

# Samen-Welzijn

VOORHEEN DE GROENE GIDS

DECEMBER NR. 4 • 2024

+ DOSSIER  
Winter-  
sferen

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



VORMGEVER VAN EEN HERINNERING

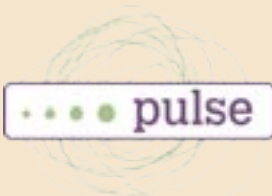


BGNU



Weidstraat 17, 3401 DL IJsselstein  
[info@landsmanuitvaartzorg.nl](mailto:info@landsmanuitvaartzorg.nl)

# Inhoudsopgave



## Samen-Welzijn

JAARGANG 45  
DECEMBER 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](mailto:kopijgids@stichting-pulse.nl)

Grafisch vormgever  
Cees van den Brink

Oplage ca. 5625 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

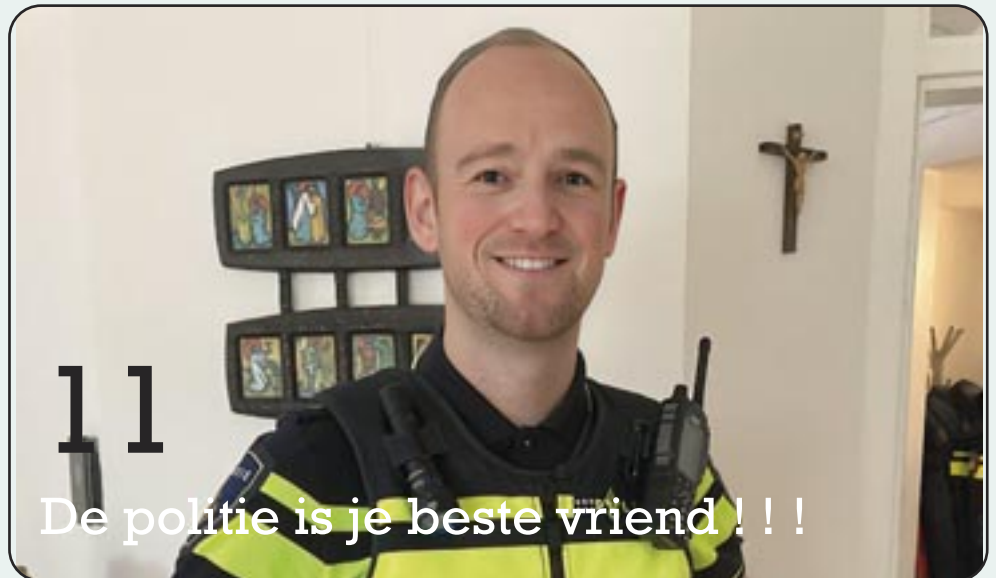
**Advertenties IJsselstein**  
Wil van Doorn  
☎ 06 - 272 01 527  
✉ [kopijgids@stichting-pulse.nl](mailto:kopijgids@stichting-pulse.nl)

**Advertenties Lopik**  
Machteld Zwanenburg  
☎ 0348 - 55 31 50  
✉ [kopijgids@stichting-pulse.nl](mailto:kopijgids@stichting-pulse.nl)

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

Lopik: Machteld Zwanenburg  
☎ 0348 - 55 31 50

© Foto omslag  
Herbert Ziher,  
IJsselstein



### En verder o.a.:

- 05 Voorwoord door Yvette Huige
- 07 Voorwoord door Gerrit Spelt, *wethouder Lopik*
- 09 Ontdekken en ontmoeten
- 14 Winter in de keuken
- 15 De apotheker, donkere winterdagen, heeft u extra vitamine D nodig?  
Oliebollen en Kerst
- 17 Pas op! Wees altijd alert!
- 18 KBO Nieuws
- 22 Activiteiten IJsselstein 2024
- 24 Belangrijke adressen IJsselstein
- 27 Diensten en Activiteiten Lopik
- 30 Programma Alzheimercafé Lopik  
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](http://www.groenebiezen.nl)

✉ [groenebiezen@gmail.com](mailto: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



lichtgewicht  
rollator  
vanaf  
5,5 kg.

geopend ma.t/m vr. 09.00-17.00u

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





## Voorwoord



**B**ESTE LEZER,



U leest alweer de laatste Samen-Welzijn gids van 2024. Het jaar, waarin we de oude vertrouwde Groene Gids omdoopten naar Samen-Welzijn en in een modern jasje staken. Blijkbaar hebben veranderingen in naamgeving tijd nodig, want ik betrap mezelf er nog regelmatig op dat ik het magazine de Groene Gids wil noemen. Maar desalniettemin ben ik blij met de nieuwe naam en frisse uitstraling.

Deze maand had ik het genoeg om samen met de vrijwilligers, die deze mooie gids voor u maken, te lunchen en van hen te horen wat hen zoal bezighoudt. Een van de gespreksonderwerpen was de vraag of de Samen-Welzijn gids haar lezersdoelgroep niet moet verbreden? We richten ons nu op mensen van 65 jaar en ouder.

Maar we zouden er ook voor kunnen kiezen om de gids te maken voor mensen vanaf 50 jaar. Het was niet voor het eerst dat dit gesprek binnen Pulse gevoerd werd en, eerlijk gezegd, weten we niet zo goed wat wijsheid is en waar behoefte aan is. Ik ben dan ook best benieuwd hoe u hierover denkt. Dus heeft u ideeën, die u met ons zou willen delen, laat dit dan vooral weten.

U kunt een mail sturen naar ✉ [kopijgids@stichting-pulse.nl](mailto:kopijgids@stichting-pulse.nl)  
Wij zullen het met veel plezier lezen.

Ik wens u voor nu veel leesplezier en een aangename sfeervolle winter.

Yvette Huige



**W**IST U DAT?

- Hulst stamt uit de Middeleeuwen? Men geloofde dat die geluk zou brengen.
- Reeds in de Oudheid op midwinterfeesten groenblijvende planten werden gebruikt? Daarmee werd de zege van het leven (vruchtbaarheid) op de dood en van het licht op de duisternis gevierd.
- Maarten Luther ervoor heeft gezorgd dat wij sfeervolle verlichting in (kerst)bomen aanbrengen? De Duitse reformator zou op het idee zijn gekomen, toen hij tijdens een nachtelijke wandeling sterren aan de hemel zag fonkelen.

Benschopperstraat 43  
3401 DG IJsselstein

Telefoon 030 - 6881317  
Fax 030 - 2662358

[www.brasseriekloostertuin.nl](http://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 IJSELSTEIN

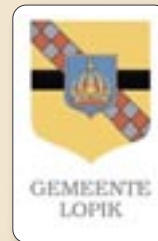
**Tel. 030 - 275 1246**  
**Mob: 06 - 5232 5032**

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

**KvK Utrecht: 59169419**

Gerrit Spelt, wethouder Gemeente Lopik

## Voorwoord



DOSSIER



# W

## INTERSFEER; DONKERE DAGEN EN LICHTJES

Van de vier seizoenen is de winter in de natuur een rustig seizoen waarin niet veel lijkt te gebeuren. Waar de lente staat voor ontkiemen en groeien, de zomer voor ontwikkelen en bloeien, de herfst voor oogsten en loslaten, staat de winter voor rust en bezinning. In de natuur is die rust en bezinning van plant en dier nodig om te overwinteren en niet teveel energie te verbruiken om in de lente weer fris te kunnen starten. Op het noordelijk halfrond waar wij wonen, loopt de wintersfeer gelijk op met de kerstdagen en oud-en-nieuw. Het zijn de donkere dagen waar we met lichtjes kleur en gezelligheid aan geven. Door de kou en de korte dagen is het in huis extra knus en net als de natuur trekken we ons terug in onze eigen beschermende omgeving. Toppunt van wintersfeer zijn de dagen rond Kerst, een periode van gezellig samenzijn. De commercie speelt daar handig op in met vertederende reclames, waarin families gezellig samen aan rijk gedekte tafels zitten. Alles is pais en vree en wereldvrede lijkt inderdaad binnen handbereik. Wintersfeer in optima forma en anders dan in de natuur waar het juist kaal is, tuigen wij als mensen de kerstboom helemaal op. Het creëren van een knusse wintersfeer kan nog weleens doorslaan naar een geforceerd verdringen van de duisternis. In onze hectische maatschappij is niet altijd ruimte voor rust en bezinning. Waar de natuur rustig aan doet om de krachten te sparen om daarna weer te kunnen bloeien, hebben wij nog weleens de neiging er jaarrond vol tegenaan te gaan.

Wintersfeer is de sfeer die de meeste herinneringen oproept. Stoere herinneringen aan vroeger, toen er nog echte winters waren en de Lek dichtvroom. Heerlijke herinneringen aan die lekkere oliebolletjes van oma, toen de airfryer nog lang niet was uitgevonden. Fijne herinneringen aan hardrijwedstrijden of zwieren op natuurijs met een glas punch als de ultieme traktatie. Maar wintersfeer roept niet alleen prettige herinneringen op. Het is ook de sfeer die de lege plaats aan de kersttafel extra laat voelen. De periode van bezinning laat ons ook stilstaan bij wat er niet meer is, wat en wie we hebben moeten loslaten. Wintersfeer in het menselijk leven is anders dan in de natuur niet een soort pauzestand maar gaat richting het definitieve einde. Wintersfeer roept melancholieke gevoelens op en doet verlangen naar vroeger. Het besef dat er weer een jaar voorbij is, wordt daardoor alleen maar sterker gevoeld. Voor sommige mensen zijn de donkere dagen daarom echt donkere dagen en zien ze weinig of geen lichtpuntjes.

Laten we als samenleving niet alleen lichtjes in de boom hangen maar ook een lichtje zijn voor onze medemensen die moeite hebben met de wintersfeer.  
Gerrit Spelt, wethouder Lopik

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

*Royal*

*ambachtelijke kwaliteit voor uw interieur*

Noord IJsseldijk 53 - 3402 PG IJsselstein (Utr.)  
06 512 595 32 - [info@roskamroyal.nl](mailto:info@roskamroyal.nl)  
[www.roskammeubelen.nl](http://www.roskammeubelen.nl)



*Uw wens onze zorg!*

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



# ONTDEKKEN ONTMOETEN

## Ontdek Wintertijd Wondertijd in IJsselstein

Laat je verrassen en verwarmen door de winterse sfeer in IJsselstein. Kom kijken naar de Grootste Kerstboom en wandel of fiets tot en met 6 januari een rondje langs de verlichte Gerbrandytoren. Ook op andere plekken kijk je naar de lichtjes in de stad. We zien je graag in onze straten, in de frisse lucht of in het stadje!



TONY BUIJSE

## Zien, doen en beleven

### Bezoek IJsselstein by Night

Op dinsdagavond 17 december, 28 januari en 25 februari zijn er verlichte stadswandelingen met gids gepland langs de bijzondere, uitgelichte monumenten in de verlichte binnenstad van IJsselstein. Onze gids neemt je mee op ontdekkingstocht en vertelt boeiende verhalen over de geschiedenis ervan. Deze bijzondere avond rondleidingen zijn inclusief een bezoek aan een monument. Op 2 januari is er ook een speciale rondleiding voor kinderen van 8 tot 12 jaar. En wist je dat je ook op eigen gelegenheid het Rondje Verlicht IJsselstein kunt verkennen met de gratis izi.TRAVEL-app op je telefoon?



MARLOES STOK

### Genieten in het theater

In IJsselstein vind je niet één, maar wel twee theaters met een boordevol programma van leuke voorstellingen, muziek, dans en toneel. Het is een plek waar je samen kunt komen om te lachen, te huilen, te applaudiseren en te genieten. Kom naar binnen en beleef theater op de plek waar de spotlights altijd schijnen. IJsselstein heeft ook nog een knusse bioscoop waar je de nieuwste films op het witte doek kunt bewonderen.

## Op zoek naar geluk

Geluk, wat is dat eigenlijk? Zes kunstenaars nodigen je uit om vanuit verschillende invalshoeken naar het thema geluk te kijken. De tentoonstelling 'Gelukzoekers' is t/m 19 januari te zien in Museum IJsselstein en de Kasteeltoren van IJsselstein.



MOHAMMAD BAKHASH



JAN TIMMER

## Voor in de agenda

- |                               |   |
|-------------------------------|---|
| <b>1 feb, 8 mrt</b>           | Half uurtje Bach in de Oude Nicolaaskerk            |
| <b>10, 18 dec</b>             | Torenbeklimming en rondleiding in Oude Nicolaaskerk |
| <b>13 dec t/m 6 jan</b>       | Kerststal in de Basiliek                            |
| <b>14 dec</b>                 | Lichtwandeling gezamenlijke kerken                  |
| <b>14 dec</b>                 | Sprokkelhorst presenteert La Vie en Rose            |
| <b>15 dec</b>                 | Koopzondag met Kerstparade                          |
| <b>15 dec</b>                 | Melanie en The Wink in Fulcotheater                 |
| <b>17 dec, 28 jan, 25 feb</b> | Verlichte stadswandeling met gids                   |
| <b>21 dec</b>                 | Volkskerstzang in de Basiliek                       |
| <b>21 dec</b>                 | Top2000 Muziekcafé met quiz in Theater Pantalone    |
| <b>22, 29 dec en 26 jan</b>   | Koopzondag  |

*Wijzigingen voorbehouden.*



SCAN DE QR-CODE  
VOOR ACTUELE INFO  
EN MEER TIPS

Je ontmoet elkaar in  
**IJsselstein**  
sinds 1340

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
- Personalarmering
- 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@blokhuisduinstra.nl](mailto:notarissen@blokhuisduinstra.nl) • T 030 688 1212  
[www.blokhuisduinstra.nl](http://www.blokhuisduinstra.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](mailto:info@decirkel-uitvaartverzorging.nl)  
[www.decirkel-uitvaartverzorging.nl](http://www.decirkel-uitvaartverzorging.nl)





## De politie is je beste vriend !!!

DOSSIER

Toen de redactie bij het thema Wintersferen zocht naar onderwerpen die daar een plek zouden kunnen krijgen, kwam het idee op om over de donkere dagen van herfst en winter en het daarmee gepaard gaande toenemende gevoel van onveiligheid en grotere risico's een gesprek te hebben met een politieman.

Het kostte enige moeite om de afspraak te regelen, maar op 13 november kwam wijkagent Tom de Weerd in uniform en met de politiebuis voorrijden bij mij in de straat. Toen ik hem zei dat het nu net leek of ik als crimineel van mijn bed gelicht werd, gaf hij als antwoord dat hij dan niet alleen gekomen zou zijn en al om 6 uur 's-morgens voor de deur zou hebben gestaan.

Gerustgesteld ben ik er goed voor gaan zitten om met Tom te praten over waar nu de grote risico's liggen voor de senioren. Hij noemt drie belangrijke thema's: de babbeltruc per telefoon, inbraken en risico's met de e-bike en de scootmobiel.

**1. Babbeltruc per telefoon:** in IJsselstein en Lopik is dit inmiddels dagelijks aan de orde. Criminelen doen zich voor als bankmedewerkers van de helpdeskfraude en bellen op met het verhaal dat je pas is verlopen en dat je, om een nieuwe te krijgen, de oude met pincode moet meegeven aan de bankmedewerker, die hem zo komt ophalen. Of ze zeggen dat boven proberen geld van je rekening af te halen en de bank daarom je pas met pincode nodig heeft om het te kunnen stoppen. Je moet de bankpas met pincode dan opsturen naar een opgegeven adres. Of criminelen

doen zich voor als nepagenten en bellen op, soms zelfs met de echte naam van je wijkagent, met het verhaal dat criminelen bezig zijn met inbraken in jouw wijk en dat de politie je geld en sieraden komt ophalen om ze in veiligheid te brengen. Omdat mensen zich overvallen voelen en schrikken, zijn ze soms geneigd de overtuigende verhalen van de criminelen voor waar aan te nemen en te doen wat ze vragen. Voordat ze tot het besef komen dat het niet klopt, is het kwaad vaak al geschied en is er veel geld van de rekening verdwenen. En ze verzinnen steeds weer andere dingen om je zover te krijgen hen te vertrouwen en mee te gaan in hun wensen.

### Wat te doen ter preventie?

Als je dergelijke telefoontjes krijgt besef dan dat de bank nooit zal vragen je bankpas en pincode af te geven of op te sturen. Vermoed je oplichting, bel dan zelf naar je bank op het bij jou al bekende nummer en vraag na wat er van het verhaal klopt. Belt er een zogenaamde politieagent met het verhaal om spullen in veiligheid te brengen, beëindig meteen het gesprek en bel zelf de politie op nummer 0900-8844 en meld de poging tot oplichting.

**2. Inbraken:** hoewel het aantal inbraken tijdens en ook na de coronaperiode flink is afgenomen, mede omdat meer mensen

vaker thuis werken en de huizen overdag dus minder vaak onbewoond lijken, loopt het in herfst en winter toch wel weer op. Het is langer donker en vooral huizen die niet in het licht van lantaarns staan of op wat donkere hoeken zijn kwetsbaarder voor inbraken. Een waarschuwing van Tom is om in je straat en wijk goed op te letten of er mensen lopen, die daar niet thuishoren. Dat kunnen criminelen zijn die bezig zijn met zogenaamde voorverkenning om te zoeken naar huizen waar ze overdag kunnen inbreken. Zie je iemand die volstrekt vreemd in de wijk is, aarzel dan niet en bel 112. Dan is de politie snel ter plekke en kan de betrokkene aanspreken en als deze geen goede verklaring heeft hem of haar meteen meenemen. "Op deze manier vangen wij de meeste inbrekers nog voordat ze echt toegeslagen hebben", aldus Tom. "Zorg dat je huis en de ramen een driepuntsluiting hebben, dus naast het slot waar de sleutel in gaat ook nog boven en onder een knip. Dat maakt het al weer lastiger voor de inbrekers om toe te slaan. En laat altijd een lampje aan in huis, liefst met een tijdschakelaar, zodat het op alle momenten lijkt alsof er iemand in huis is".

**3. Risico's met de e-bike en/of de scootmobiel:** er zijn steeds meer senioren die er lekker op uit trekken op een e-bike, zodat ze met die ondersteuning nog leuke tochten kunnen maken. Maar ze hebben de neiging dan veel harder te gaan rijden en daarmee vergroten ze de risico's op valpartijen en aanrijdingen. Nog veel e-bikefietsers rijden zonder helm en daardoor zijn bij hen de gevolgen van valpartijen en aanrijdingen vaker ernstig of zelfs dodelijk. Tom komt in de praktijk te vaak slachtoffers tegen, waarbij een helm ernstig letsel had kunnen voorkomen. Ook scootmobielrijders voelen zich soms de koning van de weg en rijden harder dan verstandig is in het tegenwoordig drukke verkeer. Ze nemen te veel risico's, nemen te schielijk de bochten, zodat omvallen het gevolg is en daarbij veelal botbreuken ontstaan, die bij senioren op leeftijd ernstig en blijvend letsel kunnen betekenen. Bij gladheid in herfst en winter worden die risico's door gladheid nog groter. "Natuurlijk moeten senioren bewegen en naar buiten om een frisse neus te halen", aldus Tom, "maar doe het voorzichtig met altijd een helm op als je op de e-bike gaat en met gecontroleerde snelheid als je met de scootmobiel op pad gaat. Dan kun je langer genieten van dit buiten zijn en dat is waar we allemaal blij van worden."

Het was een geweldig leuk gesprek met Tom, waarbij hij waardevolle tips heeft gegeven die mij en hopelijk jullie, lezers, alert maken op wat er aan criminaliteit op je af kan komen, vooral op de nieuwe methodes met de babbeltruc. Zo ervaar je pas echt de waarheid van de slogan: de Politie is je beste vriend. En dan hebben we de *fishing mails* en sms-berichtjes, zogenaamd van je kinderen, nog niet eens besproken. Kortom, wees waakzaam, aarzel niet 112 te bellen als je een slecht gevoel hebt over vreemden in de wijk en bel altijd je bank op of de politie als je telefonisch benaderd wordt met een verhaal om persoonlijke stukken af te geven of op te sturen. **Noch je bank noch de politie vragen daarom, dus het kan geen zuivere koffie zijn.**

Tom en ik wensen jullie een mooie winter toe.



## Hoe kunnen we op een goede manier de tuin

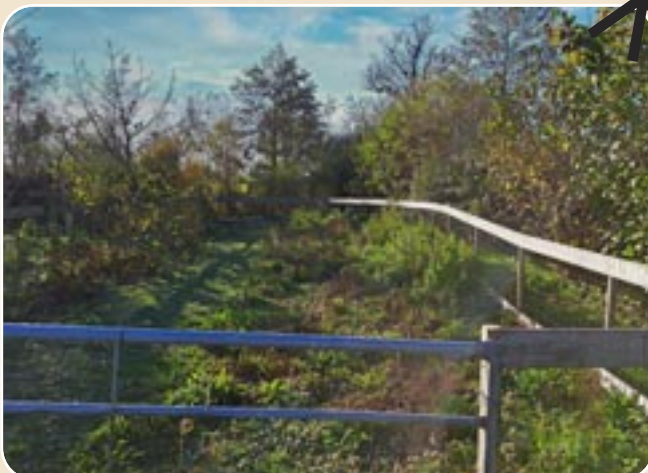
De winter komt er weer aan en dan hebben veel mensen het idee dat de tuin helemaal strak moet worden aangeharkt. Alle blaadjes weg. De bladblazers maken weer overuren. Alles moet worden gesnoeid en het snoeihout weggegooid. De bomen geknot en de sloten geschoond. Maar is dat ook zo?

De natuur komt een beetje tot stilstand., De meeste insecten kunnen niet actief zijn vanwege de lage temperaturen en gebrek aan voedsel en dat maakt dat ze in winterrust gaan. De insecten zoeken daarvoor een schuilplaats. De egel gaat in een hoekje met veel blad of bij een composthoop in winterslaap. Evenals de amfibieën die lekker in de modder gaan zitten.

Hoe komen bijvoorbeeld de vlinders de winter door? Ook voor de vlinders is het in de winter te koud om actief te kunnen zijn. Er zijn vlinders die als eitje overwinteren, maar andere weer als rups, als pop of gewoon als vlinder. Sommige vlinders trekken zelfs weg tot aan Afrika aan toe. De sleedoornpage zet in november eitjes af op de sleedoorn en in het voorjaar komen de rupsen uit en die eten dan de blaadjes. Het zwartsprietdikkopje zet zijn eitjes af in diverse grassen. Het is dan van belang dat je gras in verschillende lengtes laat staan zodat ze kunnen overleven.

Omdat ik altijd nieuwsgierig ben hoe anderen hun tuin winterklaar maken en ook zorg dragen voor de biodiversiteit en behoud van plant, dier en insecten ben ik bij Irene Schuller gaan kijken op de Achtersloot in IJsselstein.

Ze heeft een prachtige landelijke, natuurlijke tuin en een moestuin. Omdat het stuk grond groot is, is het ook van belang dat het redelijk gemakkelijk is te onderhouden. Dat wil zeggen onkruidvrij en toch zonder altijd in de tuin bezig te moeten zijn. De planten staan dicht tegen elkaar aan en onder de struiken en bomen staan veel bodembedekkers die het onkruid ook tegenhouden.



DOSSIER

Op mijn eerste vraag die ik stelde aan Irene van wat doe jij met je tuin om deze winterklaar te maken was het antwoord heel kort namelijk NIETS.

Het is belangrijk om je tuin te beplanten met liefst biologische inheemse bomen, struiken en bloemen omdat dit stikstof bindt en omdat het noodzakelijk is voor de biodiversiteit. Om met name insecten een winterplaats te geven snoeit Irene pas in het voorjaar. Dan komen de rupsen uit en zij kunnen het blad eten en zich ontwikkelen tot vlinder. Ook alle honderden andere soorten insecten kunnen in de bomen, onder de struiken of in het gevallen blad een schuilplaats vinden om in het voorjaar weer uit te vliegen of actief te worden.. De insecten zijn van levensbelang voor de vogels, egels, vissen etc. Als ze niet kunnen overwinteren in de tuin is het hongersnood voor de andere levende wezens in het voorjaar.

Overall worden egelverblijven en insectenhôtels verkocht, maar waarom eigenlijk? De tuin is een groot hotel als je pas in het voorjaar snoeit en het blad laat liggen of in hoekjes veegt. Vooral niet in de klikeo gooien. Als het echt teveel is gooi het dan in de composthoop. Nu is het wel de tijd om biologische bloembollen te planten en dat kan ook prima in het gras. Dan heb je in het voorjaar al snel heel veel bloemen. Irene heeft verschillende stukken met verschillende lengtes gras. We-





Astrid Meijer-Haagen, reporter

DOSSIER



## winterklaar maken?

derom omdat dit schuilplekken zijn. Ook onder de heg wordt niet geschoffeld, daar is ook een perfecte schuilplaats. Het is ontzettend interessant om nu in de struiken, onder de bladeren en tussen het gras te kijken naar al die verschillende soorten insecten en met een beetje geluk tref je ook in een ruige bladerenhoek of onder afstervende planten een egel aan die daar zijn slaapplek heeft gevonden. Laat hem liggen, hij lijkt dood maar is gewoon in winterslaap. De bomen en planten met bessen zijn nu inmiddels wel leeg gegeten door de vogels zoals de braam, vlierbes of sleedoorn of meidoorn. Staat er bij Irene dan ook onkruid in de tuin? Jazeker, onder andere brandnetel, de perfecte plant voor de prachtige dagpauwoogvlinder en boterbloemen voor de bijen. Wel een beetje de onkruiden in bedwang houden in de zomer zodat het niet alles overwoekert. Buiten de moestuin heeft Irene ook 2 prachtige witte ganzen in een afgescheiden stuk in de tuin staan. Die zijn verzot op

bepaalde soorten onkruid zoals paardenbloemen en zevenblad, maar ook dol op gras. Uitstekende onkruidbestrijders en grasmaaiers dus. In de winter eten ze naast wat er nog groeit groente en fruitafval alsmede brood.

De natuurlijke landelijke tuin van Irene is eigenlijk de ideale ecologische tuin die we allemaal zouden moeten willen hebben. De biodiversiteit houden we op deze manier in stand. Irene raadt iedereen aan om juist nu de tuin eens van dichtbij te bekijken. Kijk onder de bladeren, tussen en onder de struiken. Dan ontdek je de wonderre wereld van de kleine wonderlijke schepsels die we zo hard nodig hebben. Plant ook zoveel mogelijk biologische bomen en inheemse planten en bloembollen. Gebruik geen bestrijdingsmiddelen en uitsluitend biologische mest. Verwijder tegels en laat er groene planten groeien.

We worden er allemaal beter van.



**INLEVEREN KOPIJ VOOR SAMEN-WELZIJN MAART 2025**

Tot uiterlijk maandag 25 februari 2025 kunt u kopij inleveren bij de redactie

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



De koudste tijd van het jaar is weer aangebroken, de tijd van lekker warm binnen zitten bij de kachel, lange, donkere avonden, veel lezen, films kijken, spelletjes spelen en lekker en stevig voedsaam eten. In deze wintertijd is natuurlijk met name Kerstmis een periode van warmte, gezelligheid en tradities. Maar natuurlijk niet te vergeten: het gezellige avondje van Sinterklaas.

## Wat eten wij Nederlanders het liefst in de winter?

Stamppot is een typisch Hollands gerecht en het stamt uit de Middeleeuwen. Veel heb je er niet voor nodig (aardappelen en groenten), je kunt er alle kanten mee op en het is makkelijk te bereiden. Stamppot is een soort 'comfort food van de winter'. Het is een betaalbare en voedzame maaltijd.

Maar waarom eten we juist in de winter stamppot?

Dat is deels een kwestie van traditie. Vroeger werkten we in de zomer op het land. Om dat zware werk te kunnen doen, deden we in de winter extra energie op door 'stevig' te eten. De combinatie van aardappelen met worst of spek zorgde bovendien voor een extra laagje vet om onszelf warm te houden.

De welbekende erwtensoep is een soep gemaakt van split-erwten. De benaming 'snert' wordt gebruikt voor de in Nederland gebruikelijke variant van deze soep, die doorgaans 's winters gegeten wordt en zo dik is dat deze meer op pap dan op soep lijkt. Erwtensoep mag eigenlijk pas snert heten als de soep minimaal één dag heeft gestaan, waardoor de smaken nog beter in de soep getrokken zijn.

Voor Kerst heeft elk land zijn eigen tradities. Traditionele gerechten nemen een belangrijke plaats in.

Voor veel mensen is het kerstdiner een uitgebreid diner met de familie. Voor het kerstdiner zijn vaak gerechten zoals rollade, kalkoen of gourmetten favoriet. Er worden vaak speciale kerstdesserts gemaakt zoals kerststol of tulband. En niet te vergeten kerstbaksels.

## We zetten een paar traditionele gerechten op een rijtje:

Het meest bekend is misschien wel de 'plumpudding'. Een van de oudste recepten voor de kerstpudding dateert

nota bene uit 1392! De kerstpudding wordt gemaakt van dertien ingrediënten. Deze 13 ingrediënten staan symbool voor Jezus en zijn twaalf apostelen. Volgens een oud gebruik begint men op adventszondag al met het maken van de kerstpudding, samen met een aantal familieleden. Iedereen roert een keer in de pan. Dit om, volgens het geloof, de drie wijzen uit het Oosten te eren.

Als de pudding klaar is, mag degene die hem gemaakt heeft een wens doen. Omdat er zoveel verschillende ingrediënten in de pudding gaan, is de voorbereiding nog best veel werk. Ook de bereiding van de pudding zelf, neemt de nodige tijd in beslag. Als de pudding klaar is, dan wordt hij in een koele ruimte weggezet tot de kerst. Hoe langer de pudding tijd heeft om te rijpen, hoe lekkerder hij zal smaken! Daarom maken de Engelsen deze pudding al een paar weken voor de kerst.

Op kerstavond wordt de pudding overgoten met whisky/brandewijn en in de oven gedaan. Vlamme brandewijn zou de passie van Christus symboliseren. Als de pudding klaar is, wordt hij versierd met wat poedersuiker en een takje hulst.

U ziet, er is veel te zeggen over onze (kerst)tradities, over onze gebruiken en onze lekkere en stevige wintergerechten, de wintersferen, die we proberen te creëren.

Maar genieten met elkaar en uw naasten, familie en vrienden staat uiteindelijk voorop en is het allerbelangrijkste.

## Ingrediënten

- 200 gram rozijnen
- 300 gram krenten
- 200 gram blanke rozijnen
- 350 gram harde boter
- 200 gram broodkruim
- ½ sinaasappel
- 2 theelepels kaneelpoeder
- 1 zakje amandelen
- 75 gram bloem
- 200 ml. melk
- 3 eieren
- 100 ml. brandy
- 1 citroen
- nootmuskaat

## Dit heb je nodig

- bakpapier
- 1 muntje, gewikkeld in aluminiumfolie
- grote pan, waar puddingvorm in past
- puddingvorm (inhoud 1,5 liter)

## Bereidingswijze

Voeg alle ingrediënten samen, doe het geheel in de puddingvorm. Meng de ingrediënten met een mixer tot een glad geheel. Verstop het muntje in de pudding. Dek de vorm af met bakpapier. Bind de vorm dicht met het bakpapier door er een touwtje om te knopen. Kook in de pan een laagje water, zet daar de vorm in en zet de pan met vorm en al op een laag vuur. Laat de pudding in 7 uur gaar stomen, vul af en toe het hete water in de pan bij. Stort de pudding uit de vorm en bewaar hem in een afgesloten (koek)blik tot Kerstmis. En....decoreren met een takje hulst, want dat brengt geluk.







## Donkere winterdagen, heeft u extra vitamine D nodig?



**I**N DE WINTERMAANDEN gebruikt iedereen wellicht extra vitaminen of proberen we juist extra vitaminen binnen te krijgen via onze voeding door voldoende groente en fruit te eten. Dit om zonder griep en verkoudheid de wintermaanden door te komen.

Daarnaast wordt vaak geadviseerd om vitamine D extra in te nemen.

Vitamine D wordt door ons lichaam zelf aangemaakt in de huid onder invloed van zonlicht. In de wintermaanden is de zon minder aanwezig, schijnt de zon minder sterk en komen we minder buiten.

Een tekort aan vitamine D kan bij iedereen aanwezig zijn, maar het risico wordt groter naarmate u minder buiten komt gedurende de wintermaanden of bij vrouwen boven de 50 jaar en mannen boven de 70 jaar. Naarmate we ouder worden kan onze huid namelijk minder goed vitamine D aanmaken.



Daarnaast kan de overgang bij vrouwen zorgen voor minder sterke botten door minder oestrogenen (vrouwelijke hormonen) en een veranderde balans van botopbouw en -afbraak. Extra vitamine D kan ook bij deze vrouwen worden toegevoegd aan medicatiegebruik of supplementen.

Vitamine D zorgt voor opname van calcium (kalk) en fosfaat uit voedsel. Calcium en fosfaat zijn nodig voor botten en gebit. Maar vitamine D heeft nog meer effecten. Zo is het belangrijk voor een goede werking van de spieren.

Als er een tekort aan vitamine D in het lichaam is, kunt u dat dus merken aan klachten zoals spierzwakte, spierpijn en u heeft mogelijk meer risico op botbreuken door verzwakte botten.

Zwakkere spieren verhogen ook de kans op vallen en dat geeft dus in combinatie met zwakkere botten een nog hoger risico op botbreuken. Dus ook als u al minder stabiel bent in uw bewegingen, is het goed om te informeren of u vitamine D kunt starten bij uw medicatie.

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

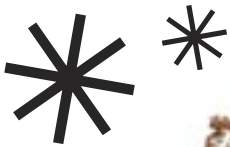
✉ [info@apotheekzenderpark.nl](mailto:info@apotheekzenderpark.nl)

Meer informatie over het onderwerp vindt u via:

🌐 [www.apotheek.nl](http://www.apotheek.nl)



## Oliebollen en Kerst



Op zaterdag 28 december is er weer onze traditionele **Oliebollenmiddag** in de Oase.

Paul Sellers komt voor u optreden en samen maken we er een gezellig muziekmiddag van.

Na afloop hebben we nog een loterij.

Kosten: € 7,50

Inclusief: koffie/thee, 2 oliebolletjes, 1 appelhap.

Kaartjes zijn vanaf 18 december te verkrijgen bij de receptie van de Oase.

Noteert u deze datum vast in uw agenda?

### Sfeervolle Kerstochtend in de Oase.

Optreden van de Zonnetjes die mooie kerstliederen gaan zingen.

Datum: 24 december van 10.00 – 12.00 uur

Kosten: gratis, inclusief

koffie/thee,

kerststol en een

sapje.

Kaartjes zijn verkrijgbaar vanaf

16 december bij de receptie

van de Oase.



**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

**Fruiteeltbedrijf  
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](http://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!



**Apotheek Zenderpark**  
Persoonlijk, Deskundig en Vertrouwd



Tiranastraat 1, 3401 CJ IJsselstein  
030-6868666

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





## Pas op! Wees altijd alert!



**I**K HOOR U GELIJK DENKEN “waarvoor moet ik oppassen?” In deze periode is er door de kou en gladheid een grotere kans op vallen. Dit kan al bij een stukje lopen zijn, maar ook op de fiets, wat effect heeft op uw zelfredzaamheid. En juist daar wil ik het met u over hebben. Mijn naam is Christijan Jansen van Jorksveld en ik ben één van de vier buurtsportcoaches van Stichting Pulse. In iedere editie van Samen-Welzijn zal ik met het inzicht van de buurtsportcoach naar een onderwerp kijken.

Maar voor ik dat doe zal de volgende vraag bij u opkomen. Een buurtsportcoach, wat is dat? Een buurtsportcoach heeft de taak om zoveel mogelijk inwoners aan het sporten en bewegen te krijgen. Maar ook is het onze taak om inwoners zo lang mogelijk te laten sporten of bewegen. Wij leggen verbinding tussen aanbieders van sport- en beweegactiviteiten en bijvoorbeeld welzijn, gezondheidszorg, jeugdzorg, kinderopvang en onderwijs. Wij zijn er dus ook voor u.

### Preventieve aanpak

Gezien de periode van het jaar focussen wij ons ook op het voorkomen van eventuele ongelukken. Elke 5 minuten belandt een 65-plusser op de Spoedeisende Hulp na een valongeval. Een val heeft vaak grote gevolgen. Bijna de helft van het aantal valongelukken gaat met letsel gepaard. Hierdoor kunt u uw zelfredzaamheid tijdelijk of voorgoed verliezen. En dat willen wij en de fysiotherapeuten voorkomen door de inzet van trainingen, gericht op balans-, coördinatie- en krachtoefeningen. Samen met de buurtsportcoach kunt u kijken wat voor u de juiste manier is om uw vaardigheden op peil te houden, zodat de kans op vallen minder wordt.

Ook zetten de buurtsportcoaches zich in om de kans op vallen te verkleinen op de fiets. Door middel van het programma Doortrappen willen wij ervoor zorgen dat u zo lang mogelijk op de fiets kunt blijven zitten. In de komende periode zullen er fietsactiviteiten georganiseerd worden vanuit dit programma. Bijvoorbeeld over het veilig op- en afstappen van de fiets. Wilt u nou meer weten over het voorkomen van vallen of het programma Doortrappen, neem dan contact op met mij.

Geniet van de feestdagen en hopelijk spreek ik u snel,

*Christijan Jansen van Jorksveld*

☎ 06 588 25 255



## 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.





Senioren voelen zich thuis bij de KBO. 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. 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.



#### **Hulp bij Aangifte**

Na een werkzame levensfase komt er een periode van genieten van je AOW en mogelijk van pensioen.

Dat biedt de mogelijkheid om te ontspannen, leuke reizen te maken, kleinkinderen te helpen en meer tijd voor hobby's.

Tijdens je werkzame periode heb je veel opgestoken. Levenservaring maar ook ben je meegegroeid met de digitale wereld. We gebruiken Google of Safari om maar iets te noemen. Wikipedia is een onuitputtelijke bron van allerlei feiten en weetjes. Het gemak van telebankieren en van systemen als excel en word maken het leven een stukje eenvoudiger. De mobiele telefoon gebruiken we ook om te appen, we kunnen ermee betalen en foto's maken.

Maar wat zou je na je pensioen kunnen gaan doen met al deze verworvenheden? Je hebt kennis van geautomatiseerde systemen. En mensenkennis. En wellicht weet je het een en ander van ons belastingstelsel. Met die kennis en ervaring zou je wat kunnen betekenen voor de leden van de KBO die niet digitaal vaardig zijn, niet beschikken over toegang tot de geautomatiseerde bestanden. Met name wat betreft belastingzaken. Het gaat dan over het invullen van eenvoudige aangiften inkomstenbelasting of aanvragen of wijzigen van toeslagen. En dat nog voor een beperkte doelgroep, de senioren (dus geen

aanvragen voor kinderopvang). De hulp vindt plaats bij de leden thuis.

Nog onvoldoende ervaring of drempelvrees? Je kunt altijd terugvallen op de HUBA's (hulp bij belastingaangifte) die al jaren tot tevredenheid van onze leden aangiften verzorgen.

Belangstelling of vragen? Neemt u dan contact op met onze coördinator KBO belastingsservice, Piet Tammer, ☎ 030 - 688 11 73, ✉ [piet-tammer49@gmail.com](mailto:piet-tammer49@gmail.com)

#### **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, ✉ [piet-tammer49@gmail.com](mailto:piet-tammer49@gmail.com) of ☎ 030 - 688 11 73

#### **Bingomiddagen in de OASE**

Dinsdagen: 11 februari, 13 mei, 12 augustus en 11 november 2025.

Aanvang 13.30 uur. Zaal open 13.00 uur. Entree € 5,-, incl. kopje koffie of thee.

Informatie: Bianca van Doorn, ☎ 06 - 31 69 18 75, ✉ [domusje@hotmail.com](mailto:domusje@hotmail.com) en bij Sonja Tammer, ☎ 030 - 688 11 73, ✉ [piettammer49@gmail.com](mailto:piettammer49@gmail.com)

Aanmelden vooraf is prettig voor de organisatie.

#### **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](http://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). Iedereen is welkom.

#### **Koffieochtend op de laatste woensdag van de maand**

In het Grand Café van het Fulco-



theater om 10.30 uur. Een kopje koffie drinken en kennis maken met elkaar. Kom gewoon eens langs, ook wanneer u geen lid bent van de KBO.

### **Vrijdagmiddagborrel in het Grand Café van het Fulcotheater op de 2e 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.



### **Muzikale Notemix**

Maandagen 13 januari, 10 februari, 10 maart en 14 april 2025. Altijd met verrassende thema's 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](mailto:communicatiekbo@kpnmail.nl) of  
☎ 06 - 81 12 89 01.

### **KBO Fiets 5-daagse vakantie 5 t/m 9 mei 2025**

Met een verblijf op basis van halfpension in Hotel Vierhouten. Gelegen in een prachtige omgeving om te fietsen en te genieten van de Veluwe. We reizen met eigen auto en je neemt de eigen e-bike mee of huurt een e-bike ter plaatse. Uitgebreide informatie met aanmeldformulier op onze website. \*)

### **KBO vakantieweek 2025**

Overweeg eens om met ons mee te gaan op vakantie. Alles is voor je geregeld en dat voor een redelijke reissom. Je wordt opgehaald en



teruggebracht bij Het Podium in IJsselstein met een comfortabele touringcar. We verblijven 8 dagen (volpension) in een driesterrenhotel op de Veluwe, omgeven door prachtige natuur. We maken excursies, hebben bijna alle avonden vermaak en voldoende vrije tijd. Bijzonder aangenaam door een relaxt reistempo. Vanaf medio januari staat de uitgebreide reisinformatie met voorwaarden en inschrijfformulier op onze website. \*)

### **Mee op vakantie met de KBO?**

Op vakantie gaan met leeftijdgenoten is erg gezellig. Onze ervaren reiscommissie, Cok en Bep, stelt al vele jaren een aantrekkelijk reisprogramma samen. Hoe zien die vakanties eruit? Dat kunt u lezen op onze website, daar staan uitgebreide reisverslagen met foto's van de fiets5daagse vakantie 2024 in de Hof van Twente en de vakantieweek 2024 in Oldenzaal:

🌐 <https://www.kboprovincieutrecht.nl/afdelingen/ijsselstein/terugblikken>

Heeft u vragen? Bel of mail met Cok en Bep:  
☎ 030 - 688 38 26, ✉ [bvannorde@caiway.nl](mailto:bvannorde@caiway.nl)

### **Vriendenloterij**

KBO afdeling IJsselstein, Lopik e.o. is partner van de Vriendenloterij. Wanneer u meespeelt kunt u onze KBO aanmelden als goed doel. U belt daarvoor 088 - 0201 020. Wij zijn als KBO geregistreerd onder nummer 21605.

Komt u er niet uit bel dan even met Tineke:  
☎ 06 - 81 12 89 01.

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

Marie Schras, Ringoven 16,  
3402 SB IJsselstein  
☎ 06 - 22 81 37 02,

✉ [secretariskboijs@kpnmail.nl](mailto:secretariskboijs@kpnmail.nl)

Digitaal aanmelden lidmaatschap:

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

De contributie bedraagt met ingang van 1 januari 2024 € 30,- per persoon per jaar.

### **Servicelijn:** Voor algemene vragen

belt u met onze servicelijn  
☎ 06 - 81 12 89 01

### **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".



## 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](mailto: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](mailto:hvader@axioncontinu.nl)  
tel. 06 5342 5466

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



**Axioncontinu**

wonen, zorg en revalidatie



## Lange nachten, lang lezen

**W**E NADEREN HET EINDE van het jaar. De winter komt eraan, met lange nachten, waarin we meer behoefte hebben aan rust, warmte en intimiteit. Mensen vinden vaak hun rust in de natuur, bij familie, vrienden, kunst en boeken. Over dat laatste wil ik het in deze column hebben: boeken, vooral dikke boeken voor lange nachten.

Onlangs vroeg een bibliotheekbezoeker mij om advies. Ze zei: "Ik heb alle romans in de sectie 'liefde en leven' gelezen. Nu wil ik andere genres proberen. Ik wil genieten van lezen, lang lezen. Ik hou van dikke boeken. Nouvelles zijn niks voor mij." Dat was, in essentie, haar vraag. Ze zocht geen uitdaging, maar rust. Zo klonk het voor mij.



Ik raadde haar "Mijn Strijd" van de Noorse schrijver Karl Ove Knausgård aan. De zes delen van deze reeks kun je afzonderlijk lezen

of in volgorde. Het boek kwam in me op omdat

ik op dat moment bezig was met het eerste deel, "Vader." Eigenlijk was ik het aan het herlezen, want ik had "Vader" en "Schrijver" al een paar jaar geleden gelezen. Zijn boeken bevatten geen verzonden verhalen, maar het leven zelf. Geen plot, geen grote uitdagingen of dramatische gebeurtenissen, enkel het dagelijks leven. Knausgård zoomt in op elk detail van het leven, vergroot het en laat je zien: kijk, jouw leven is mijn leven. Ondanks de ogenschijnlijk saaie, alledaagse details, blijf je lezen, met veel plezier.

Ik koos voor "Mijn Strijd" omdat ik op zoek was naar bevestiging. Een feit: het leven is niet altijd eerlijk. Het leven gaat over omgaan met het leven, over dagelijkse uitdagingen om simpelweg te bestaan. Het draait om de mensen om je heen die voor je zorgen en van je houden, ongeacht wie je bent. Ik zoek een bevestiging van wat ik weet en ervaar. Daarom hebben we boeken nodig en lezen we romans: om te voelen dat we niet alleen zijn. Dat je niet de enige bent met pijn, verdriet, trauma en verlies.

In een aflevering van het programma "Boeken op Reis" interviewde Wim Brands Karl Ove Knausgård. Hij zei dat

het zesde deel, "Vrouw," het laatste boek zou zijn dat hij zou schrijven. "Ik ben klaar met het schrijven van fictie." Ik geloofde dat toen niet, en inderdaad, later schreef hij "De vier seizoenen" over zijn dochter Anne. En hij blijft schrijven. Want zijn strijd met zichzelf en het leven is nog niet voorbij, denk ik.

De Franse schrijver Marcel Proust deed hetzelfde een eeuw geleden. Tussen 1913 en 1927 schreef hij de details van zijn dagelijkse leven vanuit zijn eigen perspectief in zeven delen: "À la recherche du temps perdu" (oftewel "Op zoek naar de verloren tijd"). Het is een klassieker uit de wereldliteratuur en tot op de dag van vandaag blijft het een bron van inspiratie en bewondering voor lezers die zoeken naar betekenis in het leven, de tijd, of het bestaan zelf. Of voor lezers die bevestiging zoeken. Proust beschreef in detail zijn leven, van zijn jeugd tot zijn bestaan als schrijver. Hij schreef uitvoerig over de smaak van eten, geuren, gevoelens, alsof hij de lezer wilde laten ervaren wat hij zelf ervaarde. Hij wilde zijn leven delen. Ik denk altijd, en dit is mijn persoonlijke mening, dat zulke boeken de schrijver helpen in zijn "strijd" met het leven, meer dan dat het schrijven bedoeld is voor de lezer. Maar de verrassing is dat hoe dichter de schrijver bij zichzelf blijft, hoe interessanter hij wordt voor de lezers. Het alledaagse leven blijkt voor veel mensen heel boeiend en verrassend. Boeken als "Op zoek naar de verloren tijd" of "Mijn Strijd" maken je ook bewuster van je zintuigen en je gevoel voor je omgeving, je dagelijkse werkelijkheid. Ze laten je verder lezen en mentaal groeien.

**"Zijn boeken bevatten geen verzonden verhalen, maar het leven zelf"**

De bibliotheekbezoeker nam "Vader" van de plank en ging ergens zitten lezen. Ze verdween in het boek. Ze vond het leuk, anders dan wat ze gewend was te lezen.

Ze leest heel snel, maar ze geniet ervan en ze kan je alles vertellen over het boek, het verhaal en ze kan heel kritisch zijn over schrijfstijl, taal, verhaallijnen, enzovoort. Kortom, ze is zowel een echte als een kritische lezer. Daarom was het voor mij een compliment toen ze het boek de moeite waard vond, zowel als lezer als bibliotheekmedewerker. Zocht zij misschien, net als ik, naar bevestiging? Of wilde ze gewoon genieten van het lezen zelf, verder niets? Ik denk dat het laatste het antwoord is. Ze leest om te genieten.

Of je nu een boek zoekt voor lange nachten, bevestiging van je eigen gedachten en gevoelens, of iets nieuws om te lezen, zoek dan in de verloren tijd van Proust of ervaar de strijd van Karl Ove, met zijn dramatische overdrijvingen en gedetailleerde vertellingen van het leven.



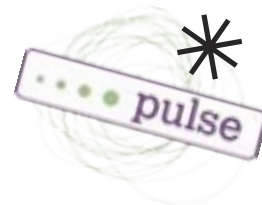
# Activiteiten IJsselstein



<b>Maandag</b>	09.00 - 10.00 uur	Oase	Yoga
	09.30 - 12.00 uur	Zenderstein	Breiclub 'Een steekje los'
	10.00 - 11.15 uur	Studio 10	Wandelgroep
	10.00 - 12.00 uur	Xperience	Trefpunt
	10.30 - 13.00 uur	Oase	Caleidoscoop, ontmoetingsochtend met lunch
	10.30 - 12.30 uur	Oase	Koersbal
	10.45 - 12.15 uur	Oase	Muzikale notenmix (2e maandag v/d maand)
	13.00 - 15.00 uur	Studio 10	Vrouwensport
	13.00 - 15.00 uur	Oase	Fits & Klets, oefeningen en kletsen voor mensen met een chronische beperking
	13.30 - 15.30 uur	Oase	Ouderensoos, hier kunt u klaverjassen, knutselen of rummikubben
	13.30 - 16.30 uur	Oase	Senioren Amusementsgroep, toneel en muziek
	14.00 - 15.00 uur	Studio 10	Vrouwengroep (ontmoetingsmoment)
	14.00 - 15.30 uur	Zenderstein	Biljarten
	18.00 - 19.30 uur	Zenderstein	Aanschuifafel (1e en 2e maandag v/d maand)
	19.00 - 21.00 uur	Studio 10	Meezingavond
<b>Dinsdag</b>	09.30 - 10.30 uur	Oase	Pilates
	10.00 - 12.00 uur	Studio 10	Verstelgroep om de week
	10.30 - 11.30 uur	Oase	Bodymix
	10.30 - 13.00 uur	Oase	Caleidoscoop, ontmoetingsochtend met lunch
	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, chinees bordspel
	18.00 - 19.00 uur	Oase	Pilates
	18.00 - 19.00 uur	Zenderstein	Pilates (3e dinsdag v/d maand)
	18.00 - 19.30 uur	Oase	Aanschuifafel (3e dinsdag v/d maand)
	19:30 - 21:00 uur	Bibliotheek	Taalinloop
	19.00 - 21.30 uur	Zenderstein	Zingen (1x per maand) (verschillend o.a. karaoke)
	<b>Woensdag</b>	09.00 - 10.00 uur	Velden van IJFC
09.00 - 12.00 uur		Studio 10	Inloop voor een praatje, wat knutselen en een kopje koffie of thee
09.30 - 10.30 uur		Oase	Bodymix
09:30 - 11:30 uur		Ontmoetingskerk	Taal voor vrouwen
09.30 - 12.30 uur		Schouw Lopik	Spreekuur Financiën op Orde
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	Fits & Klets, oefeningen en kletsen voor mensen met een chronische beperking
13.00 - 15.00 uur		Oase	Jeu de Boules
13.00 - 16.00 uur		Oase	Creatieve Club
13.30 - 15.30 uur		Oase	Pulsekoor
13.30 - 16.00 uur		Zenderstein	Quilten (1e en 3e woensdag v/d maand)
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.)	
<b>Donderdag</b>	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, ontmoetingsochtend met lunch
	11.30 - 12.30 uur	Oase	Bodymix
	12.00 - 16.00 uur	Xperience	Schilderclub







# Activiteiten IJsselstein

	13.30 - 17.00 uur Oase	*	Mahjong, Chinees bordspel
	13.30 - 15.00 uur Studio 10		Theehuis, ontmoetingsplek voor vrouwen
	13.30 - 16.30 uur Oase		Seniorenbridge
	19.30 - 21.30 uur Oase		Donderdagavondsoos (mensen met een verstandelijkebeperking)
	20.00 - 21.00 uur Oase		Bodymix
<b>Vrijdag</b>	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 de Hooghe Waerd		Zwemmen voor mensen met autisme/dementie
	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)
<b>Zondag</b>	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](mailto:e.daalderop@stichting-pulse.nl) 🌐 [www.stichting-pulse.nl](http://www.stichting-pulse.nl)

## Gezellig samen eten bij Wijkoken

In het Bij-eenhuis van de Wijktoen 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 Wijktoen. 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](mailto: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 Aanschuif tafels. 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

## PULSE LOCATIES IJSSELSTEIN

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

## INLEVEREN KOPIJ VOOR SAMEN-WELZIJN MAART 2025

Tot uiterlijk maandag 25 februari 2025 kunt u kopij inleveren bij de redactie

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

# Belangrijke adressen IJsselstein



23

## BELANGRIJKE TELEFOONNUMMERS IJSSELSTEIN

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

## 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](mailto:info@ijsselstein.nl). Soms is bellen sneller. Wilt u telefonisch benaderd worden naar aanleiding van uw vraag? Geef dan uw telefoonnummer op in het e-mailbericht.

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

## OUDERENORGANISATIES

**KBO** Vz.: Kees Duijvelaar ☎ [kees.duijvelaar@gmail.com](mailto:kees.duijvelaar@gmail.com) ☎ 06 - 547 66 745  
Secr.: Marie Schras-van Polen ☎ [secretariskboijs@kpnmail.nl](mailto:secretariskboijs@kpnmail.nl) ☎ 06 - 228 13 702

**PCOB** Cp: mw. H.G. Rijkse-Landman ☎ [jrijksen55@gmail.com](mailto:jrijksen55@gmail.com) ☎ 0346 - 212 343  
Zie ook 🌐 [www.pcob.nl](http://www.pcob.nl)

## GEZONDHEIDSZORG

**ST ANTONIUS ZIEKENHUIS** Koekoekslaan 1, 3435 CM Nieuwegein ☎ 088 - 320 30 00  
Soestwetering 1, 3543 AZ Utrecht ☎ 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 ☎ 030 - 688 24 00  
mw. R.K. Petrov, mw. C.J.M. Bomers ☎ 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 ☎ 030 - 687 43 00  
dhr. F.A.W. van Hoogstraten, dhr. R.H.M. Roelofs ☎ 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



<b>Gezondheidscentrum De Meridiaan</b>	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
<b>HOSPICE IJSSELSTEIN</b>	Benschopperweg 14, 3401 BV IJsselstein	☎ 030 - 688 17 14

## WONEN

<b>Woonzorgcentrum Ewoud</b>	J. van der Heydenweg 2, 3401 RH IJsselstein	☎ 030 - 686 94 88
<b>HVIJ Huurders Vereniging Weidelanden</b>	Gouwenstraat 6, 3641 JM Mijdrecht	☎ 0297 - 28 26 70
<b>Woonzorgcentrum Isselwaerde</b>	Kronenburgerplantsoen 3, 3401 BN IJsselstein	☎ 030 - 688 19 14
<b>Woonzorgcentrum Mariënstein</b>	Benschopperweg 14, 3401 BV IJsselstein	☎ 030 - 688 17 14
<b>Serviceappartementen De Hooghe Camp</b>	Benschopperweg 14, 3401 BV IJsselstein	☎ 030 - 282 22 51
<b>Cazas Wonen</b>	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

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



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 geloofsovertuiging 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 uitvaartverzorger 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



## 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 luisterend 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](mailto:mantelzorg@stichting-pulse.nl)

## Sociale Activering

U kunt contact opnemen met ☎ 030 - 68 68 030 of ✉ [socialeactivering@stichting-pulse.nl](mailto: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 inloopsprekuur 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](mailto:financien-op-orde@stichting-pulse.nl)

### Waarmee kan Financiën op Orde u helpen?

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

## Buurtbemiddeling

Burenoverlast? Trek op tijd aan de bel!  
Goed contact met 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](mailto: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. Schakelplein 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.

## 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.





# Diensten en Activiteiten Lopik



27

## 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](mailto: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](mailto:m.cozijn@stichting-pulse.nl)

## Sociaal Team Lopik

Heeft u hulp nodig bij dagelijkse dingen in en om het huis? Kost het u vanwege een lichamelijke aandoening of een andere beperking moeite om het huis schoon te houden? Lukt het niet om zonder begeleiding de dagen in te delen? Zijn er opvoedproblemen of heeft u vragen over inkomen en/of schulden? Hiervoor kunt u terecht bij het Sociaal Team. In ons team werken professionals op het gebied van zorg en welzijn. Wij helpen u met praktische oplossingen als het (even) tegenzit. Of als u er zelf niet helemaal uitkomt.

De medewerkers van het Sociaal Team ondersteunen alle inwoners, van jong tot oud, bij het vinden van oplossingen zodat u en/of uw gezin (weer) mee kan doen in de samenleving.

Voor meer informatie kunt u contact met ons opnemen.

U kunt uw vragen op de volgende manieren stellen:

1. Vul het contactformulier in op de website

🌐 [www.lopik.nl/het-sociaal-team](http://www.lopik.nl/het-sociaal-team)



## AUTISME CAFÉ PLANNING 2024-2025

Het autisme café is in het begin van 2024 uitgegroeid tot een maandelijkse, drukbezochte bijeenkomst. Met een betrokken groep ouders van kinderen met ASS, jongvolwassenen met ASS en andere geïnteresseerden hebben we al diverse inspirerende lezingen en waardevolle gesprekken gevoerd. We kijken ernaar uit om deze avonden dit jaar en volgend jaar voort te zetten!

📍 Dorpshuis de Schouw

### 🕒 PLANNING:

- **12 December:** Sanne van Zonneveld, Zal ons vertellen over haar ervaringen met ASS en moeizame diagnose.
- **Vanaf 2025:** Hebben wij gekozen voor om de maand een spreker of activiteit. In de andere maand is er de mogelijkheid om met elkaar in gesprek te gaan en/of een bordspel te spelen.
- In 2025 komen wij samen op de volgende data:  
**16 Jan** (eenmalig 3e donderdag), **13 Feb, 13 Ma, 10 Apr, 8 Mei, 12 Jun, Jul & aug NIET, 11 Sep, 13 Nov, 11 Dec**  
Misschien wel met een spreker naar uw keuze, vraag ons naar de mogelijkheden.



## DE SPREKER VAN DEZE MAAND IS JANNEKE VAN BOCKEL

Schrijver en spreker over de psychologie van het ouderschap met een kind met ASS. Ze neemt haar boeken (o.a. Ijskast moeder & uitlegmoeder) mee om hierover te vertellen en biedt deze na afloop aan voor geïnteresseerden.

📅 14 NOVEMBER 2024

📍 Dorpshuis de Schouw

### 🕒 PROGRAMMA:

19:15-19:30 Inloop met koffie/thee

19:35-20:30 Spreker

20:30-21:15 Afhankelijk van de behoefte kunnen mensen met elkaar in gesprek gaan of een bordspel met elkaar spelen in aangrenzende ruimte

📱 [@autismecafelopik](https://www.instagram.com/autismecafelopik)

✉ [lopikautismecafe@gmail.com](mailto:lopikautismecafe@gmail.com)



2. Kom langs op ons inloopspreekuur in het Medisch Centrum Lopik.

U vindt de openingstijden op onze website

🌐 [www.lopik.nl/het-sociaal-team](http://www.lopik.nl/het-sociaal-team)

3. Bel ons op werkdagen tussen 09.00 en 12.30 uur op ☎ 0348 - 55 99 55.

## Programma Alzheimercafé Lopik



Bijeenkomsten voor iedereen die met dementie te maken heeft. Elke vierde donderdag van de maand, 19:30-21:00 uur. Toegang vrij

**Locatie: Dorpshuis de Schouw te Lopik**

### Programma 2025

**23 januari:** Soepavond  
**20 februari:** Thema: vervoer  
**27 maart:** Ontmoetingsavond

Meer informatie? ☎ 06 - 124 34 770



## Activiteiten gemeente Lopik



Op zaterdag 5 oktober was de jaarlijkse seizoensopening van de samenwerkende ouderencomités van de gemeente Lopik in De Schouw te Lopik. Comité Benschop was dit jaar de organisator.

135 gasten hadden zich aangemeld voor deze ochtend. Namens de gemeente waren de wethouder, dhr. G. Spelt en beleidsmedewerkster, mevr. I van Nes aanwezig. Voor aanvang van de show was er koffie met petit fours. Na het openingswoord was de microfoon voor de cabaretgroep Tiss-Miss.

Het aanwezige publiek kreeg een fonkelend optreden van Tiss-Miss te zien met veel humor. Het programma van de zes dames zat vol met verrassende elementen en sloot prima aan bij de vraagstukken die de huidige tijd voor de ouderen meebrengt.

De gasten (veelal op leeftijd) werden aangespoord om gezellig in beweging te komen. Zang en tekst waren goed te verstaan door de prima geluidsinstallatie. Oude, bekende liedjes waren van nieuwe teksten voorzien en soms op het randje. Desalniettemin was het een grandioos theateroptreden.

Na dit alles was er een aperitiefje, gevolgd door een prima verzorgde lunch. Iedereen ging met een goed gevoel naar huis en we kunnen met z'n allen terugkijken op een zeer geslaagde seizoensopening.

### 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

Er is plaats voor meer deelnemers. Bewegen is goed voor u, loop eens naar binnen en doe mee!  
Iedere dinsdag van 10.45-11.30 uur.  
Kosten € 2,00 per les.  
Docent: fysiotherapeut.

#### Koersbal

Iedere woensdag van 14.00-16.30 uur.



# Activiteiten gemeente Lopik



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.  
Er is plaats voor nieuwe spelers.

## Open Tafel-Project

Maaltijd: hoofdgerecht en dessert, verzorgd door Colinda.  
Iedere laatste woensdag van de maand van 12.30-13.30 uur. Kosten: € 10,00.  
De maaltijd is bedoeld voor inwoners uit Benschop. Introducees vanuit andere plaatsen zijn welkom met een inwoner uit Benschop.  
Contact: Thea Boere, ☎ 0348 - 45 17 49, vooraf betalen gewenst!

## Klaverjas-/Rikkentoernooi

Locatie: Kantine Sporthal De Bosrand.  
Iedere laatste dinsdag van de maand om 13.30 uur.  
Iedereen die graag een kaartje legt, is van harte welkom.  
Contact: Joop van Dorp, ☎ 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).  
Kosten: € 50,00 per seizoen (incl. kopje koffie).  
Contact: Kees den Hartog, ☎ 0348 - 45 17 59 of ☎ 06 - 220 90 031.

## CABAUW

### 60+ Cabauw

Secr.: Frank van Rooijen, ☎ 06 - 496 71 872.  
Contact: Irma Spruit, ☎ 06 - 219 78 911.  
Locatie: In 't Witte Paard, tenzij anders aangegeven.  
🌐 [www.cabauw60plus.nl](http://www.cabauw60plus.nl)

### Dinsdag 17 december

Kerstviering in samenwerking met SAMENdoen.  
In 't Witte Paard van 10.00 - 14.00 uur.  
Dit is inclusief een buffet.  
Kosten: € 15,00.

### Dinsdag 31 december

Organiseert SAMENdoen ook voor de leden van Cabauw 60+ in de Pastorie van Cabauw het uitluiden van het oude jaar. Van 10.00 -14.00 uur. Geen kosten.

### Vaste activiteiten

Contact: Irma Spruit, ☎ 06 - 219 78 911.

## Bewegen voor ouderen

Elke maandag van 9.30-10.30 uur o.l.v. Jan Troe, fysiotherapeut.  
Kosten: € 2,50 per les.  
Contact: Liesbeth v. Alem, ☎ 06 - 125 18 044.

## 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, tel. 06 - 362 94 074 of Ellen Henderik, tel. 06 - 441 22 606.

Zie ook 🌐 [www.samendoencabauw.nl](http://www.samendoencabauw.nl)

## JAARVELD

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

### Dinsdag 17 december om 10.30 uur.

Kerstviering, met medewerking van 2 accordeonisten.  
We hebben ook een heerlijke lunch.

### Woensdag 8 januari 2025 om 14.30 uur.

Nieuwjaarsreceptie.

### Woensdag 12 februari om 14.00 uur.

Bewegen voor alle senioren.  
Nel Rijnveld presenteert een film.

### Woensdag 12 maart om 14.00 uur.

Bewegen voor senioren.  
Bingo met leuke prijsjes.

## 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 - 16.00 uur.  
Rummikub, mens erger je niet, triominos, sjoelen, kegelen, klaverjassen en het Lopiks memoriespel.

### 18 december om 12.30 uur.

Brunch in Dorpshuis De Schouw in Lopik met gezang en accordeonist.





# Activiteiten gemeente Lopik



31

**1 januari 2025** géén activiteiten.

**15 januari** van 14.00 - 16.00 uur: activiteitenmiddag.

**29 januari**, 5de woensdag van de maand: bingo.

**5 en 19 februari** van 14.00 - 16.00 uur:  
activiteitenmiddag.

**5 en 19 maart** van 14.00 - 16.00 uur:  
activiteitenmiddag.



## GEZOCHT

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

## ZONNEBLOEM BENSCHOP/POLSBROEK

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

### Vrijdag 10 januari

Nieuwjaarsreceptie in Dorpshuis XXL te Benschop.

### Zaterdag 25 januari

Theatervoorstelling van PJGU in Dorpshuis XXL te Benschop.

### Donderdag 27 februari

Bingo in Polsbroek.



### Vrijdag 28 maart

Pannenkoekendag.

## Stg. SRL. inz. Streekkaarten ouderen

Activiteit: klaverjassen en schutjassen.

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

Kosten: € 5,00 p.p.

Opgeven: vrijdag vóór de activiteit bij één van de onderstaande contactpersonen:

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

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

## Programma voor het seizoen januari t/m april 2025

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.

## Bridgeclub Lopik

Dinsdagmiddag om 13.30 uur.

Locatie: De Schouw in Lopik.

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

## Kegelclub "Wieleroord 80"

Dinsdag-, woensdag- en donderdagavond van 19.30-22.00 uur en ook op donderdagmiddag van 13.30 - 15.00 uur.

Locatie: De Schouw in Lopik.

Correspondentie-adres: [puchhans@gmail.com](mailto:puchhans@gmail.com)

## Filmmiddagen voor senioren

Bioscoop van het Fulcotheater in IJsselstein.

3e donderdag van de maand.

Informatie: 🌐 [www.fulcotheater.nl](http://www.fulcotheater.nl)

## LOPIKERKAPEL/UITWEG

Seniorencomité Lopikerkapel/Uitweg

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

Locatie: De Ark Lopikerkapel.

### Dinsdag 21 januari om 14.00 uur.

Presentatie door Robert Berger uit Lopik.

Hij komt vertellen over het maken van wijn van bloesems, vruchtenboomsappen, wortels en kruiden, met beelden via de beamer.

### Dinsdag 18 februari om 14.00 uur.

De heer Jac. v.d. Neut, oud boswachter en natuurfotograaf, geeft een presentatie over de Biesbosch:

**"Van Boerenland naar Waterland"**

### Dinsdag 18 maart om 14.00 uur.

Mevr. Lysanne Blom-van Oostrom komt vertellen over ergotherapie en valpreventie.

Via een presentatie laat zij ook aanpassingen en hulpmiddelen zien.

## Koersballen

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

De data: dinsdag 7 januari, 4 februari en 4 maart.

Locatie: De Ark, Lopikerkapel.

Nieuwe spelers van harte welkom.

## Buurtvereniging Uitweg

Locatie: Buurthuis Uitweg

## Klaverjassen voor 55+ groep

Start 2025 op 15 januari, daarna om de veertien dagen van 13.30 - 16.30 uur.

Vervolg op 29 januari, 12/26 februari, 12/26 maart en 9 en 23 april afsluiting/prijzuitreiking.

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

Maarten Broekhuizen is voor de aan/afmeldingen tel ☎ 0348 - 55 25 22 / 06 - 537 02 182.

## Programma voor de 55+ groep

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

## Spellenmiddag


Klaverjassen, rummikub en bingo.

Woensdagmiddag van 13.30 - 16.30 uur.





# Activiteiten gemeente Lopik

 Vanaf woensdag 8 januari 2025, daarna elke veertien dagen (even weken) en we sluiten op 16 april het seizoen af. Iedereen is van harte welkom. Ons doel is een gezellige middag met elkaar. Contact: Bea de Bruijn, ☎ 06 - 272 79 803 of Wim de Bruijn, ☎ 06 - 531 63 538.

## 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 8 januari

Starten we met een gezamenlijke maaltijd, daarna een gezellige middag met een optreden van 7 accordeonisten uit Lekkerkerk.

### Woensdag 12 februari

De regels in het verkeer, weten we dat nog?  
Door Crista Schilt uit Schoonhoven.

### Woensdag 5 maart

Peter Sluisman uit Bergambacht vertelt ons wat kunst is of kitsch.

### Meer bewegen voor ouderen

Iedere dinsdag van 9.00 - 9.50 uur onder leiding van Fysio Haastrecht.  
Informatie: Annie de Groot, ☎ 0182 - 30 95 95.

## SENIOREN COMITÉ WILLIGE LANGERAK

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 14 januari 2025 om 14.30 uur.

Dhr. en mevr. Schipper uit Tiel zijn deze middag uitgenodigd om te komen vertellen over de door hun uitgestalde voorwerpen. Is het nu Pracht of is het nu Prul. Welke waarde kunnen aan bepaalde voorwerpen worden gehangen en soms valt dat ook gewoon tegen. We kunnen zelf uiteraard ook voorwerpen meebrengen.  
Kosten voor deze middag zijn € 5,00 voor koffie/thee.

### Dinsdagmiddag 11 februari om 14.30 uur.

Voor deze middag staat er een film op het programma met daarna erwtensoep. Kosten voor deze middag zijn ook € 5,00.

### Woensdagmiddag 26 februari om 17.30 uur.

Gezellig samen eten in het buurthuis 't Wilgegat te Willige Langerak. Nadere informatie en kosten volgen via uitnodiging.

### Dinsdagmiddag 18 maart om 14.30 uur.

Deze activiteit gaat over "Hulphond Nederland" en is voor mensen met een fysieke beperking of epilepsie. De middag wordt verzorgd door een cliënt van deze organisatie, die voorlichting geeft over het werk van diverse mogelijkheden met hulphonden.  
De kosten zijn € 5,00 voor koffie/thee.

### Gymnastiek op donderdagmorgen

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



**W**IST U DAT?

- De eerste stamppot in 1574 de geschiedenisboeken haalde? Toen de Spaanse bezetter zich uit Leiden liet verdrijven, lieten de soldaten hun net bereide maaltijd achter. En dat was hutspot, bereid met wortel, ui en pastinaak. In de 19e eeuw werd de pastinaak vervangen door de aardappel.
- Het idee van stamppot dus eigenlijk van de Spanjaarden is gestolen?
- Gewone sneeuwvlokken een gemiddelde diameter hebben van ongeveer 5 millimeter?





# Belangrijke adressen Lopik



- **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

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

## GEZONDHEIDSZORG

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

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

Meer informatie: 🌐 [www.lopik.nl](http://www.lopik.nl)

## WONEN

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](mailto:servicebureau@AxionContinu.nl) ☎ 06 - 129 86 134 ☎ 030 - 282 22 77

Vitras Thuiszorg/wijkverpleging ✉ [zenwlopikoost@vitras.nl](mailto:zenwlopikoost@vitras.nl) en [zenwlopikwest@vitras.nl](mailto:zenwlopikwest@vitras.nl) ☎ 088 - 854 32 20

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

# SINDS 1990 IS BEDDENSPECIALAALZAAK CITYBED IN IJSSELSTEIN GEVESTIGD

## WIJ VERKOPEN ALLES OP HET GEBIED VAN SLAPEN O.A.

Diverse ledikanten/boxsprings, bedbodems, uitgebreide collectie matrassen van bekende merken, dekbedden in diverse soorten en maten, dekbedovertrekken van bekende merken.



Verder verkopen wij 25 verschillende hoofdkussens, waaronder ook speciale neksteun kussens die ook thuis getest kunnen worden.

(Zie voor acties onze website)

Wij zijn o.a. dealer van de topmerken



## Beddenspecialzaak CityBed

Utrechtsestraat 20, 3401 CV IJsselstein

Tel. 030 - 687 03 21

Email: [citybedijsselstein@gmail.com](mailto:citybedijsselstein@gmail.com)

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



IJSSELSTEIN

## de schouw

- ✓ Ontmoeten
- ✓ Familiefeesten
- ✓ Trouwfeesten
- ✓ Rouwbijeenkomsten
- ✓ Vergaderingen
- ✓ Cursussen
- ✓ Kinderfeestjes
- ✓ 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](mailto: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](mailto:info@wsmediagroep.nl) | [www.wsmediagroep.nl](http://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](mailto:info@uitvaartverzorgingmidland.nl) | [www.uitvaartverzorgingmidland.nl](http://www.uitvaartverzorgingmidland.nl)