

Samen-Welzijn

MAART NR. 1 • 2025

+ DOSSIER
Voorjaars-
schoonmaak



Algemeen

informatieblad van Pulse

voor senioren

in IJsselstein en de gemeente Lopik

LOKAAL, KLEINSCHALIG EN BETROKKEN

📞 06 393 76 800 (24/7 bereikbaar)

🏠 Uitvaart op maat naar ieders budget

🏠 Met- of zonder uitvaartverzekering

🌐 www.landsmanuitvaartzorg.nl



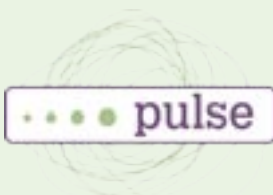
VORMGEVER VAN EEN HERINNERING



BGNU



Weidstraat 17, 3401 DL IJsselstein
info@landsmanuitvaartzorg.nl



Samen-Welzijn

JAARGANG 46
MAART 2025

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. 5710 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
Herbert Ziher,
IJsselstein

Inhoudsopgave



11 Schoonmaken waterwegen rondom IJsselstein



16 Uw tuin voorjaarsklaar



19 Voorjaars- schoonmaak: huis en hoofd



20 Appeltaart- concerten

En verder o.a.:

- 05** Voorwoord door Yvette Huige
- 07** Voorwoord door Gerrit Spelt
- 09** Samen vieren
- 12** Steunpunt Mantelzorg
- 13** van Jorksveld, Coach Alzheimercafé IJsselstein
- 14** Oproep haak- en breiclub Feest van Maria van Eiteren
- 15** Een opgeruimd huis
- 18** Matthäus Passion met kinderkoor
- 20** Bewegen voor ouderen Koersballen in de Oase
- 22** Pulsekoor "Eigenwijs" Jeu de Boules / Sjoelen Bridgeclub B.O.D.
- 23** Wat doet u met overgebleven medicatie? Samen Sterk
- 26** KBO Nieuws
- 29** Veerkracht
- 30** Activiteiten IJsselstein
- 32** Belangrijke adressen IJsselstein
- 35** Diensten en Activiteiten Lopik
- 37** AutoMaatje Lopik
- 39** Trefpunt Dementie Activiteiten gemeente Lopik
- 42** Belangrijke adressen Lopik

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



Topro
rollators
zijn er in
8 kleuren



lichtgewicht
rollator
vanaf
5,5 kg.

- 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

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

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

Voorwoord

DOSSIER



V OORJAARSSCHOONMAAK,

Voorjaars schoonmaak is het thema van deze Samen-Welzijn editie. En over dat thema kan ik meepraten, want maandag 3 maart stonden bij mij de bouwvakkers voor de deur om het hele huis van top tot teen te renoveren. Dat betekende dat op die dag het hele huis leeg moest zijn. Een huis waar we al 23 jaar wonen en 2 kinderen hebben grootgebracht. Lieve hemel, wat een klus. Ik ben geen verzamelaar en kan goed weggooien, maar het is ongelooflijk wat er dan toch nog ongemerkt allemaal in dat huis ligt opgeslagen. Uren ben ik bezig geweest met het uitmesten van laadjes, kasten, boeken, herinneringen van de kinderen, enzovoorts. Het was een reis door de laatste 20 jaar van mijn eigen leven, met alle hoogte- en dieptepunten. Maar het mooiste was dat dit herbeleven, afscheid nemen en opruimen goed is voor je hoofd. Ieder laatje en kastje dat leeg was, maakte me vrolijk.

De verbouwing gaat, als het goed is, zes weken duren. Nu vraagt u zich misschien af waar we die 6 weken dan verblijven? Onze oudste zoon is een paar maanden geleden op zichzelf gegaan en heeft een twee-kamer-appartementje. Wat best een luxe is voor een student en waar wij, zolang hij studeert, een ouderlijke bijdrage aan leveren. Dus ja, wat kon hij zeggen, toen wij hem heel vriendelijk vroegen of hij het heel erg vond om zijn ouders en broertje zes weken onderdak te geven 🤗.

Met vriendelijke groet,

Yvette Huige

Directeur-bestuurder Stichting Pulse

K ONINGSDAG 2025



Komt u ook weer naar de gezellige Koningsdag in de Oase?

Deze is op zaterdag 26 april a.s. van 10.30 uur – 13.00 uur.

De toegang is gratis en u krijgt een kopje koffie/thee met een oranjesoes en een glaasje oranjebitter.

Pulsekoor "Eigenwijs" zal voor u een optreden verzorgen, begeleid door Muziekvereniging Amicitia.

Wethouders en de leden van de Oranjevereniging komen samen proosten op de verjaardag van de Koning.

Na afloop is er nog een loterij met leuke prijzen. Lootjes kosten € 1,50 voor 5 stuks.

Gratis kaarten zijn vanaf 14 april verkrijgbaar bij de receptie van de Oase.

Activiteiten IJsselstein pagina 30 ● Activiteiten Lopik pagina 35

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

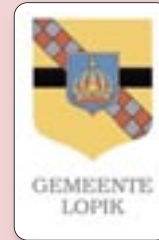
Groene Hart Woningontruiming
Korenmolenlaan 8
3404 DE IJSSELSTEIN

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

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

KvK Utrecht: 59169419

Voorwoord



DOSSIER



DEZE COLUMN HEB IK GESCHREVEN OP DE WARMSTE 21^e FEBRUARI OIT gemeten. De voorgaande dagen voelde het nog ijsig koud aan, maar nu gaat de thermometer over de 15°C heen. Die temperatuursprong, samen met een lekker zonnetje, maakt zeker bij de wat ouderen onder ons een verlangen los naar iets van vroeger: de grote voorjaars schoonmaak. Het gebruik is wat in onmin geraakt door alle moderne schoonmaakmiddelen, zoals robotstofzuigers. Het huis wordt nu voortdurend schoongemaakt en het liefst zo snel mogelijk, zonder al te veel poespas. De noodzaak is ook minder geworden. In vroeger tijden stookten mensen met hout en kolenkachels om hun huizen te verwarmen. Na een lange winter hadden die kachels niet alleen voor warmte gezorgd, maar ook veel roet en stof achtergelaten in alle hoekjes en gaatjes van het hele huis. De eerste mooie voorjaarsdagen werden dan ook verwelkomd om het huis eens lekker te luchten. Tegelijkertijd viel door het zonlicht het alom aanwezige stof extra op. Volgens de toen geldende normen was dat het startsein voor een goed opgevoede en onderwezen huisvrouw om in actie te komen. Letterlijk alles in huis moest worden schoongemaakt; meestal

werden kastplanken direct voorzien van nieuw kastpapier en kregen de muren soms een nieuw behangetje.

Met het verdwijnen van de kachels en veranderende ideeën over het begrip huisvrouw is de grote voorjaars schoonmaak als traditie verdwenen. Toch is er misschien nog wel wat te leren van die 'goeie ouwe tijd'. Bijna alle huizen komen wel schoon uit de winter, maar onze hoofden doen dat niet altijd. Zeker de afgelopen winter was erg somber, met weinig zonlicht, en veel mensen zijn daardoor wat zwaarmoedig geworden. Het dagelijkse nieuws helpt veel mensen ook niet echt om vrolijker door het leven te gaan. De kachels van vroeger, die voor roet in onze huizen zorgden, zijn nu vervangen door wereldleiders die zorgen voor 'roet' in ons hoofd. Moderne hulpmiddelen bij het schoonmaken hebben gezorgd voor schonere huizen en minder stof, maar moderne communicatiemiddelen zorgen voor een ongekende 'stofwolk' aan prikkels in ons hoofd.

Vroeger zorgden de eerste voorjaarsstralen ervoor dat mensen hun huis konden luchten. Nu zou ik adviseren om diezelfde zonnestrallen te benutten om bijvoorbeeld een wandeling te maken en het hoofd te 'luchten'. De natuur laat zich in het voorjaar van zijn mooiste kant zien door vanuit het schijnbare niets weer volledig tot groei en bloei te komen. Laat het een helende werking hebben om de sombere gedachten, die anders de overhand zouden krijgen, te verjagen met de lentezonnestrallen.

In de tijd van de voorjaars schoonmaak hielpen mensen elkaar waar dat nodig was. Laten we dat goede gebruik ook nu toepassen. Niet iedereen komt er zelf toe om naar buiten te gaan voor een wandelingetje. Laten we naar elkaar omkijken en een helpende hand toesteken. Vervang de vraag "Moet ik je helpen met de mattenklopper?" door "Ga je vanmiddag mee het hoofd laten uitwaaien?"

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
www.roskammeubelen.nl



Uw wens onze zorg!

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

ONTDEKKEN ONTMOETEN

Vier 80 jaar vrijheid in IJsselstein

In 2025 vieren we dat Nederland 80 jaar geleden werd bevrijd. Ook in IJsselstein staan we stil bij deze mijlpaal met indrukwekkende evenementen, voorstellingen en muziek die ons herinneren aan de waarde van vrijheid. Dit jaar biedt een gevarieerd programma dat jong en oud uitnodigt om samen te herdenken en te vieren.

Herdenken, herinneren en vieren

Indringende voorstellingen

Theater biedt een krachtige manier om de geschiedenis te beleven. In maart en april zijn er twee indrukwekkende voorstellingen te zien in IJsselstein:

- Dagboek van Anne Frank: Theatergroep De Schakel brengt het aangrijpende verhaal van Anne Frank tot leven. Hoe was het om op te groeien in het Achterhuis, afgesloten van de buitenwereld?

Te zien op 29 en 30 maart, 4 en 5 april in het Fulcotheater.

- De Jodenverraadsters: Theaterstichting Kwibus vertelt het schokkende verhaal van Joodse vrouwen die tijdens de oorlog gedwongen werden om onmogelijke keuzes te maken. Te zien op 5, 6, 12 en 13 april in Theater Pantalone.



Samen vieren op het Bevrijdingsfestival

Op 5 mei viert IJsselstein 80 jaar vrijheid met een groots Bevrijdingsfestival op het Podiumterrein in IJsselstein. De dag staat in het teken van muziek, activiteiten en herinneringen aan de bevrijding. Dit gratis evenement, georganiseerd door de Oranjevereniging IJsselstein, biedt voor iedereen iets om te genieten en stil te staan bij onze vrijheid. Kom samen met familie en vrienden en vier mee.

Bevrijdingsconcerten

Muziek speelt een belangrijke rol bij het vieren van vrijheid. Op 5 mei wordt in de Oude Nicolaaskerk het Bevrijdingsconcert 'Vrede' gehouden, met optredens van stadsorganist Gerrit Christiaan de Gier, Jongerenkoor Heman en het Christelijk ensemble Filomusica. Dit concert begint om 20.00 uur en is vrij toegankelijk (collecte na afloop).

Op 10 mei viert Harmonie Amicitia de bevrijding met een speciaal Bevrijdingsconcert in Het Kruispunt. Het programma bevat een mix van klassieke muziek, jazz en bekende oorlogsmelodieën zoals 'We'll meet again'. Dit



TONY BUIJSE

concert start om 20.00 uur. Kaartverkoop via Harmonie Amicitia.

Voor in de agenda

- 30 maart** Koopzondag met Hieldendag in de binnenstad
- 4 april** Matthäus Passion in de Basiliek
- 6 april** Opening speelseizoen in Speeltuin Kloosterplantsoen
- 16-21 april** Kermis op het Podium
- 25 april** Koningsnacht in de binnenstad
- 26 april** Koningsdag in de binnenstad
- 10 mei** Nationale Molendag
- 16 en 17 mei** IJsselstein Live op het Podium
- 24 mei** Fulco's Vocaal Festival
- 25 mei** Ommedracht O.L.V. van Eiteren
- 25 mei** FitFair op Sportpark De Oever
- 25 mei** Koopzondag met Spellensatie in de binnenstad
- 7 juni** IJsselsteinloop
- 14 juni** IJsselsteinse Toertocht
- 15 juni** Fiets 'm d'r in
- 16-19 juni** Avondvierdaagse
- 5 juli** Zomerfair

Wijzigingen voorbehouden.



TONY BUIJSE

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

Verteller Levensboeken gezocht

Omdat verhalen vertellen wie we zijn.
Roept u ook wel eens: 'Kind, over mijn leven kan ik boeken vol schrijven!?'

Pulse biedt ouderen de gelegenheid hun levensverhaal op te laten schrijven door een vrijwilliger. De vrijwilliger komt bij u thuis en maakt, samen met u een eigen levensboek. Compleet met illustraties bv eigen foto's. U vertelt en bepaalt wat er wel of niet in komt.

Na de aanmelding volgt eerst een telefonisch intakegesprek met de coördinator van Pulse.

Daarna vindt de koppeling met een vrijwilliger plaats. Deelname aan dit project is kosteloos. Je betaalt alleen de drukkosten van het levensboek.

Heeft u belangstelling voor een eigen uniek boek? Dan kunt u contact opnemen met:

Greet Gijsen ☎ 06 58 07 09 93
✉ g.gijsen@stichting-pulse.nl

BLOKHUIS
DUINSTR
NOTARISKANTOOR

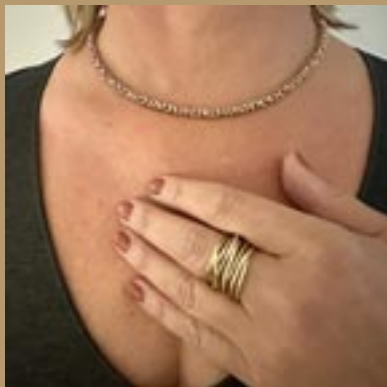


mr. T. Duinstra:

'Het juiste levenstestament en testament ontzorgt'

Poortdijk 30, 3402 BS IJsselstein • Postbus 319, 3400 AH IJsselstein
E notarissen@blokhuisduinstra.nl • T 030 688 1212
www.blokhuisduinstra.nl

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



Wij zijn dé specialist in handgemaakte maatwerk sieraden

Bijzondere momenten verdienen een bijzonder sieraad. Of je nu een tastbare herinnering wilt bewaren aan een dierbare of een uniek juweel zoekt om een speciaal moment te markeren, wij zijn dé specialist in maatwerk sieraden.

Met aandacht, vakmanschap en creativiteit maken we, hier in ons eigen atelier achterin de winkel, juwelen die jouw verhaal vertellen en voor altijd gekoesterd kunnen worden.

ISIS Jewels goudsmid - juwelier - galerie
Benschopperstraat 15
IJsselstein 030-6777525
www.isis-jewels.nl



Rondvaarten in en rond IJsselstein met Yselvaert

Al 23 jaar verzorgt Stichting Yselvaert als dienstverlenende vrijwilligersorganisatie mooie tochten met twee boten ter promotie van de stad IJsselstein. De boten hebben de namen *Heer Gijbsbrecht* en *Vrouwe Bertha*, historische namen die horen bij de middeleeuwse geschiedenis van de stad. De eerste boten waren boten op benzine, afkomstig uit Den Bosch, die 16 jaar dienst hebben gedaan, maar verloren gingen bij de grote brand van de loodsen bij Marnemoende in januari 2018. Met geld van de verzekering, aangevuld met giften van fondsen van de Rabobank en het Roest Crollius fonds (zoals het IJsselsteinfonds toen nog heette) werden 2 nieuwe boten aangeschaft, volledig elektrisch en daardoor heel stil, waarmee een jaar later weer een nieuwe start kon worden gemaakt. Ik spreek hierover met twee enthousiaste vrijwilligers Mieke Scholten en Theo van Mil, allebei al jaren actief als schipper.

Er zijn op dit moment 19 schippers, die de diverse vaartochten verzorgen. Nieuwe kandidaat-schippers, die zich aanmelden, worden opgeleid door Dick Ruven, die zelf jarenlang als schipper samen met zijn vrouw als verteller rondvaarten deed. Er moet een vaarexamen afgelegd worden, alvorens je als nieuwe schipper zelfstandig mag gaan varen. Logisch, want met veel mensen aan boord mag met de veiligheid natuurlijk geen risico genomen worden.

Voordat het seizoen elk jaar op 1 mei begint zorgen de schippers met elkaar dat de verschillende vaarroutes volledig schoon zijn. Theo vertelt wat ze allemaal zo aantreffen in het water. "Je kunt het zo gek niet verzinnen, maar we dreggen kerstbomen, allerhande tuinafval, winkelwagentjes en wegafzettingspaaltjes die in het water zijn gegooid, op, die netjes worden verwijderd, zodat ze niet in de schroef van de boten terecht kunnen komen en grote schade veroorzaken."

Het seizoen loopt van begin mei tot eind oktober (met als toegift het vervoer van de Pieten bij de Sinterklaasintocht half november). Mieke somt op: "Elke zaterdag en zondag zijn de reguliere grachtenvaarten, één keer in de twee weken de vestingvaart met aandacht voor de geschiedenis van IJsselstein, één keer per twee weken de lunchvaart op donderdag naar de Roode Leeuw in Lopikerkapel, één keer in de twee weken de lunchvaart op vrijdag over de IJssel naar Marnemoende met lunch in restaurant Rivers en één keer per maand op de derde dinsdag van de maand de lunchvaart over de IJssel naar Montfoort met een lunch in "het Oude Stadhuis". Tijdens het jaarlijkse Zomerfestijn zijn er ook extra vaarten, waarover je informatie vindt in de Pulsefolder over de Zomerfestijnactiviteiten.

In de vakantieperiodes is er elke woensdagmiddag een Kindervaart met naast de schipper ook een verteller aan boord. Deze vertelt tijdens het varen door de vestinggracht op beeldende manier over de geschiedenis van de stad. Wie was Fulco de Minstreele, waar stonden het kasteel, de muren, het klooster. Waarom staat de korenmolen

op de hoek van de stad en waarom heten IJsselsteiners "Apeluiers"?

In de zomervakantie organiseert Yselvaert samen met de Historische Kring IJsselstein de Avond-Vertelvaarten, waarin speciaal aandacht is voor het oude IJsselstein, gezien vanaf het water. Een verteller van de Historische Kring IJsselstein schetst welke rol het water door de eeuwen heen gespeeld heeft bij de ontwikkeling van de stad en laat u zien wat u al zo vaak gezien heeft, maar nog nooit echt zag.

Als je iets te vieren hebt met familie, personeel of vrienden, dan kun je kiezen voor een Vaart op Maat. Je bepaalt samen met de schipper waar je in de afgesproken tijdsspanne naar toe vaart, stops maakt, eventueel een lunch gebruikt of een historische stadswandeling maakt. De boot of boten en de schipper(s) heb je dan alleen voor jouw gezelschap ter beschikking. Juist dit is een mooie optie om te combineren met een Kindervaart als je als Opa en Oma samen met de kleinkinderen een leuke en leerzame tocht op het water wilt maken, die ze vast nooit zullen vergeten.

Nog meer informatie is te vinden op rondvaartenijsselstein.nl of op te vragen via de info@rondvaartenijsselstein.nl. Langs die weg kun je ook reserveringen regelen.

De schippers hopen met u op een mooie en zonnige lente en zomer, zodat vele, gezellige tochten kunnen worden gemaakt.

DOSSIER



BERNARD BROSI

WANNEER JE LANGDURIG OF INTENSIEF zorgt voor iemand kun je zelf de behoefte krijgen aan ondersteuning. Het Steunpunt Mantelzorg is er dan voor jou!

Het Steunpunt biedt informatie en psychosociale ondersteuning aan mantelzorgers. Er worden cursussen, lotgenotencontacten, the-mabijeenkomsten en activiteiten georganiseerd. Het Steunpunt heeft twee mantelzorgmakelaars in dienst. De mantelzorgmakelaar kijkt samen met de mantelzorgger naar de hulpvraag, brengt overzicht aan, geeft informatie en regelt zorg (indien gewenst). Kortom; alles wat er nodig is om de mantelzorg overeind te houden.

Heb je vragen of wil je informatie ergens over, neem dan contact op met Kitty Veldhuizen of Dafne Maaswinkel via

☎ 030 - 68 68 030 of stuur een

✉ naar: mantelzorg@stichting-pulse.nl



De Cirkel Uitvaartverzorging



Marte Brouwer
06-29 58 33 06



info@decirkel-uitvaartverzorging.nl
www.decirkel-uitvaartverzorging.nl

A "LS JE KAMER OPPERUIMD IS, dan is het in je hoofd ook opgeruimd."

Een zin die mij in mijn jeugd jaren vaak door mijn moeder naar mijn hoofd is geslingerd. En als je ouder wordt, begin je pas te begrijpen wat hiermee bedoeld wordt. Vandaar dat ik bij het thema van deze editie hieraan moest denken en bij stil wil staan.

Het voorjaar staat weer voor de deur en dat betekent dat veel mensen dit moment aanpakken om het huis op te ruimen. En ik als buurtsportcoach pak dit moment aan om u te vertellen hoe goed opruimen is voor de lichamelijke beweging. Een paar kleine feitjes op een rij;

Met het schoonmaken van uw badkamer kunt u al 400 calorieën verbranden (dit moet dan wel een uur duren). Dit is net iets meer dan een patatje met mayonaise. En als u dweilt, dan kunt u 312 calorieën (per uur) verbranden. Dat wist u misschien niet, maar met dweilen traint u grote delen van uw lichaam. Bedenk maar eens: door uw knieën zakken, druk uitoefenen op de dweil met uw armen, uitwringen en weer van voor af aan beginnen. Dweilen is een work-out op zich. U kunt dus makkelijk en efficiënt trainen.

Maar vanwege fysieke beperkingen is dit niet voor iedereen weggelegd. Daarom nog een andere suggestie voor de voorjaarsperiode.

Ook is het in het voorjaar overdag weer langer licht. En daar zouden we meer gebruiken van moeten maken. Zo kan wandelen goed werken voor een opgeruimde bovenkamer. Door te wandelen ervaart u minder stress. Uw hart en uw longen worden er sterker van, uw conditie neemt toe, uw lichaam wordt soepeler en uw geheugen verbetert. Daarnaast heeft het effect op uw humeur en uw nachtrust. Ik zou zeggen: "Aan de wandel!"

Wist u dat de buurtsportcoaches twee keer in de week wandelen? Op dinsdag en donderdag. Op dinsdag starten we vanaf wijkcentrum de Oase om 11:00 uur en op donderdag starten we vanaf de Pulse- locatie gelegen aan het Kamerplein (nr73) om 13.00 uur. Niet geheel onbelangrijk is dat mensen met rollators en scootmobielen ook deel kunnen nemen. Lijkt het u leuk om mee te wandelen? Laat het mij even weten ☎ 06 - 588 25 255.

Christijan Jansen van Jorksveld



Alzheimercafé IJsselstein



E ELKE EERSTE WOENSDAGAVOND VAN DE maand (behalve de maanden december, januari, juli en augustus) is er een Alzheimercafé in IJsselstein. Elke maand een ander thema binnen de ziekte dementie, waarin we met elkaar in gesprek gaan, ervaringen delen en met veel informatie weer naar huis gaan. De deuren openen om 19.15 uur, waarna we om 19.30 uur van start gaan tot ongeveer 21.00 uur. De toegang is gratis en u hoeft

zich niet aan te melden. Het vindt plaats in de Oase, Benschopperweg 342 te IJsselstein. U kunt gehaald worden door de Pulse Pendel Bus.

Wilt u meer informatie of heeft u nog vragen? Dan kunt u contact opnemen met het Steunpunt Mantelzorg IJsselstein, ☎ 030 - 68 68 030 of stuur een ✉ naar: mantelzorg@stichting-pulse.nl

Oproep nieuwe enthousiastelingen

voor onze brei- en haakclub



Houdt u van breien en/of haken?

Vindt u het gezellig om dit samen met anderen te doen?

Dan bent u bij ons van harte welkom!!!

Wij zijn breiclub "steekje los" en wij breien en haken elke maandagochtend tussen 9.30 en 12.00 uur in Zenderstein, Waalsingel 15 te IJsselstein.

Onder het genot van een kopje koffie of thee breien en haken wij voor dit goede doel:

Stichting Roemeense Kinderhulp: <https://www.srkh.nl/>

Wilt u katoen of acryl doneren?

Dan kunt u dat op maandagochtend tussen 9.30 en 12.00 uur bij ons komen brengen.

Zo kunnen wij blijven haken en breien voor dit goede doel.

Graag tot ziens op maandagochtend in Zenderstein!!!

Groeten van Marian van der Veen, aanspreekpunt "steekje los".

Feest van Onze Lieve Vrouw van Eiteren

in IJsselstein

Op 25 mei zal in IJsselstein weer een 'Ommedracht' gehouden worden: een processie waarbij het beeldje van Maria van Eiteren meedragen zal worden.

U zult zich misschien afvragen: is zo'n processie nog wel van deze tijd?

Wij, van de organisatie, denken van wel, want deze tijd is een onzekere tijd. Een tijd van oorlogen om ons heen en dictators op onze televisies. Er is behoefte aan zachte kracht om hier tegenwicht aan te bieden, aan gezamenlijkheid, aan hoop, aan 'Hulp in Nood'.

Op ons plan om de Ommedracht opnieuw te organiseren kregen wij veel enthousiaste reacties, en dat naast de geloofsgemeenschap IJsselstein ook de hele parochie en zelfs het hele bisdom betrokken is, maakt het extra bijzonder. Wij voelen als het ware de Heilige Geest waaien.

De vriendengroep van de dragers reageerde al snel, de verzorgster van de kleding doet van harte weer mee, de 'bidders van de rozenkrans' willen graag meelopen en er komen steeds meer mensen die ons aan ons jasje trekken dat ze in historische kledij mee willen lopen. We hopen dat zich ook gezinnen zullen melden.

De 25e mei begint om 14.00 uur met ontvangst met koffie en thee. Er is dan ook gelegenheid om te biechten. De eucharistieviering begint om 15.00 uur en de invulling daarvan wordt verzorgd door het bisdom. Aansluitend is dan rond 15.00 uur de Ommedracht. Bij terugkomst in

de kerk is er rond 16.00 uur nog een lof.

Er worden diverse activiteiten rondom dit feest georganiseerd. Er zijn mensen in de weer met foto's, banners, replica's van het beeldje, zilveren hangertjes, met plannen voor een Maria-van-Eiteren wandeltocht op 10 mei en een (foto)tentoonstelling. Op 3 mei zal een replica van het beeldje op Eiteren teruggeplaatst worden, ter vervanging van het gestolen exemplaar. Het borrelt en bruist aan alle kanten.

Namens het organiserend comité van de Ommedracht van Onze Lieve Vrouw van Eiteren,

Annemiek Smulders



Een opgeruimd huis . . .

DOSSIER

EEN OPGERUIMD HUIS ZORGT VOOR EEN OPGERUIMD HOOFD.

Als je de boel thuis op orde hebt, dan kun je ook geestelijk ontspannen. Is dat nou waar? Een opgeruimd huis biedt gezondheidsvoordelen, maar waar begin je?

Marie Kondo, opruimgoeroe en meester-weggooiester promoot het opruimen van je huis. Met haar opruimwoede veroverde ze in korte tijd de wereld. Ineens raakte iedereen in de ban van het 'ontspullen'.

Meer opruimen, minder stress

De laatste jaren wordt steeds meer onderzoek gedaan naar het effect van opruimen op je geest en met name op je stressniveau. Uit een *Amerikaanse studie* onder 60 huishoudens blijkt dat een rommelig huis invloed heeft op ons cortisolniveau en leidt tot meer stress. Daarnaast bleken deelnemers met een rommelig huis vaker last te hebben van een negatieve, depressieve stemming dan deelnemers met een opgeruimd huis. Opvallend: uit dezelfde studie blijkt dat dit vooral voor vrouwen geldt. De mannen in de studie registreerden de rommel in huis wel, maar dit had bij hen geen duidelijk effect op hun cortisolniveau. Sommigen zijn van nature opgeruimd, die hebben dit ook nodig om goed te kunnen functioneren. Anderzijds kan een rommelig huis juist een gevolg zijn als je minder goed in je vel zit. Dan kan het een vicieuze cirkel worden: je zit niet goed in je vel en daardoor vergeet je op te ruimen, waardoor je meer stress ervaart.

Rommel werkt afleidend

Maar waarom krijgen we stress van rommel en werkt een opgeruimd huis rustgevend? Volgens Darby Saxbe, hoofdonderzoeker van de studie, heeft dat meerdere redenen: "Opruimen geeft mensen het gevoel dat ze controle hebben over hun omgeving. Het leven zit vol onzekerheden en daarom vinden we het prettig als onze directe leefomgeving voorspelbaar en netjes is. Daarnaast kan rommel heel afleidend werken. Het geeft ons constant prikkels, zowel visueel als mentaal. Je kunt het vergelijken met een to-do lijst, waarvan de taken niet af zijn." Kortom, een opgeruimd huis biedt hoe dan ook voordelen. Je hebt direct overzicht en het gevoel

dat je controle hebt en dat draagt bij aan je zelfvertrouwen.

Opruim-gen

Misschien wordt het dan toch eens tijd voor een grondige opruimbeurt. Maar waarom vinden sommige mensen dat zo lastig? Het blijkt dat opruimen de een natuurlijker ligt dan de ander. "Over het algemeen zijn mensen die houden van opruimen nauwkeuriger van aard en zij hebben meer oog voor detail," vertelt Saxbe. "Mensen die niet van opruimen houden zijn spontaner en minder georganiseerd." Niet iedereen heeft het opruim-gen en zoals eerder gezegd, als je niet lekker in je vel zit, zal het opruimen beslist niet vanzelf gaan. Sterker nog, er zijn mensen die veel stress ervaren bij het idee te moeten opruimen.

Wilt u toch uw huis en uw hoofd opruimen, maak dan een plan

Pak ruimtes stuk voor stuk aan. Reorganiseer de *voorraadkast*. Kijk of er geen spullen over de datum zijn. Pak eens de *rommellade* aan en de *kledingkast*. Neem de *garage onder handen* en kijk of er spullen weg kunnen. Breng die naar de kringloop of verkoop ze op Marktplaats of op een kleedje op een rommelmarkt. Ga zo stap voor stap alle ruimtes in huis langs. Zo ruim je je huis op en je zult merken dat het ook in je hoofd 'lucht' geeft. Is het huis op orde, dan is het met een aantal vaste gewoontes *op orde te houden*.



INLEVEREN KOPIJ VOOR SAMEN-WELZIJN JUNI 2025
Tot uiterlijk maandag 19 mei 2025 kunt u kopij inleveren bij de redactie

✉ kopijgids@stichting-pulse.nl

Hoe bereidt Waldien Burger uit . . .

DOSSIER

. . . Polsbroek haar tuin voor op het Open Tuinen-weekend in juli?

WALDIEN IS SINDS 2010 LID VAN DE Tuinclub Lopikerwaard. Aanleiding hiervoor was haar verhuizing naar Polsbroek in 2006. Als je nieuw bent in een dorp en nog niemand kent, is het belangrijk om een activiteit te zoeken, waarbij je mensen leert kennen en sociale contacten krijgt. Waldien vindt het leuk om bij anderen tuinen te bekijken en als lid van de tuinclub kom je met mensen in contact die dezelfde interesse hebben. Delen wat je leuk vindt zorgt voor delen van kennis over alles wat met tuinen te maken heeft en het brengt ook veel gezelligheid en voldoening. In hun huis in Polsbroek-dorp had Waldien een diepe, smalle tuin, vooral lastig in onderhoud door veel water en schaduw. Door hun verhuizing naar een fraaie boerderij buiten Polsbroek heeft ze nu een heel grote tuin, die eigenlijk veel makkelijker te onderhouden is. Met de Open Tuinen-dagen heeft ze een goede stok achter de deur om in de tuin te werken om in ieder geval dat weekend alles zo mooi mogelijk te krijgen. Dat is ook een reden om door de ogen van bezoekers naar je eigen tuin te kijken. Waldien noemt zichzelf een luie tuinier. Met mooi weer is het niet moeilijk



om werken in de tuin leuk te vinden. Al kost het schoonhouden van verharding, zoals grind en klinkers, wel eens wat te veel tijd en is het lichamelijk zwaar. Vorig voorjaar was het lang koud en nat, dan staat niet iedereen te springen om dagelijks in de tuin te werken.

Als voorbereiding voor de zomer start Waldien, zodra het weer beter wordt, in februari of begin maart met opruimen en snoeien. "Na de winter ligt er nog veel blad en staan er nog plantenresten van vorig jaar. Ik begin rustig met het opruimen van dode planten. Niet te veel, want dat zijn ook schuilplaatsen en voedsel voor veel beestjes. Als het niet meer vriest, kan het snoeien beginnen van rozen en anabellen, een populaire bolhortensia. Zo maak ik de borders langzamerhand vrij en zie ik de bollen opkomen. Het liefst zou ik elke dag een paar uur in de tuin willen werken, maar het weer werkt niet altijd mee en ik heb ook werk. Het zware werk van wilgen knotten, bomen zagen en hagen snoeien, laat ik over aan een hovenier."

Waldien kiest bewust niet voor bijzondere planten. Planten moeten het gewoon doen en liefst ieder jaar terugkomen. Daarom gebruikt ze zoveel mogelijk inheemse,

Hoe bereidt Waldien Burger uit . . .



vaste planten. Als ze te veel vermeerderen of uitzaaïen, kan uitspitten altijd nog. Als een plant niet aanslaat, is dat blijkbaar geen plant die het in haar tuin goed doet en steekt ze daar niet te veel energie in. Als ze andere planten wil, koopt ze die meestal niet bij een tuincentrum, maar ruilt ze met leden van de tuinclub of gaat naar een goede kwekerij. Als een plant niet aanslaat en er ontstaat een gat in de border, mag dat zo blijven. "Soms kun je er niet goed meer bij, maar het laat ook zien dat een tuin niet altijd maakbaar is. Het gebeurt in elke tuin en dat is voor bezoekers van de Open Tuinen ook herkenbaar. Een tuin hoeft niet perfect te zijn. Daar ben ik in de loop van de jaren wel wat makkelijker in geworden."

Nog voordat ze hier kwamen wonen, begon Waldien met het planten van meer dan 3000 bloembollen en 250 rozen. Een hele klus, maar met veel effect en snel veel kleur in de tuin. De tulpenbollen laat ze gewoon staan als ze uitgebloeïd zijn. Dat geldt ook voor alle andere winterharde bollen, die zich vaak zelf vermeerderen. De tulpen worden in de loop van de jaren wat minder, dan is het tijd voor weer wat nieuwe. Dahlia's haalt ze wel na de bloei uit de tuin.

Het leuke van een tuinclub is dat de leden allemaal hun

eigen manier van tuinieren hebben. Dat maakt de Open Tuinen-route ook zo bijzonder. Sommige leden zaaien elk jaar weer met engelengeduld de bloemen voor en planten deze dan na het spenen in de grond. Een tuin met doorlopend bloeiende bloemen is een echte uitdaging, zeker nu mede door de klimaatverandering tuinieren onvoorspelbaarder wordt. "Door kou en regen groeide alles vorig jaar heel hoog en begon laat te bloeien. Daardoor bloeiden planten tegelijk, die elkaar anders opvolgden. Ook droogte speelt een rol, gelukkig hebben wij veel water rondom, waaruit we kunnen pompen en besproeien. En eigenlijk hoeven er met de huidige winters nauwelijks meer planten naar binnen, al blijft het opletten met vorst. Alles bij elkaar is het steeds een verrassing wanneer de tuin op z'n mooist is."

Eerdere jaren werden de tuindagen tweemaal in het jaar georganiseerd. Dit jaar hebben de tuinclubleden besloten om één keer een Open Tuinen-weekend te organiseren op 5 en 6 juli. "Het is toch altijd veel werk en je wilt voldoende tuinen hebben voor een leuke fietsroute. Een bloeiende tuin in de zomer begint al vroeg in het voorjaar, in februari en maart leg je de basis voor een kleurrijke tuin. Daar heb je het hele jaar plezier van. Bomen en struiken geven structuur. De vaste planten zorgen



Matthäus Passion met kinderkoor in IJsselstein

Op vrijdag 4 april voert de COV IJsselstein de indrukwekkende Matthäus Passion van J.S. Bach uit, met medewerking van het Kinderkoor Zangschool Utrecht. Het concert is in de monumentale Sint Nicolaasbasiliek in IJsselstein en begint om 19.00 uur.

De Matthäus Passion gaat over het lijden en sterven van Jezus Christus en is het grootste werk van Bach. Twee Naska-orkesten, twee koren, een kinderkoor en zes solisten onder leiding van dirigent Pieta Maayeshi staan garant voor een prachtige uitvoering.

Praktische info:

Aanvang: 19.00 uur (duur drie uur inclusief pauze)

Locatie: Sint Nicolaasbasiliek, St. Nicolaasstraat 12 IJsselstein

Entree €38,- per persoon, inclusief consumptie en programmaboekje

Jongeren t/m 18 jaar gratis, mits vergezeld van betalende volwassene

Prijs voor houders U-pas of de Nieuwegein Stadspas is €10,- per persoon

Kaartverkoop online via ✉ <https://www.cov-ijsselstein.nl/Concerten/2025-Matthaeus-Passion/> of voor het concert in de kerk.

Kaartverkoop in Nieuwegein bij: Kees Oomen Kaasspecialzaak

Kaartverkoop in IJsselstein bij: Citybed (contant betalen)

voor langdurige bloei. Voor extra kleureffect vul ik potten met eenjarige zomerbloeiërs, zoals petunia's en geraniums. En natuurlijk hopen we vooral op lekker weer voor een gezellig weekend, waarop we ook ervaringen uitwisselen met bezoekers, een van de leuke aspecten."

Het thema voor het Open Tuinen-weekend van dit jaar is "Lievalingsplanten". U bent op 5 en 6 juli van harte welkom om te genieten van zes prachtige tuinen waaronder de tuin van Waldien in Polsbroek. De routekaart vindt u op www.tuinclublopikerwaard.nl.



Voorjaars schoonmaak: huis en hoofd

HERINNERT U ZICH NOG DE GROTE SCHOONMAAK vroeger bij u thuis? In het voorjaar, aan het eind van de winterperiode, werd deze uitgevoerd. In onze tijd is de voorjaars schoonmaak in onbruik geraakt. Vroeger moest echter, voordat het Pasen was, de 'boel' zijn gedaan. De kolenkachel had tijdens de winter volop gebrand en in huis stof en roet achtergelaten. Alles in huis moest van zijn plaats worden gehaald en gelucht, de gordijnen gewassen, de meubels naar buiten en geboend, de kleden geklopt en de kasten leeggehaald, schoongemaakt en weer opnieuw ingericht. Het hele huis werd op z'n kop gezet. Dit paste bij het ideaalbeeld van een goede huisvrouw. Er kwam zelfs speciaal huishoudonderwijs voor meisjes. De voorjaars schoonmaak maakte daar onderdeel van uit. Die schoonmaak was bovendien sterk in opkomst geraakt door nieuwe inzichten ten aanzien van hygiëne. Zo was men gaan inzien dat luchten belangrijk was voor een gezond klimaat in huis.

De voorjaars schoonmaak verloor vanaf de jaren zestig terrein. Er kwamen steeds meer huishoudelijke apparaten op de markt die ervoor zorgden dat het huis het hele jaar door sneller en beter schoongemaakt kon worden. En kolenkachels verdwenen uit de huiskamers, waardoor woningen na een winter minder vies waren. Daarnaast gingen steeds meer vrouwen betaalde arbeid verrichten. Het in één keer uitgebreid schoonmaken van het huis raakte uit de tijd.

Tegenwoordig is echter de belangstelling voor schoonmaakmiddelen en -trucs uit grootmoederstijd groeiende en lijkt er sprake van een nieuwe opleving in de aandacht voor een schoon interieur.

Wilt u zelf aan de schoonmaak dit jaar? Hier zijn een paar schoonmaaktips:

- Schimmel in de douche? Waterstofperoxide helpt. Spray het op de vlekken, 10 minuten in laten trekken en daarna afborstelen.
- Als potjes/flessen in de (koel)kast niet goed zichtbaar zijn: zet ze op een dienblad. Dat kunt u gemakkelijk naar voren schuiven. Een draaiplateau is natuurlijk ook een goede oplossing.
- Streeploos ramen wassen doe je met een lauw sopje van afwasmiddel. Eventueel napoetsen met een krant.
- Herstel dof laminaat met een beetje natuurazijn.
- Als u een klont soda 10 seconden op de hoogste stand in de magnetron verwarmt, wordt het weer poeder.
- Luxaflex weer als nieuw: leg ze in een bad met Biotex groen, na een half uurtje afspoelen met lauw warm water.

Een ander soort voorjaars schoonmaak is de 'schoonmaak' in je hoofd, de schoonmaak van de winterdepressie. Veel mensen ervaren in de herst/winter een winterdepressie. Zij voelen zich somber en depressief, hebben geen ener-

gie en zijn moe. Als deze klachten zich 2 jaar op een rij in dezelfde periode voordoen, kan van een winterdepressie sprake zijn.

De klachten worden geweten aan het feit dat er in deze periode minder daglicht is.

Daglicht bepaalt hoeveel melatonine er in je lichaam is. Melatonine regelt wanneer je wakker bent en wanneer je slaapt: je biologische klok. Als je weinig daglicht krijgt, heb je meer melatonine. Dat kan zorgen voor klachten overdag, zoals moe, slaperig en somber zijn.

Ook een andere stof in je hersenen heeft waarschijnlijk te maken met een winterdepressie: serotonine. Minder licht kan zorgen voor minder serotonine. Dat kan een somber gevoel geven.

Lichttherapie is één van de mogelijke behandelingen. Dit is een behandeling met een speciale lamp, waarvoor je gaat zitten. De behandeling begint bijvoorbeeld met 1 keer per dag 15 minuten, meestal 's ochtends. Je houdt je ogen open, maar je kijkt niet direct in het licht.

Je doet dit 5 tot 10 dagen.

Na 3 dagen kun je je erg moe voelen. Dit betekent dat je slaapritme beter wordt. Het is daarom belangrijk dat je 's ochtends niet uitslaapt. Vanaf de vierde dag merk je dat je steeds iets meer energie krijgt. Je voelt je ook minder somber.

Wat kun je zelf doen aan een winterdip? Houd een ritme aan, eet en drink gezond, blijf bewegen, en doe iets leuks. Eigenlijk de gebruikelijke dingen.

Voor een winterdepressie is dus een biologische verklaring, die in de lente, doordat het langer licht is, er dan weer voor zorgt, dat mensen zich weer energiever, gezonder, positiever en vrolijker voelen. Schoonmaak in je hoofd dus!

DOSSIER



Bewegen voor ouderen (stoelgym)

STOELGYM BETEKENT FIJNE BEWEGINGEN voor het hele lichaam. Zittend, lopend, buigen en strekken van benen, armen, rug en buik. Dit alles op gezellige muziek uit de jaren 50.

Iedere donderdagmorgen van 10.30 – 11.20 uur in de Oase, Benschopperweg 342.

De kosten bedragen € 37,50 voor 10 lessen.

U mag altijd een keer (gratis) komen kijken en meedoen.

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met de receptie van Pulse en vragen naar Greet Gijsen.

☎ 030 - 68 68 030.

✉ g.gijsen@stichting-pulse.nl



Appeltaartconcerten in IJsselstein

De musici en medewerkers van de Stichting Appeltaartconcerten komen met de allermooiste muziek én appeltaart naar het publiek toe. Om mensen te ontroeren en gezelligheid te bieden. Appeltaartconcerten zijn informeel, laagdrempelig, feestelijk en ontroerend.

Het concert duurt ongeveer drie kwartier en daarna serveren we appeltaart, hét symbool voor de veilige, warme sfeer van onze concerten.

Op dit moment is het programma van de concerten nog niet bekend, maar de data staan vast!

Donderdag 10 april 2025

Ontmoetingskerk, Andorrastraat 2, IJsselstein

Voor beide concerten geldt:

Meer informatie via: ☎ 06 - 129 02 604.

Kaartjes kopen via www.appeltaartconcerten.nl en zin@pgij.nl

Zaterdag 24 mei 2025

Oase, Benschopperweg 342, IJsselstein.

Aanvang: 14.30 uur.

Kaartjes: 5 euro pp.

Koersballen in de Oase

BENT U BEKEND MET KOERSBAL?

Dit is een balsport waarmee u met een bal over een mat gooit om zo dicht mogelijk bij een ander balletje te komen. Hoe dicht u erbij gooit, hoe meer punten u haalt. De kunst is om de bal zo te gooien (dit heet "koersen" vandaar het woord koersbal) dat u zo dicht mogelijk bij het kleine balletje komt. Koersbal wordt gespeeld op maandagmorgen van 10.30 – 12.30 uur. De 2e maandag van de maand van (mei t/m september) kan er niet gekoersbald worden i.v.m. een andere activiteit.

Iedere week worden de punten opgeteld en maandelijks komt daar een winnaar uit en die krijgt wat lekkers.

Er zijn geen kosten aan verbonden. In de vakantieperiode gaat koersballen gewoon door.

Kunt u niet op eigen gelegenheid komen, dan kunt u gebruik maken van de Pulse Pendel. Lijkt het u leuk om te koersballen of wilt u een keer komen kijken? U bent dan van harte welkom. U kunt contact opnemen met Mandy Cozijn van Pulse via ☎ 030-68 68 030.

Fysiomotive... motiveert tot goed bewegen!

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



Manuele therapie, Fysiotherapie, Hand Therapie,
Craniofasciale therapie

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

Fruitteeltbedrijf Nieuwhoff

*Fruit uit
eigen boomgaard*



Hoogland 19, IJsselstein

Openingstijden:

ma., wo., do. en vrij. van 13.00-17.00 uur
Zaterdag van 09.00-16.00 uur

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.



U kunt altijd
even bij ons
binnenlopen

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

Wij helpen u graag!



Apotheek Zenderpark
Persoonlijk, Deskundig en Vertrouwd



Tiranastraat 1, 3401 CJ IJsselstein
030-6868666

info@apotheekezenderpark.nl
www.apotheekezenderpark.nl

Pulsekoor "Eigenwijs"

PULSEKOOR "EIGENWIJS" is al vanaf het begin een begrip in de Oase. Er wordt iedere woensdagmiddag geoefend van 13.30 – 15.30 uur.

Het koor staat onder leiding van dirigent Jan Lippus en wordt begeleid door de pianistes Monique van Zweden en Ellen Bakker.

De liederen die gezongen worden zijn Nederlandstalig en liedjes van vroeger maar ook de liedjes van nu.

Met Koningsdag treedt het koor op, maar ook met Kerst geven zij een Kerstconcert.

Vindt u zingen leuk en lijkt het u leuk om aan te sluiten bij het Pulsekoor Eigenwijs dan nodigen wij u graag uit om eens langs te komen en een "proefles" mee te doen. Na deze proefles kunt u besluiten om te blijven. De kosten bedragen dan € 42,50 voor 10 lessen.

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met Greet Gijsen via ☎ 030-68 68 030 / 06 58 07 09 93.

Jeu de Boules / Sjoelen

KENT U HET SPEL JEU DE BOULES of zoals men in Frankrijk zegt "pétanque"? Het spel wordt wereldwijd gespeeld door jong en oud en kan bij goed weer het hele jaar gespeeld worden.

Bij Wijkservicecentrum de Oase ligt zo'n Jeu de Boulesbaan. Bij mooi weer wordt er wekelijks op woensdagmiddag gespeeld van 13.30 – 15.30 uur. De vrijwilliger zorgt dat alle spullen klaargezet worden en

begeleidt mensen tijdens het spel.

In de wintermaanden of als het regent, wordt binnen gesjoeld.

Er zijn geen kosten verbonden aan jeu de boules/sjoelen. Alleen voor de koffie/thee betaalt u een klein bedrag.

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met Greet Gijsen ☎ 030 - 68 68 030 / 06 58 07 09 93.



Bridgeclub B.O.D.

DE BRIDGECLUB B.O.D., Bridge op Donderdagmiddag, speelt in het Excelsiorgebouw aan de Paardenlaan 1 te IJsselstein. De bridgeclub B.O.D., staat, volgens haar leden, bekend als de gezelligste bridgeclub van IJsselstein. Donderdagmiddag wordt er dan ook met veel plezier gespeeld en na afloop is er ruimte voor een gezellige nazit. Een van de oprichters, Gerard Koopman, is de grote drive achter deze club en heeft in al die 20 jaar steeds met plezier

de club en de TC gedraaid. Samen met de nieuwe voorzitter Henk van Leeuwen en secretaris Corry van Ewijk vormen zij het bestuur. Wilt u een keer sfeer proeven, kom gerust langs en speel 3 keer gratis mee.

U wordt met enthousiasme ontvangen. Wij zijn bereikbaar via de secretaris op ☎ 06 - 81 225 306.

Ons motto is: **Bridgen houd je jong!**

Wat doet u met overgebleven medicatie?

DOSSIER

V

VOORJAARSSCHOONMAAK



U herkent het wel, u ruimt de kasten op en komt nog oude medicatie tegen. Dit kan medicatie zijn die u niet meer gebruikt omdat die gestopt is of dat het zelfzorgmiddel is die over de datum zijn.

Het is goed om te weten dat u deze te allen tijde in de apotheek mag inleveren. Wij zorgen ervoor dat deze medicijnen op de juiste manier worden vernietigd via de gemeentereiniging.

De reden waarom wij u vragen de medicatie, alle pillen en overgebleven medicatie bij de apotheek in te leveren, is de vervuiling van ons water. Door overgebleven medicatie door de gootsteen of het toilet te gooien, kan ons water worden vervuild. Het filteren van het water naar drinkwater haalt niet alle medicijnresten eruit en we kunnen dit verminderen door medicijnen op de juiste manier weg te gooien. Medicatie die recent opgehaald is in de apotheek en uiteindelijk niet meer gebruikt wordt door veranderingen in het gebruik, kunt u ook inleveren in de apotheek.

Het is zonde om deze medicatie weg te gooien, maar helaas zijn wij vaak genoodzaakt die wel te vernietigen. De reden hiervoor is dat wij niet aan de buitenkant van de medicatie kunnen zien of deze op de juiste manier is bewaard.

Hierbij kunt u denken aan:

- te warm (op de verwarming)
- te koud (tegen de achterkant van de koelkast)
- te vochtig (in de badkamer).

Bewaarcondities zijn belangrijk voor de kwaliteit van het medicijn. Als wij niet kunnen controleren hoe het medicijn thuis is bewaard, kunnen wij niet garanderen dat de kwaliteit nog steeds hetzelfde is. Het medicijn dan opnieuw aan iemand anders meegeven, kan dus niet.

In de apotheek voeren wij continu temperatuurmetingen uit en zorgen wij dat alles op een constante temperatuur bewaard wordt. Ook is de luchtvochtigheid continu in de apotheek.

Het is goed om te weten dat er continu onderzoek wordt gedaan naar de mogelijkheden om (dure) medicatie niet weg te gooien en opnieuw te kunnen meegeven. Het tegengaan van verspilling is een goede ontwikkeling. Wij hopen dat we dit ook in de apotheek kunnen gaan toepassen.

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

Meer informatie over het onderwerp vindt u via:

🌐 www.apotheek.nl

Samen praten over verlies en rouw

Samen Sterk

NA EEN INGRIJPENDE GEBEURTENIS ZIET HET leven voor jou er ineens heel anders uit. Jouw wereld is niet meer hetzelfde. Je zoekt steun bij je familie, je praat met je vrienden en burens.

Een collega vraagt eens hoe het gaat. Daarnaast kan het fijn zijn om met lotgenoten samen te praten over wat het leven van jou vraagt na een heftig moment of verdrietige periode.

Elke tweede woensdagavond van de maand (19.00 – 21.00 uur) kun je bij 'Samen Sterk' jouw verhaal delen.

Onder professionele begeleiding van het Centrum voor Levensvragen in samenwerking met Stichting Pulse. Wees welkom bij Wijkcentrum De Oase aan de Benschopperweg 342 in IJsselstein.

Vragen of aanmelden?

Voraf aanmelden is niet nodig, maar is wel wenselijk. Voor meer informatie mag je natuurlijk bellen of een whatsapp sturen naar:

Yvette van Doorn ☎ 06 - 338 24 304,
Centrum voor Levensvragen of Mandy van der Linden
☎ 06 - 453 61 507, Stichting Pulse.



Wist je dat die extra kamer thuis je een hoop kan brengen? Iemand helpen, een financieel extraatje of een helpende hand? Onder de Pannen koppelt mensen in woningnood aan een plaatsgenoot met een kamer over. Zo verandert je lege kamer in een kans voor een ander en een extraatje voor jezelf.

Legale onderhuur zonder gedoe; dat regel je via Onder de Pannen. We hebben op deze manier al ruim 300 kamers verhuurd. Dat doen we in regio Lekstroom in samenwerking met stichting de Tussenvoorziening. Binnen reeds bestaande processen van de Belastingdienst en in nauwe samenwerking met de gemeente, woningcorporaties, (commerciële) woningbeleggers, uitkeringsinstanties.

Je loopt geen risico, want we garanderen dat je jouw huurinkomsten altijd krijgt en we helpen met de administratie. Bij uitkering of toeslagen word je niet gekort. Bovendien kies jij wie er bij jou in huis komt wonen. Wij stellen iemand aan je voor, maar het gaat alleen door als jij een goed gevoel bij de huurder hebt.

Dakloos door woningnood

Dakloos worden, dat zal mij nooit gebeuren, denk je misschien. Dat dachten Denise, Ruben, Marie en Khalid ook.

Denise (23) woonde bij haar oma, maar kwam op straat te staan toen deze overleed. Ondanks haar vaste inkomen via de kapsalon kan ze nergens heen.

De stiefvader van Ruben (19) accepteert zijn geaardheid niet, hij mag niet meer thuiskomen. Hij hopt van klasgenoot naar voetbalvriend. Hij heeft moeite zich te concentreren op school.

Marie (48) verloor haar grootste opdrachtgever tijdens de pandemie. Ze kon daardoor haar particuliere huurwoning niet meer betalen en slaapt nu bij verschillende kennissen op de bank. Ze voelt zich steeds kleiner worden.

Khalid (37) liet zijn vrouw en kinderen in hun huis wonen na de scheiding. Ik red me wel, dacht hij. Hij slaapt inmiddels al vier maanden in zijn taxi.

Dit is slechts een greep uit vele verhalen van plaatsgenoten zonder huis. Mensen die door omstandigheden op straat komen te staan.

Wie help jij Onder de Pannen?

Voordelen

- Maak een verschil in iemands leven.
- Gezelschap en af en toe een helpende hand.
- Een financieel extraatje.
- Gegarandeerd huurinkomsten.
- Officiële huurcontracten van max. 12 maanden.
- Wij verzorgen de matching, jij beslist wie er bij jou in huis komt.
- Je staat er niet alleen voor; wij blijven betrokken gedurende de verhuurperiode.

Voorwaarden

Om mee te kunnen doen aan Onder de Pannen moet je aan een paar voorwaarden voldoen:

- Je woning moet minstens drie kamers hebben.
- Je kunt niet verhuren aan naaste familie zoals: ouders, (klein)kinderen, broer/zus, of ex-partner.
- Je mag wel aan derdegraads familie, een kennis of vriend verhuren.

Verander je lege kamer in een kans voor een ander

Meer informatie of aanmelden:
www.onderdepannen.nl | 030 - 30 34 215
onderdepannen@tussenvoorziening.nl

TV deTussen
Voorziening

Onder
de
Pannen
Regio
Lelystroom



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.

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

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

Belastingservice aangifte inkomstenbelasting 2024

De service wordt bij u aan huis gegeven tegen een kleine vergoeding in de kosten. Wanneer u lid bent of wordt van de KBO, kunt u van deze service gebruik maken. Voor vragen kunt u contact opnemen met onze coördinator belastingzaken, de heer Piet Tammer, ☎ 030 - 688 11 73.



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 11 73

Bingomiddagen in de OASE

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

Aanvang 13.30 uur. Zaal open 13.00 uur. Entree € 5,-, incl. kopje koffie of thee. Info: Bianca van Doorn, ☎ 06 - 31 69 18 75, ✉ domusje@hotmail.com en bij Sonja Tammer, ☎ 030 - 688 11 73, ✉ 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
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). Iedereen is welkom.

Vrijdagmiddagborrel in het Grand Café van het Fulcotheater 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. In de maand augustus 2025 is er geen vrijdagmiddagborrel/etentje

Muzikale Notenmix

Maandag 14 april 2025 is het thema: Van largo tot presto: tempi in de muziek.

Locatie: De Oase. Van 10.45 tot 12.15 uur. Entree € 5,-- excl. kopje koffie of thee.

Data en thema's najaar worden nog bekend gemaakt.

Altijd met verrassende thema's die wij publiceren op onze website.

Informatie: Tineke van Merm,

✉ communicatiekbo@kpnmail.nl of

☎ 06 - 81 12 89 01.



Fietsseizoen 2025

Fietsmiddagen op de donderdagen 10/4 (17/4); 15/5 (22/5); 12/6; 10/7 (17/7); 7/8; 11/9 (18/9).

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

Afstand ongeveer 30 km.

Fietsdagtochten op de donderdagen 26 juni en 21 augustus (28 augustus). Informatie over de bestemmingen volgt nog.

Bij slecht weer schuiven we soms een weekje door, zie data tussen haakjes.

Wij vragen u vriendelijk doch dringend een fietshelm te dragen.

Evt. consumpties zijn voor eigen rekening.

Informatie: Theo te Braake,

✉ theotebraake@hotmail.com of

☎ 06-14 48 98 45.

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.

KBO Vakantieweek 2025 naar Lunteren van 9 t/m 16 augustus

We gaan naar de Veluwe en verblijven 8 dagen in Parkhotel Hugo de Vries. Met een comfortabele touringcar reis je heen en weer. We maken 4 interessante busuitstapjes.

Ook zijn er optionele activiteiten en heel gezellig avondvermaak in het hotel met evenwel voldoende vrije tijd.

Op en top verzorgd (volpension) en toch voor een redelijke reissom vanaf € 700,00. Gezellig met leeftijdgenoten in een relaxt reistempo. Uitermate geschikt voor zelfredzame 50-plussers, goed ter been, die zelf in- en uit de bus kunnen stappen, rollator en dieet zijn geen bezwaar.

Zorgeloos, vertrouwd, ontspannen, samen, gezellig genieten van vakantie.

Informeer naar de (reis)voorwaarden en of er nog buszitplaatsen/hotelkamers beschikbaar zijn bij:

KBO Reiscommissie: Cok en Bep:

☎ 030 - 688 38 26, ✉ 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

Digitaal aanmelden lidmaatschap:

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

De contributie bedraagt € 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>

KBO IJsselstein

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
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

Veerkracht

KORT NA ZIJN GEBORTE WERDEN DE OUDERS van Boris Cyrulnik gearresteerd en vermoord door de nazi's tijdens de Tweede Wereldoorlog. Op zesjarige leeftijd werd hij door vier gewapende Duitsers uit zijn bed gehaald en meegenomen. Hij vond onderdak bij verschillende adoptiegezinnen, waar bij zijn naam telkens werd veranderd om hem te beschermen. Jarenlang kon hij zijn herinneringen niet koppelen aan tijd, plaats of de mensen die hij ontmoette en bij wie hij maanden, soms zelfs jaren, verbleef. Hij had moeite met praten en het uiten van zijn gevoelens. Als kind wist hij niet wat "joods" betekende, maar telkens wanneer hij het woord hoorde, voelde hij een onbestemde angst die hem overweldigde.

Deze ingrijpende gebeurtenissen brachten hem ertoe geneeskunde te gaan studeren. Tegenwoordig staat hij bekend om zijn concept van veerkracht en zijn specialisatie in de behandeling van kinderen met oorlogstrauma's. Hij is de Franse psychiater en neurowetenschapper Boris Cyrulnik (1937).



Een belangrijk onderdeel van zijn aanpak is, naast lichamelijke activiteit, het opnieuw vertellen van traumatische gebeurtenissen via schrijven of narratieve expressie. Door verhalen te vertellen en hervertellen kan iemand een samenhangend verhaal creëren, wat helpt om het lijden te verwerken en te boven te komen.

Door de tragische gebeurtenissen uit zijn kindertijd opnieuw te vertellen en te luisteren naar de families en mensen die hem beschermden of verborgen hielden na de dood van zijn ouders, kon Cyrulnik zijn herinneringen herschikken. Wat hij volledig vergeten was, kreeg opnieuw vorm als een echt verhaal dat hem was overkomen. Hij ontdekte ook dat, wanneer iemand vooral in de kindertijd een ingrijpende tragedie meemaakt, geest en lichaam samenwerken om bescherming te bieden. Dit betekent dat de geest bepaalde herinneringen selecteert om te onthouden en andere, schokkendere gebeurtenissen uitwist of verbergt om zichzelf te beschermen.

Heb je ooit een grappig voorval meegemaakt of schoot een vrolijk liedje je ineens te binnen terwijl je een trauma doormaakte? Onze geest beschermt ons voortdurend en probeert ons te genezen door ons geheugen te manipuleren en herinneringen opnieuw te ordenen.

Cyrulniks benadering van traumabehandeling is gebaseerd op het idee dat een persoon zijn identiteit kan heropbouwen door zijn verhaal opnieuw te vertellen op een manier die kracht en betekenis geeft. Wat je met het vertellen van schokkende verhalen aan anderen kunt bereiken, kun je ook diepgaander bereiken met schrijven. Schrijven is niet alleen een manier om gevoelens te uiten, maar ook een hulpmiddel om iemands perceptie van zichzelf en de wereld te veranderen. Dit vergroot de psychologische veerkracht en helpt om moeilijkheden te overwinnen. In zijn bekendste boek *Het leven* roept je schrijft Cyrulnik:

"Door aan een innerlijk verhaal te werken, ordende ik mijn geheugen zo dat het afschuwelijke een plaats kreeg. Ik was niet langer een speelbal van het lot, maar werd het onderwerp van het verhaal dat ik aan mezelf vertelde – misschien zelfs de held!"

Schrijven en herschrijven, vertellen en hervertellen helpen volgens Cyrulnik om trauma's te verlichten. Het is een manier om de geest op te ruimen, gedachten te ordenen en zelfinzicht te krijgen. Door emotionele gebeurtenissen opnieuw te beleven via brieven, gedachten of levensverhalen, verlicht je de pijn en ga je jezelf zien als een mens die het leven – met al zijn ups en downs – leeft, in plaats van als een slachtoffer. Het doel is niet om pijn los te laten, maar om een manier te vinden ermee te leven, jezelf te leren kennen en te herstellen.

Toen mijn oom op jonge leeftijd (18 jaar) stierf tijdens de achtjarige oorlog in Irak, herinner ik me hoe mijn oma en haar dochters keer op keer vertelden hoe het was gebeurd. Elke keer opnieuw hielden ze samen en deelden ze herinneringen aan hem. Nu besef ik dat het vertellen over traumatische gebeurtenissen kan helpen om de pijn te verlichten. Ze worden zo een deel van het normale leven, net als geboorte en dood, gezondheid en ziekte. Dit geeft mensen kracht en veerkracht om door te gaan. Het hielp mijn oma haar verlies te verwerken.

Hij had moeite met praten en het uiten van zijn gevoelens.



Maandag	09.00 - 10.00 uur	Oase	Yoga
	09.30 - 12.00 uur	Zenderstein	Brei- en haakclub 'Een steekje los't.b.v. St. RoemeenseKinderhulp
	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
	Dinsdag	09.30 - 10.30 uur	Oase
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)
Woensdag		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)
	18.00 - 21.30 uur	Bij-eehuis	Achtersloot 23A 3 gangen vegetarisch (1e woensdag v/d maand)
	18.00 - 21.30 uur	Bij-eehuis	Achtersloot 23A 3 gangen (3e 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
	10.00 - 12.00 uur	Xperience	Poolbiljarten (nieuwe deelnemers gevraagd)
	10.30 - 11.20 uur	Oase	Stoelgym

Activiteiten IJsselstein



	10.30 - 13.00 uur Oase	Caleidoscoop, ontmoetingsochtend met lunch
	11.30 - 12.30 uur Oase	Bodymix
	12.00 - 16.00 uur Xperience	Schilderclub
	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 verstandelijke beperking)
	20.00 - 21.00 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 de Hooghe Waerd	Zwemmen voor mensen met autisme/dementie
	13.00 - 15.00 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)
	12.30 - 16.30 uur Oase	Line dance (2e 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

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/>



INLEVEREN KOPIJ VOOR SAMEN-WELZIJN JUNI 2025
Tot uiterlijk maandag 19 mei 2025 kunt u kopij inleveren bij de redactie

✉ kopijgids@stichting-pulse.nl

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 ☎ 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



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

WONEN

Woonzorgcentrum Ewoud	J. van der Heydenweg 2, 3401 RH IJsselstein	☎ 030 - 686 94 88
HVIJ Huurders Vereniging Weidelanden	Gouwenstraat 6, 3641 JM Mijdrecht	☎ 0297 - 28 26 70
Woonzorgcentrum Isselwaerde	Kronenburgerplantsoen 3, 3401 BN IJsselstein	☎ 030 - 688 19 14
Woonzorgcentrum Mariënstein	Benschopperweg 14, 3401 BV IJsselstein	☎ 030 - 688 17 14
Serviceappartementen De Hooghe Camp	Benschopperweg 14, 3401 BV IJsselstein	☎ 030 - 282 22 51
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.axioncontinuu.nl ☎ 030 - 282 22 77 ☎ 030 - 686 78 23 ✉ broodenburg@axioncontinuu.nl ☎ 06 - 106 27 642
Wijkverpleging/Langer thuiszorg AxionContinu	☎ 030 - 282 22 77 ✉ servicebureau@axioncontinuu.nl ☎ 06 - 129 86 134
Huishoudelijke Zorg AxionContinu	☎ 030 - 688 17 14 ✉ servicebureau@axioncontinuu.nl
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
Adviesraad Sociaal Domein IJsselstein	(Platform Samenleving IJsselstein Wmo-raad) secretariaat: Teenschillerlaan 11, 3401 GH IJsselstein ☎ 06 - 150 96 662 ✉ asduijsselstein@kpnmail.nl www.asduj.nl
Rivas Zorggroep	Rivas Zorglijn www.rivas.nl Dorpsstraat 29, 3433 CJ Nieuwegein ☎ 0900 - 84 40
Sociaal Team IJsselstein	Overtoom 1, 3401 BK IJsselstein, Team Sociaal Domein ☎ 14 030 ☎ maandag t/m donderdag van 08.30-17.00 uur vrijdag van 08.30-13.00 uur ✉ socialteam@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 ☎ 06 - 219 76 882 ✉ c.vandelangenberg@xs4all.nl



Stichting Protestants Christelijke Begrafenisverzorging Lopik

een respectvol afscheid
in protestants christelijke sfeer

uitvaartverzorgers:

P. den Butter 0348 55 30 39 / 0621 867 398
pdenbutter1@hetnet.nl



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

Stichting Protestants Christelijke Begrafenisverzorging Lopik

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

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

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

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

Bestuur Stichting PCBL



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.

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

Sociale Activering

U kunt contact opnemen met ☎ 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 levenssituatie veranderen? Neem dan kosteloos en vrijblijvend contact op met Financiën op Orde van Pulse. Wij kunnen u helpen tijdens het spreekuur of een vrijwilliger komt bij u thuis om te helpen bij de administratie. U doet nog wel zoveel mogelijk zelf, de vrijwilliger adviseert en ondersteunt. Elke dinsdag- en woensdagochtend van 09.30-12.30 uur is er een inloopsprekuren waar u zonder afspraak binnen kunt lopen.

Neem voor meer informatie contact op met 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).

Buurtwerk

Burenoverlast? Trek op tijd aan de bell!

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. 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 aanspre-



ken en bezighouden, herinneringen ophalen en aan elkaar vertellen, knutselen, (geheugen)spelletjes doen, kaarten maken, wandelen/bewegen. Aanmelden: Pulse ☎ 030 - 68 68 030.

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

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

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

U vindt de openingstijden op onze website

🌐 www.lopik.nl/het-sociaal-team

3. Bel ons op werkdagen tussen 09.00 en 12.30 uur op

☎ 0348 - 55 99 55.

Vervoer (AutoMaatje)

Ben je zelf minder mobiel en voor jouw vervoer afhankelijk van anderen?

En moet je daardoor te veel thuisblijven?

Met AutoMaatje Lopik kom je weer onder de mensen!

Inwoners van de gemeente Lopik die vervoer nodig hebben zoals naar een ziekenhuis, dokter, kapper, om boodschappen doen of sociaal bezoeken kunnen gebruik maken van AutoMaatje, dat zijn vrijwilligers die met hun eigen auto rijden.

Er wordt een kleine onkostenvergoeding gevraagd.

☎ 0348-79 20 04, maandag t/m vrijdag 9.00 – 13.00 uur bereikbaar.

ANWB AutoMaatje Lopik

Vervoerservice voor en door eigen inwoners

- Voor inwoners van de gemeente Lopik die minder mobiel zijn en geen redelijk vervoersalternatief hebben, kunnen gebruik maken van ANWB AutoMaatje Lopik
- Vrijwilligers rijden in hun eigen auto
- Er wordt een kleine onkostenvergoeding gevraagd



Meer informatie of meedoen?

Telefoon: 0348-79 20 04 ma t/m vr 9.00 - 13.00 uur

E-mail: automaatje@stichting-pulse.nl
www.stichting-pulse.nl/automaatje

Wil je een rit maken?

Vraag deze minimaal 2 werkdagen van tevoren aan.

Meer mogelijk gemaakt door 5.000.000 ANWB leden

ANWB AutoMaatje

Ben je zelf minder mobiel en voor jouw vervoer afhankelijk van anderen? En moet je daardoor teveel thuisblijven?

Met ANWB AutoMaatje kom je weer onder de mensen!



ANWB AutoMaatje is een vervoerservice waarbij vrijwilligers minder mobiele plaatsgenoten op verzoek vervoeren. Vrijwillige chauffeurs gebruiken daarvoor hun eigen auto.

Jouw vervoer beperkt zich niet tot een bezoek aan ziekenhuis, dokter of fysiotherapeut. Je schakelt ANWB AutoMaatje ook gewoon in voor leuke doelen als een bezoekje afleggen, naar de kapper of gezellig winkelen.

Om gebruik te kunnen maken van ANWB AutoMaatje neem je contact op met jouw lokale ANWB AutoMaatje. Alle contactinformatie vind je op de achterzijde.

Aanmelden voor ANWB AutoMaatje is gratis. Je betaalt alleen een kleine onkostenvergoeding per kilometer en eventuele parkeerkosten.

Zo werkt ANWB AutoMaatje op hoofdlijnen



1

Heb je vervoer nodig? Neem dan minimaal twee werkdagen van tevoren contact op met jouw lokale ANWB AutoMaatje.

2

Vervolgens wordt een vrijwilliger uit de pool van chauffeurs gezocht die jou, op het door jouw gewenste moment, wil rijden.

3

Je wordt teruggebeld als er een vrijwilliger beschikbaar is. Daarbij word je geïnformeerd over de globale hoogte van de verschuldigde onkostenvergoeding. De vergoeding - gerekend vanaf en tot aan het huis van de vrijwilliger en vermeerderd met eventuele parkeerkosten - staat vermeld op de website: www.anwb.nl/automaatje.

4

Op het afgesproken moment meldt de vrijwilliger zich bij jou en ga je samen op stap. Bij korte ritten zal hij/zij vaak bij jou blijven. Zit er veel tijd tussen heen- en terugrit? Meld dit bij het maken van de afspraak, er wordt dan een aparte terugreis gepland.

5

Je betaalt de onkostenvergoeding na de rit rechtstreeks aan de vrijwilliger.

Meedoen met ANWB AutoMaatje?


Neem contact op met jouw lokale ANWB AutoMaatje en schrijf je gratis in. Je vindt alle contactinformatie op de achterkant van deze folder. Of kijk voor meer informatie op anwb.nl/automaatje. Op de site kun je ook lezen hoe je je als vrijwilliger (chauffeur) kunt aanmelden.

JO'S HAIR



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

Kopij voor Samen-Welzijn



**Nummer 2
 Juni 2025**

Sluitingsdatum kopij
 maandag 21 mei 2025
 Bezorging vanaf 19 juni

✉ kopijgids@stichting-pulse.nl

GEBR. BERGSTRA BV



**AANNEMERSBEDRIJF
 EN
 ONDERHOUDSWERKEN**

NIEUWBOUW Lopikerweg West 5
VERBOUW 3411 AL Lopik
ONDERHOUD 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



Schep
 PARTYSERVICE & CATERING

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
- Vloanders

Lopikerweg West 22
 3411 AM Lopik
 T 0348 551 412
 www.hoveniersbedrijferikverhoef.nl

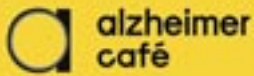
**Samen-Welzijn
 is ook te lezen op internet**

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/>



Trefpunt Dementie



Alzheimer Café Lopik slaat nieuwe weg in! Ruim 15 jaar kwamen mensen met dementie en hun mantelzorgers bijeen in het Alzheimer Café in Lopik. Zij leerden van elkaar en anderen tijdens maandelijkse bijeenkomsten. Er was ruimte voor een lach en een traan. Er werd informatie gegeven en er werden ervaringen gedeeld. In 2025 is de tijd rijp om een nieuwe weg in te slaan. Het Alzheimer Café gaat verder in een nieuwe vorm die 'Trefpunt Dementie' gaat heten. Houdt het Kontakt/Zenderstreeknieuws/Samen-Welzijn in de gaten voor verdere informatie

Activiteiten gemeente Lopik



BENSCHOP

Het Trefpunt

Voorzitter: Martien Oostenenk, ☎ 06 - 150 68 807.
Secretaris: Marja Boumans, ☎ 0348 - 45 19 90.
Locatie: Dorpshuis XXL, tenzij anders aangegeven.

Bewegen voor ouderen

Iedere dinsdag van 10.45-11.30 uur.
Kosten € 2,00 per les.
Docent: fysiotherapeute Renie Meddens.

Koersbal

Iedere woensdag van 14.00-16.30 uur.
Contact: Wim Dekker, tel. 0348 - 45 16 19/06 - 149 13 224.
Kom gerust eens langs om een balletje te gooien.

Open Tafel-Project

heerlijk met elkaar een hapje eten.
Maaltijd: voorgerecht, hoofdgerecht en dessert, verzorgd door Colinda Sluyk.
Iedere laatste woensdag van de maand van 12.30-13.30 uur. Kosten: € 10,00.
Aanmelden (bij voorkeur met de app) bij:
Thea Boere, ☎ 06 - 103 91 257.

Klaverjas-/Rikkentoernooi

Locatie: Kantine Sporthal De Bosrand.
Iedere laatste dinsdag van de maand om 13.30 uur.
Laatste kaartmiddag 29 april.
Aan- en/of afmelden bij: Joop van Dorp,
☎ 0348 - 45 21 53 / 06 - 228 06 317.
of Gert Boere, ☎ 0348 - 45 17 49.

Seniorenbiljart

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

Jeu de Boules

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

CABAUW

60+ Cabauw

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

Donderdag 20 maart

Lezing "Het Eerlijke Verhaal" door de gemeente Lopik.
Aanvang: 10.00 uur. Met lunch.
Kosten nog niet bekend.

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, ☎ 06 - 362 94 074 of
Ellen Henderik, ☎ 06 - 441 22 606.
Zie ook 🌐 www.samendoencabauw.nl



Schutjasvereniging "De Laatste Slag"

Locatie: Café In 't Witte Paard te Cabauw om 20.00 uur.
Elke vrijdagavond Schutjassen, een spannende variant op Klaverjassen, dat met Lef, Bluf en Inzicht, wordt gespeeld. Niet alléén de ervaren schutter, maar ook de aspirant-speler, is welkom en we leren je graag het spel Schutjassen. Tot Pasen werken we het lopende seizoen af...en seizoen 2025 – 2026 start op 3 oktober.
Info: ☎ 06 - 223 22 137 (John) en
☎ 06 - 576 08 045 (Martien)

JAARVELD

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

Woensdag 9 april om 14.00 uur.
Bewegen voor senioren.
Creatieve middag, we gaan iets moois maken voor Pasen.

Woensdag 14 mei
Ons jaarlijks uitje. Uitnodiging volgt.

Juni geen activiteit.

LOPIK DORP

Contact: 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.
Kegelen, rummikub, sjoelen, klaverjassen.

Driegangendiner

Iedere 1ste woensdag van de maand.
Aanvang om 12.30 uur.
Opgeven de vrijdag ervoor bij: Arendje Vriezema,
☎ 0348 - 55 20 38 of
Gerda Boer ☎ 0348 - 55 33 87.

Extra activiteit

Als er 5 woensdagen in de maand zijn, dan hebben we een extra activiteit.

- 2 april** 12.30 uur: Driegangendiner.
14.00 uur: Spel- en activiteitenmiddag.
- 9 april** 10.00 uur: Modeshow en verkoop voorjaarskleding door Doorduyn mode.
- 16 april** 14.00 uur: Spel- en activiteitenmiddag.
- 30 april** 14.00 uur: Extra middag, deze staat in het teken van de 2e wereldoorlog en de bevrijding.
Dhr. A Langenberg komt over het veteranen=monument vertellen.
- 7 mei** 12.30 uur: Driegangendiner.

- 14.00 uur: Spel- en activiteitenmiddag.
- 21 mei** 14.00 uur: Spel- en activiteitenmiddag.
- 4 juni** 12.30 uur: Driegangendiner.
14.00 uur: Spel- en activiteitenmiddag.
- 18 juni** 14.00 uur: Spel- en activiteitenmiddag.

ZONNEBLOEM BENSCHOP/POLSBROEK

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

Vrijdag 28 maart

Pannenkoekendag. Pannenkoekenhuis
Midden Op 't Landt in Benschop.

Vrijdag 4 april

80 jaar bevrijding.

Mei

Grote uitje. Nadere informatie volgt middels uitnodiging.

Dinsdag 17 juni

Film in het Fulcotheater te IJsselstein.

Stg. SRL. inz. Streekkaarten ouderen

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

April 2025 en september 2025 t/m april 2026.

- | | |
|-----------------------|-------------------------------------------|
| Dinsdag 8 apr. 2025 | Dorpshuis XXL, Benschop |
| Dinsdag 16 sept. 2025 | Dorpshuis De Schouw, Lopik. |
| Dinsdag 14 okt. 2025 | Buurthuis d'OuweSchool,
Lopikerkapel. |
| Dinsdag 11 nov. 2025 | Dorpshuis XXL, Benschop. |
| Dinsdag 9 dec.2025 | Buurthuis De Triangel,
Polsbroekerdam. |
| Dinsdag 13 jan. 2026 | Dorpshuis Ons Dorp, Polsbroek. |
| Dinsdag 10 febr. 2026 | Buurthuis d'Ouwe School,
Lopikerkapel. |
| Dinsdag 10 mrt. 2026 | Buurthuis De Triangel,
Polsbroekerdam. |
| Dinsdag 7 apr. 2026 | Dorpshuis XXL, Benschop. |

Bridgeclub Lopik

Dinsdagmiddag om 13.30 uur.
Locatie: De Schouw in Lopik.
Contactpersoon: Jan Tigchelaar, ☎ 0348 - 55 27 06.

Activiteiten gemeente Lopik



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

Filmmiddagen voor senioren

Bioscoop van het Fulcotheater in IJsselstein.

3e donderdag van de maand.

Informatie: www.fulcotheater.nl

LOPIKERKAPEL/UITWEG

Seniorencomité Lopikerkapel/Uitweg

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

Locatie: De Ark Lopikerkapel.

Dinsdag 15 april om 14.00 uur.

Deze middag staat in het teken van de 2e wereldoorlog en 80 jaar bevrijding.

Woensdag 14 mei

Slotmiddag.

Koersballen

We spelen één keer per maand (april 2 x) op dinsdagmiddag van 14.00 - 16.30 uur.

De data: 1 en 29 april.

Locatie: De Ark, Lopikerkapel.

Nieuwe spelers van harte welkom.

Buurtvereniging Uitweg

Locatie: Buurthuis Uitweg

Klaverjassen voor 55+ groep

van 13.30 - 16.30 uur.

26 maart en 9 en 23 april: afsluiting/prijsuitreiking.

Rick Kuijf zal het klaverjassen voor dit seizoen op zich nemen, tel. 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 van 13.30-16.30 uur.

2 april bingo/klaverjassen.

16 april spellen/klaverjassen, tevens afsluiting van het seizoen.

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 9 april

Pulse: Mirella en Lionne komen vertellen over Automaatje en over Steunpunt Mantelzorg.

Na de pauze: Bingo.

Mei

Bezoek aan O.T.B., op- en overslagbedrijf in Bergambacht.

Juni

Geen activiteit.

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 8 april om 14.30 uur.

Lezing over de onderduikers op de orgelzolders in de Breepleinkerker te Rotterdam.

Dinsdagmiddag 20 mei om 14.30 uur.

Spelletjesmiddag met o.a. uitleg over het belang om zo lang mogelijk fit door te bewegen.

In de maand juni/juli nog een uitje!

Nadere informatie volgt middels uitnodiging.

Gymnastiek op donderdagmorgen

Van 10.00 - 11.30 uur in de Bron.

Contact: Annie Rietveld, tel. 06 - 518 30 477.

Kosten in overleg, docent Jan Troe.

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

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:	Florijn 3, 3405 BM Benschop Spoednummer:	☎ 0348 - 45 14 12 ☎ 0348 - 45 21 49
Huisartsenpost Midden Holland:	Bleulandweg 10, 2803 HH Gouda	☎ 0182 - 32 24 88
Huisartsenpost Nieuwegein:	Koekoekslaan 1, 3435 CM Nieuwegein	☎ 088 - 130 96 60

GEMEENTE LOPIK

Sociaal Team

Raadhuisplein 1, 3411 CH Lopik.

Spreekuur in het Raadhuis op ma. en do. van 09.00 - 10.00 uur.

Het Sociaal Team werkt alleen op afspraak.

Bel of mail voor een afspraak: 0348 - 55 99 55 🌐 sociaalteam@lopik.nl

Het gemeentehuis is op werkdagen telefonisch bereikbaar van 09.00 uur tot 12.30 uur.

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

Buurtzorg Lopik, ☎ 06 - 574 71 878, ✉ lopik@buurtzorgnederland.com

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 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

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 DUK 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



Maurice van Zijl & René Verweij

**“Met ervaring,
zorg en respect.”**

0348 - 342 168

www.uitvaartverzorgingmidland.nl