drempel naar meer beweging en meer energie voor u wegnemen. De medicijnen kunt u niet zomaar stoppen. Deze zijn namelijk wel belangrijk voor u.

Heeft u klachten bij het bewegen, zoals pijn of benauwdheid? Dit kan ook beperkend voor u zijn. Daar kunnen we samen naar kijken. Wat zou voor u passend zijn en hoe kunnen we proberen toch wat meer te bewegen? Zo kunt u bijvoorbeeld een pijnstiller nemen of gebruikt u al inhalatiemedicatie voor de benauwdheid, dan is een extra pufje voor de inspanning mogelijk. Dit kunt u het beste afstemmen met uw huisarts of in de apotheek.

Daarnaast kan een gezonde leefstijl in veel gevallen ook zorgen voor meer energie en een energiekeer leven. Advies rondom voeding of supplementen kunnen we ook voor u verzorgen. Of we zorgen dat u in contact komt met een andere zorgverlener in IJsselstein, die u daarbij beter kan helpen.

Mocht u meer informatie willen of een afspraak willen maken, neemt u dan contact op met de apotheek. Dit kan via ☎ 030 - 68 68 666 of via ✉ info@apotheekzenderpark.nl

Activiteiten IJsselstein pagina 22 ● Activiteiten Lopik pagina 28

INLEVEREN KOPIJ VOOR SAMEN-WELZIJN SEPTEMBER 2024

Tot uiterlijk maandag 26 augustus 2024 kunt u kopij inleveren bij de redactie

✉ kopijgids@stichting-pulse.nl

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.



De ideale dag voor je brein

DOSSIER

In de komende 20 jaar zal het aantal mensen van 100 jaar en ouder verviervoudigen. Dat is mooi, maar veroudering gaat ook gepaard met ziektes. Zo is dementie de snelst groeiende doodsoorzaak in ons land en er is geen medicijn.

Kun je dementie voorkomen? Neuropsycholoog Erik Scherder benadrukt dat je dementie niet kunt voorkomen, maar dat je wel kunt proberen om de risico's te verlagen. Daarnaast kennen we natuurlijk allemaal mensen, die gedurende hun hele leven superfit waren en toch de ziekte van Alzheimer kregen.

Het is echter cruciaal het risico op ziektes te verlagen. En dat kan door een leven te leiden dat je mentaal en fysiek uitdaagt. In feite moet je daarmee beginnen als je jong bent, maar ook op oudere leeftijd is het goed om een leven te leiden, dat het risico op ziektes en dus ook op Alzheimer, verlaagt.



De ideale hersen-workout

Wat moet je dan precies doen? Erik Scherder geeft een aantal tips en laat daarmee zien hoe de ideale dag voor je brein eruitziet en hoe je extra tijd kunt vergaren.

Bewegen en sporten

Allereerst bewegen en sporten. Die inspanning doet jou en je hart goed. Het hart pompt het bloed naar je brein en dat is echt essentieel om hersenreserve op te bouwen.

Wat je ontzettend graag wilt, is namelijk dat je hersenreserve opbouwt. Dat betekent eigenlijk dat het brein qua structuur rijker wordt als je je inspannt. En inspanning wil zeggen: zowel lichamelijk als geestelijk. Dat heeft tot gevolg dat er meer contactpunten in je hersenen ontstaan, sterkere verbindingen tussen de hersengebieden. Dat is belangrijk, want die hersenreserve helpt ons om ouderdomsziektes (waaronder dus dementie) zo'n vier of vijf jaar of wellicht langer uit te stellen.

Bij het ouder worden ontkom je er helaas niet aan. Je hersenen gaan uiteindelijk achteruit. Maar hoe meer reserve je hebt, hoe beter. Zie het als een computerspel, waardoor je door extra opdrachten extra tijd wint. Dus hoe hoger de reserve is opgebouwd, hoe langer het

Wilt u de ideale hersen-workout zien ga dan naar <https://www.youtube.com/watch?v=cfwpRmM6FDg>
De ideale hersen-workout met Erik Scherder
Universiteit van NL, maart 2024

duurt voordat je gaat merken dat er dermate achteruitgang is in je hersenen, dat je dat terugvindt in je dagelijkse leven.

Die hersenreserve wil je gedurende je leven dus flink aanvullen.

Uit studies blijkt dat, als je boven de zestig bent en denkt, ik ga een cursus volgen of een instrument leren spelen, dingen doen die moeite kosten, die hersenreserve, die er nog is, vastgehouden wordt. Die lijn daalt niet meer naar beneden, die blijft horizontaal lopen. Op iedere leeftijd kun je dus gewoon beginnen!

Erik Scherder is er voorstander van dat je, zolang er niets mis is met je benen, gewoon een stadsfiets gebruikt en geen e-bike. 'Trappen maar en opbouwen die hersenreserve', is zijn motto.

Extra wegen verkennen – bijvoorbeeld niet elke dag dezelfde route fietsen – levert extra punten op. Wat gebeurt er dan in je hersenen?

Een van de gebieden, die enorm actief is als het gaat over het leren van nieuwe routes, is de hippocampus. Dat is een gebied dat heel belangrijk is voor het geheugen, maar het speelt ook een rol bij ruimtelijke informatieverwerking. Dus juist bij zo'n andere route, doe je een beroep op dat gebied. En als er ergens een plek is waar ook nieuwe neuronen ofwel nieuwe zenuwcellen worden aangemaakt, dan is het wel de hippocampus. Dit proces heet neurogenese, de aanmaak van nieuwe zenuwcellen. Het is daarom belangrijk dat je je cellen uitdaagt, zodat er weer nieuwe neuronen, nieuwe hersencellen, bij komen.



Bewegen en sporten is dus belangrijk. Daarvoor kun je ook heel gemakkelijk de openbare fitnessapparaten gebruiken, die in sommige parken staan. Het is goed om

De ideale dag voor je brein

DOSSIER

krachttraining af te wisselen met een beetje duurtraining.

Maar, zoals eerder gezegd: dit mag geen vast patroon worden. Het moet eigenlijk elke dag een beetje anders. Een zenuw stuurt vanuit de hersenen het beste als die steeds iets anders wordt aangestuurd. Variatie is dus essentieel voor het laten sturen van die zenuwcellen. Met variatie houd je zoveel mogelijk verschillende hersencellen bezig.

Moeite doen

Het is bekend dat heel veel mensen, en ook ouderen, veel achter de computer zitten. Tegenwoordig is het zelfs mogelijk om met bepaalde programma's stukken te schrijven. Je geeft een paar trefwoorden op en het stuk schrijft zichzelf.

Volgens Erik Scherder is het echter van belang te blijven schrijven (en schrijven is dan nog beter dan typen) en zelf je teksten te bedenken. Je brein wordt namelijk veel actiever als je het zelf doet. En die activiteit, die leidt o.a. tot de activiteit van de voedingsstoffen van het brein, ook wel de neurotrofines genoemd (voeding van het brein). Dat is precies wat het brein nodig heeft.

Als je taken doet, waarbij je je niet meer hoeft in te spannen, dan zie je dat het brein qua stofwisseling, qua activiteit achteruitgaat en dat activiteiten op een laag pitje komen te staan. Er zijn prachtige hersennetwerken, die bijvoorbeeld betrokken zijn bij het schrijven en als je iets opschrijft, onthoud je het ook beter.

En waarom? Omdat je meer moeite moet doen om het op te schrijven en dat heeft alleen maar voordelen. Technologieën maken het je misschien steeds gemakkelijker, maar moeite doen, is ontzettend belangrijk voor je brein!



Voeding

Gezond eten is erg belangrijk vanwege je bloedvaten. Suiker en vet zijn altijd enorm belonend in het brein, maar beide (suiker en vet) zijn op den duur schadelijk voor je bloedvaten. En je wilt natuurlijk een gezond hart- en vaatstelsel. Want als dat oké is, dan zorgt dat ervoor,

dat de bloeddorstrooming naar je brein ook in orde is. En je hersennetwerken, die willen heel graag goed doorbloed worden.

Ziektes aan het hart- en vaatstelsel vormen een extra risico voor dementie. Dus aan alle kanten kun je winst boeken, als je zorgt voor weinig vet en suiker in je dieet.



Sociaal contact

Het met elkaar zijn, is een enorme sterke factor, als het gaat over wat er nou gezond is voor het brein. In de zogenaamde blue zones, gebieden in de wereld waar mensen heel oud worden, is uit onderzoek naar voren gekomen dat het uiteindelijk het sociale contact is dat belangrijk is.

Als je eenzaam bent, heeft dat een negatief effect op de hersenen, omdat eenzaamheid leidt tot chronische stress en stress leidt tot ontstekingsreacties. Eenzaamheid brengt een kwetsbaarheid teweeg op verschillende plekken in het brein die cruciaal zijn voor empathie. Dat betekent dat je door die eenzaamheid soms ook minder in staat bent te voelen wat een ander voelt. Dus eenzaamheid heeft echt wel gevolgen voor het brein.

De 'schade' is wel te repareren. Deze kan zich herstellen als de eenzaamheid opgeheven wordt. Maar eenzaamheid is echt iets, dat je in de gaten moet houden, met name ook eenzaamheid bij oudere mensen.

Kortom

Moeite doen, zowel mentale als fysieke moeite. Dat is een ideale dag voor de hersenen.

Er zijn natuurlijk ook rustmomenten nodig. Je hoeft niet de hele dag je brein op te jagen.

Moeite doen is voor iedereen haalbaar, ook voor mensen met een beperking. Het gaat er niet om of je goed kunt lopen. Het gaat erom hoeveel moeite het kost om te lopen. En natuurlijk zoals eerder genoemd: variatie. Je hart doet het dan beter en dat hart pompt het bloed naar je brein.

Extra en andere wegen verkennen leidt tot extra hersenreserve en extra hersenreserve leidt weer tot.....

TOPpers in de sport

DOSSIER



Interview met Ronald Meijer, 69 jaar uit Polsbroek

Hoe ben je gestart met waterpolo?

Ik ben op mijn 6de jaar gaan zwemmen bij HZC de Robben in Hilversum. Ik ben toen gaan wedstrijdzwemmen en op mijn 11de jaar ben ik gaan waterpoloën als keeper.

Waarom ben je overgestapt op waterpolo?

Omdat ik een teamsport leuker vond.

Hoe vaak trainde je toen?

2-3 x per week plus de wedstrijden. Op mijn 15de ben ik gevraagd om bij het Nederlands jeugdteam te komen spelen.

Was dat landelijk?

Ja, ik heb in het jeugdteam gespeeld tot mijn 20de en vanaf mijn 18de tegelijkertijd in het nationale waterpoloteam. Ik trainde toen 5-6 x per week. Bij de Robben was ik 2de keeper achter Evert Kroon, de beste keeper van de wereld. Dat heeft mij doen besluiten om uiteindelijk naar AZC Alphen te gaan, waar ik met dat team 5 x landskampioen ben geworden. In 1976 heb ik door ziekte de Olympische spelen in Montreal helaas gemist. Ons team haalde daar de bronzen medaille.

Op mijn 29ste ben ik gestopt met waterpolo vanwege werk in het buitenland. Eenmaal terug in Nederland deed ik 1 à 2 x per jaar nog mee met de oud-waterpolo-internationals aan toernooien.

Hoe ben je bij de Waterpolo Masters gekomen?

De internationale Europese en Wereldbond besloten



begin 2000 om Masterkampioenschappen te organiseren. Ons oude Robben-waterpoloteam, vrijwel geheel uit oud-internationals bestaand, besloot hieraan deel te nemen. Inmiddels zijn we al vele malen Europees en ook Wereldkampioen geworden en behaalden we daarnaast diverse zilveren en bronzen medailles.

Wat is jouw motivatie om te blijven trainen en wedstrijden te spelen?

Allereerst zijn we allemaal nog vreselijk fanatiek en willen we altijd winnen. Het waterpolospel vinden we nog steeds erg leuk. We trainen 2 tot 3 x per week. Dat houdt ons erg fit. En tot slot is het erg gezellig met de teamleden, waarvan ik er een aantal al 60 jaar ken en mee samen speel.

Naast de Europese en Wereldkampioenschappen proberen we nog zoveel mogelijk aan buitenlandse toernooien



mee te doen. Afgelopen jaar hebben we toernooien gespeeld in Cuba, Colombia en Peru en in maart hebben we in Qatar aan de wereldkampioenschappen voor teams van 65 jaar meegedaan. We haalden de zilveren medaille en daar waren we niet tevreden mee.

Hoe oud zijn de poloteamleden inmiddels?

Enkele spelers zijn de 70 jaar gepasseerd en de jongste is 66 jaar.

Hoe lang gaan jullie nog door met waterpolowedstrijden?

Voorlopig winnen we nog vaak van teams met 40-jarigen en blijven we spelen zolang we gezond blijven. Helaas zijn we in de afgelopen jaren wel een paar spelers kwijtgeraakt door overlijden en vanwege fysieke problemen. Zolang we nog een team kunnen vormen en kunnen spelen, blijven we hiermee doorgaan. Ook als we niet meer kunnen spelen blijven we samen trainen voor de gezelligheid en om fit te blijven.

TOPsport op echte Seniorenleeftijd 65+

DOSSIER



Ook in IJsselstein hebben wij een topsportster van 67 jaar, die nog altijd in haar sport hockey op het hoogste niveau actief is. Chantal de Kubber speelt als keepster in het Nederlands damsteam masters 65+. Ze is altijd keepster geweest, ook al speelt ze op dinsdag bij de veterinnen van hockeyclub IJsseloever als veldspeelster in de achterhoede. Als ik bij haar binnenkom voor dit interview, is op de tafel al uitgesteld wat ze allemaal aan vaantjes en medailles heeft gewonnen. Als jong meisje ging ze eerst op turnen, want ze was heel lenig. Op 15-jarige leeftijd veranderde ze van sport en werd het hockey. Ze werd keepster en is dat altijd gebleven. Vanwege haar lenigheid kon ze in het doel gemakkelijk alle bewegingen maken die nodig waren om de ballen tegen te houden.

Het is niet verrassend dat zij een goede sportster is geworden, want het zat in haar genen. Chantal is de dochter van de bij de echte kenners onder de lezers vast en zeker bekende voetballer Joop de Kubber, die als een van de eerste Nederlandse professionele voetballers zeven jaar heeft gespeeld bij Girondins de Bordeaux. Hij zat ook in het Nederlands elftal dat op 12 maart 1953 de benefietwedstrijd (vanwege de watersnoodramp) in Parijs tegen de Fransen heeft gespeeld, samen met o.a. Bertus de Harder, Frans de Munck, Kees Rijvers, Cor van der Hart en Theo Timmermans.

In de jeugd klom zij al snel op en kwam ze in het Zuid-Hollands elftal tot 18 jaar. Als senior speelde ze een aantal jaren bij de Rijswijkse Hockey Club, maar sinds haar verhuizing in 1984 naar IJsselstein inmiddels al 40 jaar bij Hockey Club IJsseloever. Daar was ze nog 5 jaar lang de keepster van Dames 1 tot 1989. Via een tussenstop in Dames 4 deed ze uiteindelijk een stapje terug naar de dames 30+ competitie, waarin ze nu nog altijd speelt en dit jaar bovenaan staat met nog 3 wedstrijden te spelen.

Ze maakt sinds 2014 deel uit van het Nederlands damsteam masters 55+. Ze moest wel eerst een selectiewed-

strijd spelen in Naarden, maar slaagde met vlag en wimpel. Ze heeft deelgenomen aan het WK in 2014 (Rotterdam), EK 2016 (Londen) en WK 2018 (Barcelona). In 2020/2021 waren er geen internationale kampioenschappen vanwege corona en in 2022 (inmiddels in de Masters 60+) was het WK in Kaapstad (Zuid-Afrika). Vorig jaar was het EK (inmiddels 65+) in Valencia. Dit jaar is het WK in Auckland (Nieuw-Zeeland), maar omdat de dames al die jaren alles zelf moeten betalen, hebben ze nu besloten vanwege de hoge kosten niet mee te doen. Jammer, maar er is volgend jaar weer een EK in Duitsland, lekker dichtbij.

Ook bij Hockey Club IJsseloever bestaat een veterinnen-team (gemiddelde leeftijd 50+), dat op dinsdag meedoet aan de competitie in district Midden-Nederland. Daar staat Chantal dus niet in het doel, maar is ze verdedigster. Ook dit team is reislustig, want op bijgaande foto kunnen jullie op de oranje trui lezen waar de dames als "The Orangina's" uit Holland vanaf 2006 tot nu elk jaar (behalve 2020 en 2021) in Europa allemaal hebben gespeeld. En ze zijn van plan daar nog lang mee door te gaan. Chantal spreekt heel enthousiast over haar sport en over het feit dat ze daarmee meerdere dagen per week druk is en vooral ook veel mooie reizen over de wereld heeft kunnen maken. Dankjewel Chantal voor het leuke gesprek.

Als het je in goede gezondheid gegeven mag zijn is zo ouder worden een perfecte manier. Maar ook voor hen die niet aan topsport doen blijkt eens te meer dat veel bewegen heel goed is. Daarom ga ik, na het achter de computer maken van dit stukje, vanmiddag zelf maar eens een flink stuk fietsen met mijn kleinzoon.



2006 BARCELONA	BRUSSEL 2007
2008 PADUA	CORK 2009
2011 MONTE ISOLA	VILLAFRANCA 2012
2013 OURENSE	VENETIÉ 2014
2015 VALENCIA	CALMASINO 2016
2017 BRUSSEL	OURENSE 2018
2019 VALENCIA	OURENSE 2022
2023 BENALMADENA	

In rust meters maken

AL RUIM 2 JAAR is op vrijdagochtend het zwembad speciaal voor mensen met dementie. Je kunt je afvragen waarom er nou weer speciaal iets moest komen, is het niet stigmatiserend en juist drempelverhogend? Voor mij als casemanager dementie is het antwoord zo helder als wat: nee, het heeft ervoor gezorgd dat mensen met dementie, voor wie bewegen/sporten niet vanzelfsprekend meer is, juist een groep vinden waar ze zich prettig voelen, zichzelf kunnen zijn en waar dementie geen rol speelt. Dat klinkt misschien wat gek, maar laat het me uitleggen.

Al een aantal jaren liep ik met de wens om sportfaciliteiten in IJsselstein toegankelijker te maken voor mensen met dementie. Bewegen is voor iedereen belangrijk en noodzakelijk, zeker als je met ziekte wordt geconfronteerd. Het maakt je brein actief, het houdt je lijf soepel en als je er plezier aan beleeft, word je ook nog beloond met gelukstofjes. Zelf ben ik al jaren een paar keer in de week in het zwembad te vinden en ik deelde mijn wens om mensen met dementie naar het zwembad te krijgen met de manager. Met een paar cliënten heb ik gekeken of de bestaande activiteiten in het zwembad aansloten bij wat zij nodig hadden. We liepen aan tegen de drukte met het banenzwemmen en je dan aan moeten passen, de snelheid van de sportlessen, die niet bij te benen was en het moeten vragen om hulp als je bijvoorbeeld niet meer wist waar je je tas gelaten had.

Gelukkig was er genoeg draagvlak en medewerking om te zoeken naar een oplossing die wel aansloot: een begeleid uurtje zwemmen met koffie drinken na afloop (voor wie wil), tegen een gereduceerd tarief, met gratis meezwemmen van familielid/begeleider en busvervoer mogelijk! Hoe goed wil je het hebben?!



Ik ben nog steeds heel enthousiast en dankbaar dat deze mogelijkheid er is. Af en toe ga ik even buurten op de vrijdagochtend en nog altijd zorgt dat voor een grote glimlach op m'n gezicht. Het is fijn om te zien hoeveel plezier en ontspanning er is! Kom gerust een keer kijken of meezwemmen om de sfeer te proeven. De buurtsportcoach van Pulse vertelt u dan graag meer!

Met grote dank aan de enthousiaste medewerkers van zwembad De Hooghe Waerd en Stichting Pulse!

Voor meer informatie:

✉ buurtsportcoach@stichting-pulse.nl

Bezorging Samen-Welzijn geeft echt voldoening!!

HET TEAM van Samen-Welzijn is naarstig op zoek naar bezorgers in de wijk Achterveld.

Wij hebben in ieder geval 2 personen nodig voor deze wijk. U mag lopen als het weer goed is. 😊

Wilt u 1 x in de drie maanden 1 uurtje een bezorgwandeling maken in deze wijk?

Meldt u dan via de e-mail aan bij Ingrid van der Griend

✉ bezorginggids@stichting-pulse.nl

Zij stelt uw reactie zeer op prijs!

Trouwens, reservebezorgers voor alle wijken in IJsselstein zijn ook van harte welkom.



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

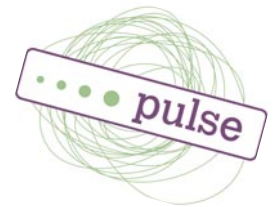
www.axioncontinu.nl



Axioncontinu

wonen, zorg en revalidatie

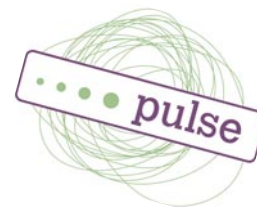
Activiteiten IJsselstein 2024



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
	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 de Hooghe Waerd	Prikkelarm zwemmen
	13.00 - 16.00 uur Bibliotheek	Spreekuur Financiën op Orde
	13.00 - 16.00 uur Sporthal 't Heem	Repair Café
	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 v/d 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
	10.00 - 11.00 uur Gemeentehuis	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
	13.00 - 16.00 uur Oase	Creatieve Club
	13.30 - 16.00 uur Zenderstein	Quilten (1e en 3e woensdag v/d maand)
	13.30 - 17.00 uur Oase	Mahjong
	18.00 - 21.30 uur Oase	Aanschuifafel (1e en 3e woensdag v/d maand)
	18.00 - 21.30 uur Oase	Aanschuifafel (4e woensdag v/d maand)
	19.00 - 21.30 uur Oase	Alzheimercafé (1e woensdag v/d maand - niet in jan, juli en aug.)
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



Activiteiten IJsselstein 2024



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

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

	19.30 - 21.30 uur Oase	Donderdagavonds (mensen met een verstandelijke
	19.30 - 21.30 uur Studio 10	Naailes beperking)
	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 en dementie
	11.00 - 12.00 uur Oase	Tai Chi
	13.00 - 16.00 uur Oase	Line Dance
	19.00 - 22.00 uur Oase	Bingo (2e vrijdag v/d maand. Niet in juli en augustus)
Zondag	13.00 - 16.00 uur Oase	Spellenmiddag (3e zondag v/d maand)

De gehele week

Stukkie fietsen

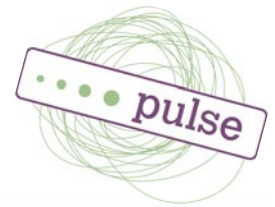
Voor meer informatie kunt u contact opnemen met Erica Daalderop, Stichting Pulse ☎ 030 - 68 68 030 of 06 580 708 51.

✉ 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	Teenschillerspad 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 praktijken	☎ 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.ijselstein.nl – of telefonisch via ☎ 14 030.

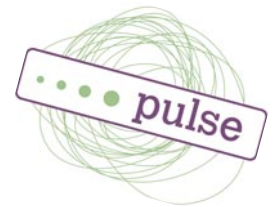
OUDERENORGANISATIES

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	☎ 030 - 688 24 00 ☎ 030 - 688 39 39
	Spoednummer overdag telefoonnummer, optie 1 Spoednummer buiten kantooruren	☎ 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	☎ 030 - 688 82 20
	Spoednummer overdag telefoonnummer, optie 1 Spoednummer buiten kantooruren	☎ 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	☎ 030 - 687 43 00 ☎ 030 - 688 12 06
	Spoednummer overdag telefoonnummer, optie 1 Spoednummer buiten kantooruren	☎ 088 - 130 96 60
Huisartspraktijk Dr. L. Meijer	Goudplevier 14, 3403 AT IJsselstein	☎ 030 - 688 33 11

Belangrijke adressen IJsselstein



Gezondheidscentrum De Meridiaan	Tiranastraat 7, 3404 CJ IJsselstein Dhr. M. Nasserri 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
Claris Zorggroep - de Loyer	Touwlaan 19, 3401 AC IJsselstein	☎ 030 - 200 44 24
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
Cazas Wonen	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 ☎ 030 - 282 22 77 ☎ 030 - 686 78 23 ✉ broodenburg@axioncontinu.nl ☎ 06 - 106 27 642
Wijkverpleging/Langer Thuis- zorg AxionContinu	☎ servicebureau@axioncontinu.nl ☎ 06 - 129 86 134 ☎ 030 - 282 22 77
Huishoudelijke Zorg AxionContinu	☎ servicebureau@axioncontinu.nl ☎ 030 - 688 17 14
Zorgplatform Geranós	Utrechtseweg 34, 3402 PL IJsselstein ☎ 030 - 687 70 55 ✉ info@geranos.nl
POG (Plaatselijk Overleg gehandicapten)	Secr.: Anton Besten, Diamanthof 5, 3402 GN IJsselstein ☎ 06 - 139 58 504 ✉ abe@kabelfoon.nl www.pog-ijsselstein.nl
PSIJ	(Platform Samenleving IJsselstein Wmo-raad) secretariaat: Teenschillerlaan 11, 3401 GH IJsselstein ☎ 06 - 150 96 662 ✉ psij@kpnmail.nl www.psi.nl
Rivas Zorggroep	Rivas Zorglijn www.rivas.nl ☎ 0900 - 84 40 Dorpsstraat 29, 3433 CJ Nieuwegein
Sociaal Team IJsselstein	Overtoom 1, 3401 BK IJsselstein, Team Sociaal Domein ☎ 14 030 ☎ maandag t/m donderdag van 08.30-17.00 uur vrijdag van 08.30-13.00 uur ✉ sociaalteam@ijsselstein.nl
Vecht en IJssel, locatie Ewoud Zorg Thuis/wijkverpleging	Jan v.d. Heydenweg 2, IJsselstein ☎ 030 - 686 94 88 Dagbesteding De Meikers, Servicewoningen Wijkverpleegkundigen en klantadviseurs ✉ klantadviseurs@vechtenijssel.nl www.vechtenijssel.nl
Santé Partners	Poortdijk 34F, IJsselstein ☎ 0900-82 123 82
Zonnebloem	secretariaat: Clarie van de Langenberg ☎ c.vandelangenberg@xs4all.nl ☎ 06 - 219 76 882



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

Ouder worden is ouderwets

ACHT JAAR GELEDEN was de Canadese Joan MacDonald (78 jaar) ongelukkig, 45 pond zwaarder en worstelde ze met een hoge bloeddruk, gezwollen enkels en artrose. Ze onderging zelfs een knieoperatie in 2014 en nam dagelijks medicatie tegen hoge bloeddruk, cholesterol en zure reflux.

Haar keerpunt kwam toen artsen zeiden dat ze haar medicatiedosering moest verhogen. Ze besepte dat er iets moest veranderen, maar wist niet hoe. Het juiste moment kwam met Kerstmis 2016, toen haar dochter Michelle en haar man, die samen een privé sportschool in Mexico runden, haar bezochten in Montréal. Michelle maakte zich zorgen over de gezondheid van haar moeder en smeekte haar om deel te nemen aan haar online fitnessprogramma van 6 maanden. Tot haar verbazing zei Joan ja. Ze begon met het printen van de pdf's van de trainingen en het dieetprogramma dat Michelle voor haar had gemaakt. Joan leerde ook hoe ze een iPhone en apps kon gebruiken voor trainingen, maaltijdplanning en het bijhouden van haar voortgang. In januari 2017 nam Michelle haar moeder mee naar Mexico, waar ze haar coachte op het gebied van gezond eten en haar de juiste vorm en technieken aanleerde met fitnessapparatuur en losse gewichten. Het was erg moeilijk voor Joan in het begin. Ze moest het rustig aan doen, stap voor stap. Toen Joan na twee weken terugkeerde naar Canada, bleef ze de instructies van haar dochter opvolgen en rapporteerde ze wekelijks aan haar online fitnessgroep van 10 vrouwen over de hele wereld. Binnen 6 maanden was ze 45 pond afgevallen en poseerde ze met haar dochter voor de cover van een fitnessmagazine. In 2018 is ze gestopt met haar medicatie. Ze gaat nu minstens vier ochtenden per week naar de sportschool, waarbij ze zich focust op cardio en verschillende spiergroepen, en ze eet vijf uitgebalanceerde maaltijden per dag. Het belangrijkste voor haar in haar reis is dat ze helemaal geen medicijnen meer gebruikt en zichzelf een nieuw leven heeft gegeven. Haar lichaam, geest en relaties zijn veel gezonder.

Wat Joan doet is krachttraining. Krachttraining is een essentieel middel om spiermassa en daarmee de kwaliteit

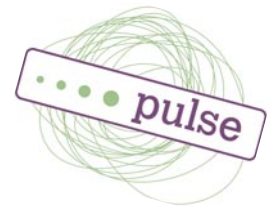
van leven te verbeteren. Het verbetert ook het uithoudingsvermogen, vermindert vetmassa en verbetert bot-, pees- en gewrichtsweefsel. Er is bewijs dat krachttraining een positief effect heeft op de symptomen van depressie, het vermindert het risico op dementie en geheugenverlies bij ouderen.

"Het is niet genoeg om alleen je lichaam te trainen, je moet ook je mindset trainen," zei Joan. "Diepgaande transformatieve groei is voor ons allemaal beschikbaar, ongeacht onze leeftijd of startpositie.

Je hoeft niet alle perfecte puzzelstukjes te hebben om grote veranderingen te bewerkstelligen. Creëer gewoon de beste mogelijkheden met wat je hebt om aan de slag te gaan." Ze richt zich niet alleen op lichaamsbeweging, maar ook op haar geestelijke gezondheid. Ze schrijft elke dag in haar dagboek over drie dingen: iets leuks over haar leven, iets om te leren en iets om iemand anders te helpen. Ze deelt haar gezondheids-, fysieke en sociale activiteiten met haar 1,9 miljoen volgers op Instagram. Ze schreef ook een boek genaamd "Flex Your Age" dat in 2022 werd uitgegeven over haar levensstijl, sport- en gezondheidsroutine. Haar foto verscheen op de covers van tijdschriften zoals Body & Soul en Women's Health. Ze wordt een fitnessicoon. Joan is inmiddels 78 jaar oud, maar voelt zich gelukkiger en gezonder dan ooit.

Beweging en lichamelijke activiteit zijn de sleutel tot fysieke en psychologische gezondheid. Het is geen geheim meer. Dit is wat Joan tijdens haar reis heeft bewezen en wat is bevestigd door studies, onderzoek en de ervaringen van mensen met ziekte en gezondheid. Krachttraining vermindert het risico op hart- en vaatziekten, osteoporose (vooral bij vrouwen), artritis en diabetes type 2. Ouderen die aan krachttraining doen, slapen beter en voelen zich vitaler. "Het is nooit te laat om je lichaam te transformeren," zegt Joan, "dit gaat over het volledig veranderen van je levensstijl [...] het opbouwen van spieren en het ontwikkelen van de mindset van een atleet." Van tijd tot tijd plaatst Joan foto's van zichzelf voor en na haar gezondheidsreis. Er is geen enkele vergelijking meer mogelijk. Ze is nu een heel ander persoon dan acht jaar geleden. Joan besloot op een gegeven moment haar hele leven te veranderen en dat heeft ze ook daadwerkelijk bereikt, omdat ze niet wilde eindigen in een verpleeghuis, zoals haar moeder.

Gezondheid is een persoonlijke beslissing. Dankzij Joan ben ik nu actief in de sportschool. Ik voel me iedere keer beter. Het is de beste manier om voor jezelf te zorgen en jezelf te waarderen.



Steunpunt Mantelzorg

Wanneer je langdurig of intensief zorgt voor iemand kun je zelf de behoefte krijgen aan ondersteuning. Het Steunpunt Mantelzorg is er dan voor jou!

Een manier om je zorgen te delen en advies in te winnen is contact opnemen met ons. Zorgen voor een ander wordt vaak als iets vanzelfsprekends gezien maar het kan betekenen dat je eigen leven er heel anders uit komt te zien.

Wat kun je verwachten van ons?

- Een luisteren oor, informatie en advies
- Lotgenotencontact
- Mantelzorgmagazine
- Mantelzorgwaardering
- Individueel advies (huisbezoek is mogelijk)
- Themabijeenkomsten

Heb je vragen of wil je informatie ergens over, neem contact op met het Steunpunt Mantelzorg,

Lionne Schnitzeler ☎ 06 - 174 41 854 of

✉ mantelzorg@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

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 inloopspreekuur waar u zonder afspraak binnen kunt lopen.

Neem voor meer informatie contact op met het team van Financiën op Orde via ☎ 030 - 68 68 030 of

✉ financien-op-orde@stichting-pulse.nl

Waarmee kan Financiën op Orde u helpen?

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

Buurtbemiddeling

Burenoverlast? Trek op tijd aan de bel!

Goed contact met burens is niet vanzelfsprekend.

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

Wat nu?

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

Buurtbemiddeling is geheel gratis. Bel of mail naar de coördinator Buurtbemiddeling:

☎ 06 - 557 71 587, ✉ a.terlouw@stichting-pulse.nl

Buurtkamer

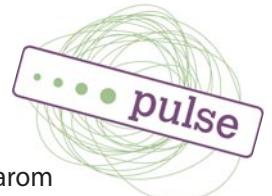
De Buurtkamer is speciaal bedoeld voor zelfstandig wonende ouderen die niet meer zo makkelijk deel kunnen nemen aan allerlei activiteiten en het prettig vinden om in een rustige omgeving een kleine groep mensen te ontmoeten. Vast onderdeel van De Buurtkamer is het samen koffie/thee drinken en er is de 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.



Een Alzheimer Café is een plek om lotgenoten te ontmoeten. Tijdens de informele bijeenkomsten krijgt u informatie over dementie, kunt u ideeën en ervaringen uitwisselen en is er lotgenotencontact.

Een Alzheimer Café biedt gezelligheid, muziek en verrassende ontmoetingen.

Alzheimer Café Lopik Dorpshuis de Schouw, M.A.A. Schakelplein 6, 3411 CD Lopik.

We sluiten het seizoen op 27 juni 2024 feestelijk af met een hapje en een drankje. Voor meer informatie: 06-12434770.



Het thema van deze gids is 'Uitblinkers in sport'. Dat thema sluit heel mooi aan bij het thema van Wereld Alzheimer Dag op 21 september 2024: 'Samen in beweging'. Voldoende beweging is voor iedereen belangrijk. Bewegen zorgt voor plezier en minder stress. En bewegen is heel gezond voor het brein. Het maakt niet uit op welk niveau dit gebeurt.

Elke vorm van bewegen telt en heeft een positief effect. Houd daarom de huis-aan-huiskranten en andere media goed in de gaten. Daar kunt u te zijner tijd meer lezen over de activiteiten die georganiseerd worden op Wereld Alzheimer Dag door de werkgroep Dementievriendelijk Lopik in samenwerking met de gemeente Lopik.

Beweging

Laat ons samen dansen, dat doet mij zo goed...

*Kijk naar mij en zie wie ik was,
waar ik van hield en wat bij mij past,
wat ik nog kan en wat ik graag deed,
naar dat wat ik wil en wat ik nog weet.*

*Laat ons samen dansen,
dat doet mij zo goed,
en laat mij lopen,
desnoods in rondjes als het moet.*

*Daag mij uit en stel mij op de proef,
mijn lichaam is nog fit genoeg,
geef mij een zinvolle dag,
een dag waarin ik veel bewegen mag.*

Hester Schrama

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!

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.

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.

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

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

JO'S HAIR



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

Kopij voor Samen-Welzijn

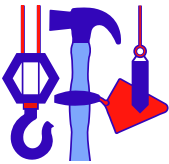


Nummer 3
September 2024

Sluitingsdatum kopij
maandag 26 augustus 2024
Bezorging vanaf 19 september

✉ kopijgids@stichting-pulse.nl

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

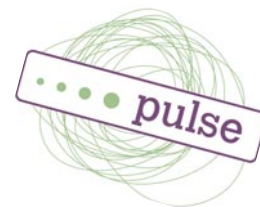


- Ruime keus nieuwe fietsen
- Gratis leenfiets
- Gratis haal- / brengservice

bij reparatie

Wielsekade 2
3411 AA Lopik





Opening seizoen 2024-2025 Mis het niet!

Met een optreden van Tiss Miss en daarna een lunch.

Op zaterdag 5 oktober a.s. van 10.00 – 14.00 uur.

Locatie: dorps huis De Schouw in Lopik.

Voor u hebben we een cabaretgroepje gecontracteerd. Ze brengen een gezellig ochtendprogramma met een lach, traan en gezang. Hier wilt u bij zijn!

Uitnodiging volgt in Samen-Welzijn van september, opgeven bij het eigen comité.

BENSCHOP

Het Trefpunt

Voorzitter: Martien Oostenenk, ☎ 0348 - 45 16 61

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

Locatie: Dorps huis XXL, tenzij anders aangegeven.

Bewegen voor ouderen

Iedere dinsdag van 10.45-11.30 uur voor dames en heren.

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

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

Docent: fysiotherapeut Freek.

Koersbal

Nieuwe seizoen start op woensdag 4 september.

Iedere woensdag van 14.00-16.30 uur.

Kosten € 40,00 per seizoen.

Contact: Wim Dekker, ☎ 0348 - 45 16 19.

Wilt u kennis maken met koersbal, kom gerust eens kijken en/of meespelen.

Open Tafel-Project

Nieuwe seizoen start op woensdag 25 september.

Maaltijd: hoofdgerecht en dessert verzorgd door Colinda Sluyk.

Iedere laatste woensdag van de maand van 12.30-13.30 uur.

Kosten: € 10,00. De maaltijd is bedoeld voor inwoners uit Benschop. Introducties vanuit andere plaatsen zijn alleen welkom met een inwoner uit Benschop.

Contact: Thea Boere, ☎ 0348 - 45 17 49, vooraf betalen gewenst!

Klaverjas-/Rikkentoernooi

Locatie: Kantine Sporthal De Bosrand.

Het nieuwe seizoen start op dinsdag 24 september.

Iedere laatste dinsdag van de maand om 13.30 uur.

Iedereen die graag een kaartje legt, is van harte welkom.

Contact: Joop van Dorp, ☎ 0348 - 45 21 53,

Gert Boere, ☎ 0348 - 45 17 49.

Aan- en afmelden kan ook via ☎ 06 - 228 06 317.

Seniorenbiljart

Locatie: Kantine van voetbalvereniging V.V. Benschop.

Iedere dinsdagmiddag van 13.00-17.00 uur (competitie).

Iedere vrijdagmiddag van 13.00-17.00 uur (competitie).

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

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

☎ 06 - 220 90 031.

Jeu de Boules

Achter het Dorps huis ligt de Jeu de Boules-baan.

De baan mag door iedereen worden gebruikt. Er liggen 6 ballen in het Dorps huis. Ze kunnen voor gebruik worden afgehaald bij Colinda.

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 20 juni

Pannenkoeken eten bij "Onder de Molen" in Bergambacht. Van 12.00 - 14.00 uur.

Kosten: € 15,00 per persoon.

In juli kersen eten.

Nog niet bekend waar we dat gaan doen.

In augustus geen activiteit

Tegenwoordig hebben wij ook een website. Daar komt ook de agenda op te staan: 🌐 www.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.

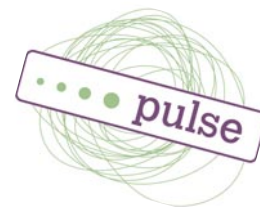
Elke dinsdag van 10.00-15.00 uur.

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



JAARSVELD

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

In de zomer hebben we een zomerstop

We gaan nog wel in juli kersen eten met elkaar, maar daarvoor krijgt u nog een uitnodiging.

Woensdag 11 september om 14.00 uur

Eerst gaan we onze spieren weer losmaken, daarna even bijpraten en leuke spellen spelen.
Uitnodiging met meer informatie wordt 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.

Wegens vakantie is Dorpshuis De Schouw gesloten van 29 juli t/m 19 augustus.

3 juli om 12.30 uur: maaltijd

en 14.00 - 16.00 uur: activiteitenmiddag.

17 juli van 14.00 - 16.00 uur: activiteitenmiddag.

21 augustus 14.00 - 16.00 uur: activiteitenmiddag.

4 september om 12.30 uur: maaltijd

en 14.00 - 16.00 uur: activiteitenmiddag.

18 september van 14.00 - 16.00 uur: activiteitenmiddag.

2 oktober om 10.00 uur modeshow door

Firma Doorduyn.

Maaltijd om 12.30 uur

en 14.00 - 16.00 uur: activiteitenmiddag.

16 oktober van 14.00 - 16.00 uur: activiteitenmiddag.

30 oktober van 14.00 - 16.00 uur optreden van het Cabauws Weteringkoor.

GEZOCHT

Klaverjassers voor de activiteitenwoensdagen van 14.00 - 16.00 uur.

ZONNEBLOEM BENSCHOP/POLSBROEK

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

Vrijdag 5 juli

Kersen eten.

Woensdag 21 augustus

Koffie drinken/ijsje eten.

Woensdag 11 september

Ontmoetingsdag.

LOPIKERKAPEL/UITWEG

Seniorencomité Lopikerkapel/Uitweg

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

Locatie: De Ark Lopikerkapel.

Juni/juli

Kersen eten.

Dinsdag 24 september

14.00 uur. Nadere informatie volgt via de uitnodiging.

Koersbal

Na een geslaagd eerste seizoen starten we weer op dinsdag 10 september.

We spelen een keer per maand op de dinsdagmiddag van 14.00 - 16.30 uur.

Locatie: De Ark. Nieuwe spelers van harte welkom.

Buurtvereniging Uitweg

Ouderencomité: Ineke Snel, ☎ 06 - 493 32 809.

Secretaris: Rick Kuijf

✉ rick.kuijf@hotmail.com

Locatie: Buurthuis Uitweg

Klaverjassen voor 55+ groep

Start van het nieuwe seizoen op **woensdag** 11 september, daarna 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: woensdag 18 september, elke veertien dagen (even weken).

Contactpersoon: dhr. G. Markies, ☎ 06 - 822 77 743.

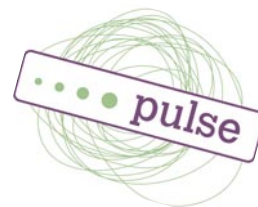
Stg. SRL. Inz. Streekkaarten ouderen

Activiteit: klaverjassen en schutjassen.

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

Kosten: € 5,00 p.p.

Dinsdag 17 september, Dorpshuis De Schouw, M.A.A. Schakelplein 6, Lopik



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:

oktober 2024 t/m april 2025

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 Buurthuis d'Ouwe School,
Lopikerkapel

Dinsdag 11 mrt. 2025 Buurthuis De Triangel,
Polsbroekerdam

Dinsdag 8 apr. 2025 Dorpshuis XXL, Benschop

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.

Woensdag 26 juni

Kersen eten bij "Landwinkel Pek" in Langerak.

Woensdag 18 september

Bezoek aan de "Wielewaal" in Willige Langerak.

Welkom met koffie/thee en iets lekkers met daarna een lunch.

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.

WILLIGE LANGERAK

Seniorencomité:

Voorzitter: Dik Chaigneau, ☎ 0182 - 38 38 07.

Contact: Janny Markus, ☎ 06 - 234 93 636.

Locatie: de Bron, Montigny laan 15A, Schoonhoven, tenzij anders aangegeven.

Vervoer: Dirk Koorevaar, ☎ 0182- 38 55 32.

Alles onder voorbehoud.

Woensdagmiddag 3 juli

Kersen eten bij "Landwinkel Pek", Lekdijk 48 te Langerak.

Verzamelen bij het "Witte Kerkje", de Montigny laan 18 te Schoonhoven om 13.30 uur.

Consumpties zijn voor eigen rekening.

Informatie: ☎ 0182 - 38 43 10.

Dinsdagmiddag 17 september om 14.30 uur.

Gezellige openingsmiddag vol met verrassingen.

Spelletjes met bewegen, spreekwoorden etc.

Met koffie/thee, taart, hapjes en drankje. Kosten: € 5,00.

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

Dinsdagmiddag 3 september om 13.30 uur start het nieuwe seizoen.

Natuurlijk willen we weer nieuwe leden ontmoeten en hen kennis laten maken met de gezelligste vereniging op bridgegebied. Het liefst per paar natuurlijk, lukt dat niet, komt u gerust alleen.

Locatie: Dorpshuis De Schouw, M.A.A. Schakelplein 6 te Lopik.

Contactpersoon: Jan Tigchelaar, ☎ 0348 - 55 27 06.

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.

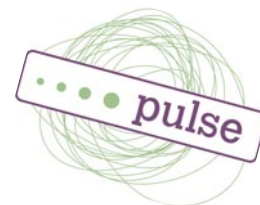
Tijdens de competitie zijn altijd nieuwe deelnemers welkom!

Correspondentie adres: ✉ puchhans@gmail.com

Secretaris: Will Nijenhuis.

Voorzitter Mai Hoefs.

Belangrijke adressen Lopik 2024







- **Blikvanger** ledere donderdag van 10.00 tot 12.00 uur.
Locatie: Dorpshuis De Schouw, M.A.A.Schakelplein 6, Lopik - Kosten: € 3,00 per keer.
- **Buurtkamer** ledere 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 Huisartsen spoednummer	 0348 - 55 21 89  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: Spoednummer:  0348 - 45 21 49	Florijn 3, 3405 BM Benschop	 0348 - 45 14 12
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 uitvaartverzorging 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