

Samen-Welzijn

JUNI NR. 2 • 2025

Zomerfestijn+ 2025
Programma voor inwoners in IJsselstein
**Inclusief
Bijlage
Zomerfestijn+**
VOOR INWONERS
VAN IJSSELSTEIN
30 JULI T/M
22 AUGUSTUS 2025

+ DOSSIER
Zomerse
activiteiten

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
JUNI 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:
☎ 030 - 68 68 030
✉ bezorginggids@stichting-pulse.nl

Lopik: Machteld Zwanenburg
☎ 0348 - 55 31 50

© Foto omslag
Herbert Ziher,
IJsselstein

Inhoudsopgave



13

De Beleeftuin Benschop van Marloes Versteeg



11

Wijktaun Achterveld Groenvliet



19

IJsselsteins Kamerkoor in zomerse sferen



21

Zomerfestijn+ 2025

En verder o.a.:

- 05** Voorwoord door Yvette Huige
Steunpunt Mantelzorg
IJsselstein
- 07** Voorwoord door
Mark Foekema, wethouder
Alzheimercafé IJsselstein
- 09** Zomer in IJsselstein
- 14** Sportieve groet
Bridgeclub B.O.D.
- 15** Buurtsportcoaches zijn er ook
voor jou
- 16** Muziek Maakt Blij!
- 17** Zomeractiviteiten - TIPS
- 19** IJsselsteins Kamerkoor in
zomerse sferen
- 20** De apotheker
Medicatie mee op reis
Samen muziek maken
- 22** KBO Nieuws
- 25** Mindful wandelen
- 26** Activiteiten IJsselstein
- 28** Belangrijke adressen
IJsselstein
- 31** AutoMaatje Lopik
- 32** Activiteiten gemeente Lopik
- 33** Wereld Alzheimerdag
- 36** 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



DE ZOMEREDITIE VAN SAMEN-WELZIJN, DIE U NU IN HANDEN HEEFT, wordt geschreven in de lente. En wat hebben we het getroffen met het weer in de lente dit jaar. T-shirts in april en terrasjes in mei. Ver voor de officiële zomerdatum 21 juni smeerden we al zonnebrand. Maar krijgen we ook zo'n mooie zomer? Volgens het KNMI zien we in Nederland steeds vaker een patroon van zachte winters, vroege lentes en hete zomers – en dat is geen toeval. Klimaatverandering speelt hierin een duidelijke rol. Maar hete zomers hebben ook keerzijdes. CBS-cijfers laten al jaren zien dat ouderen bezwijken tijdens hittegolven door uitdroging.

Ik ben met mijn vader van 75 naar Indonesië geweest en hij raakte ernstig uitgedroogd, omdat hij veel te weinig water dronk. Wat een eigenwijze man, dacht ik. Wat ik echter niet wist, was dat bij de gemiddelde oudere je 'thermostaat' minder gevoelig wordt en je 'airco', om je lichaam af te koelen, minder effectief is. Ook wist ik niet dat ouderen een verminderd dorstgevoel hebben; ze hebben een lager watergehalte van het lichaam en nieren die minder goed water vasthouden. Zo bestaat een jongere persoon voor 65% uit water en een oudere slechts voor 50%. Twee liter waterverlies heeft op een oudere dus veel meer impact. Had ik dit geweten, dan had ik mijn vader beter uit kunnen leggen waarom het belangrijk is dat hij water moest drinken tijdens een hittegolf en geen koffie en geen pilsje. Ik gun iedereen de geneugten van het leven, maar ik gun ook iedereen een oude dag in goede gezondheid. Ik wens u een hele fijne zomer!

Yvette Huige

Steunpunt Mantelzorg IJsselstein



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, themabijeenkomsten en activiteiten georganiseerd. Het Steunpunt heeft twee mantelzorgmakelaars in dienst. De mantelzorgmakelaar kijkt samen met de mantelzorger naar de hulpvraag,

brengt overzicht aan, geeft informatie en regelt zorg (indien gewenst). Kortom; alles wat er nodig is om de mantelzorger 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

INLEVEREN KOPIJ VOOR SAMEN-WELZIJN SEPTEMBER 2025

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

✉ kopijgids@stichting-pulse.nl

Benschopperstraat 43
3401 DG IJSSELSTEIN

Telefoon 030 - 6881317
Fax 030 - 2662358

www.brasseriekloostertuin.nl



Voor lunch, diner en borrel

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



Is uw klok of barometer stuk ?

Zoekt u een vakkundige gediplomeerde klokkenmaker ?
Reparaties van alle soorten klokken en barometers.
Gratis halen en brengen is ook mogelijk.

Klokkenmakerij Gerrit Boer

Benschopperweg 41 - 3401 BT IJsselstein
Tel. 06 - 150 32 025



Groene Hart woningontruiming
Uw zorg in goede handen

Kunnen wij u helpen?

Woningontruiming

Seniorenverhuizing

Bedrijfsontuiming

Groene Hart Woningontruiming
Korenmolenlaan 8
3404 DE IJSSELSTEIN

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

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

KvK Utrecht: 59169419



Voorwoord



EROPUIT

Wat is het toch heerlijk om in de zomer eropuit te gaan. De dagen zijn lang en warm en de mensen vrolijk en vrij. Op het moment dat ik deze column schrijf is het nog geen zomer, maar door het mooie weer voelt dat al wel zo. En dan gaat het bij mij al kriebelen. Ik wil eropuit.

De stad in, langs de winkels, op bezoek bij vrienden en familie. Iets maken van de dag. Nieuwe mensen tegenkomen en ontmoeten. Wij zijn in IJsselstein altijd bezig om onze stad nog leuker te maken. We hebben unieke winkels, mooie terrassen in een historische binnenstad. We willen niet alleen onze eigen inwoners hiervan laten genieten maar iedereen in de regio die op zoek is naar die typische vakantiesfeer.

Daarnaast hebben we een wekelijkse markt, waar je naast de verse producten ook gewoon voor de gezelligheid naar toe kunt gaan. Ik geniet ook van onze lokale cultuur. Een mooi voorbeeld hiervan zijn onze zaterdagmiddagzomerconcerten in de Oude St.

Nicolaaskerk. Uw bezoek meer dan waard!

Wij zijn niet de enigen in de omgeving, die bezig zijn om hun stad of dorp nog leuker te maken. Ik neem dan vaak ook graag een kijkje in een andere stad of dorp in de buurt. En een van de manieren waarop ik dit graag doe in de zomer, is met de fiets. Deze zomer gaat dat nog fijner zijn dankzij het vernieuwde fietsroutenetwerk. Ik kom zo op nog meer plekken, via bijvoorbeeld de uitgestrekte polders van de Lopikerwaard. De Utrechtse Waarden is een open, groen en waterrijk landschap, zo vanuit je voordeur bereikbaar.

Heerlijk om in de zomer zo op pad te zijn. Gaat u er ook op uit? Ik zie u graag terug in IJsselstein!

Mark Foekema

Alzheimercafé IJsselstein



EELKE 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

INLEVEREN KOPIJ VOOR SAMEN-WELZIJN SEPTEMBER 2025

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

✉ kopijgids@stichting-pulse.nl

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

Zomer in IJsselstein

Deze zomer is IJsselstein de perfecte plek voor een dagje uit in eigen stad of regio. Of je nu houdt van wandelen, fietsen of varen, in en rond onze karakteristieke vestingstad valt er van alles te ontdekken.

Wandelen met een verhaal

Sluit aan bij een stadswandeling met gids en laat je meevoeren langs monumenten en bijzondere plekken. De gids vertelt lokale anekdotes en over ruim zeven eeuwen geschiedenis. Zelf op pad? Kies dan voor een van de *Rondjes IJsselstein* en volg via de gratis *izi.TRAVEL*-app een route langs kunst, historie of fotogenieke plekken. Ook buiten de stad is het prachtig wandelen: langs de Lek, Kromme IJssel of Hollandse IJssel.



ANNE HAMERS

Fietsen door het landschap

Fiets mee met een themarondleiding, bijvoorbeeld langs locaties die herinneren aan de zendergeschiedenis van IJsselstein. Tijdens deze tocht vertelt een gids over de achtergrond van de plekken die je bezoekt. Of stap zelf op de fiets en kies een route die bij je past: van een *Rondje Lek-pontje* tot een *Rondje Waterrijk Leidsche Rijn-IJsselstein*.

Varen met uitzicht

Wie IJsselstein vanaf het water bekijkt, ziet de stad op een verrassende manier. Huur een bootje, kano of sup en vaar



ANNE HAMERS



BERNHARD BROSI

op je gemak over de Hollandse IJssel. Of vaar mee met een fluisterboot van Yselvaart: kies voor een rondvaart over de stadsgracht, een speciale vestingvaart, avondvertelvaart of een lunchvaart naar Marnemoende, Lopikerkapel of Montfoort.

Zin in zomer in IJsselstein? We zien je graag!

Alle informatie over routes, activiteiten, vaartochten en meer zomerse uitjes vind je op inijsselstein.nl

Voor in de agenda

5 juli	ZomerFair
5 juli	Drakenbootrace Festival IJsselstein
29 aug	Outlet in binnenstad
30 aug	Sprokkelhorst presenteert Aqua Musica
30 aug	Vintagemarkt in binnenstad
1-30 sept	CultiTijd
5, 6 sept	Foute Zomerfeest
13 sept	Special Cars & Bikes
13 sept	Open Monumentendag

Doorlopend

Elke dag	Bezichtiging Basiliek
Woensdag, vrijdag, zaterdag	Rondleiding door Korenmolen De Windotter
Vrijdag	Weekmarkt in de binnenstad
Zaterdagmiddag	Bezichtiging Oude Nicolaaskerk en De Waag
Zaterdagmiddag (even weken)	Rondleiding Basiliek
Zaterdag en zondag	Rondvaart door de stadsgracht

**Elke laatste zondag v/d maand:
koopzondag in binnenstad**

Wijzigingen voorbehouden.

SCAN DE QR-CODE
VOOR ACTUELE INFO
EN MEER TIPS

Je ontmoet elkaar in
IJsselstein
sinds 1340

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

HEEFT U ZICH AL
OPGEGEVEN?

Verteller(s) 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

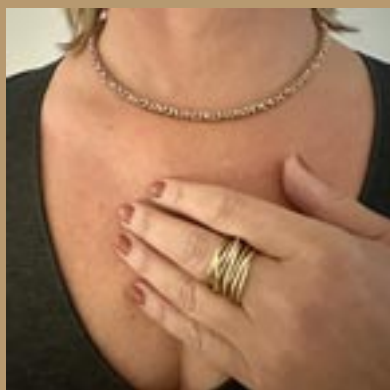


mr. T. Duinstra:

'Het juiste levenstestament en testament ontzorgt'

Poortdijk 30, 3402 BS IJsselstein •
E notarissen@blokhuisenduinstra.nl • T 030 688 1212
www.blokhuisenduinstra.nl

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



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



Wijktuin Achterveld Groenvliet

DOSSIER

SINDS 2016 IS WIJKTUIN ACHTERVELD GROENVLIET een bruisende plek in IJsselstein. Wat begon als een initiatief op een stukje overgebleven grond van de gemeente, is uitgegroeid tot een prachtige groene ontmoetingsplek. Stichting Pulse gaf de tuin een toekomst en sindsdien zorgt een zelfstandige, enthousiaste groep van meer dan 30 vrijwilligers ervoor dat deze tuin blijft bloeien.



Merian Cruisen is vrijwel vanaf het eerste uur betrokken en weet als geen ander wat deze bijzondere plek zo uniek maakt. Zij vertelt enthousiast over de oprichting van de Wijktuin en wat er allemaal te doen is.

Wat is er in de tuin te vinden?

- Een grote moestuin met biologische groenten, kruiden, bloemen en fruitbomen;
- Een eigen kweekkas, waar stekjes worden gekweekt;
- Een prachtig huis, genaamd het Bijeen-huis, waar vrijwilligers samenkomen;
- En... een eigen bijenstal met meerdere bijenkasten! De imkers verzorgen de bijen, waardoor de Wijktuin over eigen honing beschikt die zeer in trek is voor de verkoop. De tuin is zelfverzorgend en valt onder de paraplu van Stichting Pulse. Iedereen is welkom, of je nu graag je handen in de aarde steekt of liever rustig op een bankje in de zon zit.

Wat is er verder te doen in de Wijktuin?

- Natuureducatie: leerlingen uit de onderbouw krijgen rondleidingen en opdrachten over de natuur.
- Wijkoken: elke 1e woensdag van de maand wordt er vegetarisch gekookt en elke 3e woensdag met vlees/vis. De maaltijden worden geheel door vrijwilligers met oogst uit eigen tuin verzorgd. De kosten zijn € 7,50 per 3-gangenmaaltijd. Aanmelden kan via wijkoken@stichting-pulse.nl
- NLdoet: in maart doet de Wijktuin mee aan NLdoet. Een dag waarop mensen als vrijwilliger kunnen kennismaken met de Wijktuin en hopelijk enthousiast worden om zich als vrijwilliger in te gaan zetten.
- Stekjesmarkt: in mei worden onze eigen stekjes verkocht voor een klein prijsje.

• Open Imkerijdag: op 12 juli van 11.00 tot 15.00 uur vertellen onze imkers alles over het leven van de bijen.

• Oogstfeest: op 13 september van 11.00 tot 15.00 uur vieren we de oogst. Kom proeven, ontmoeten en doe mee aan de taartenbakwedstrijd!

Openingstijden (zomer)

• Maandag, woensdag, donderdag & vrijdag: 09.30 – 12.30 uur

• Zaterdag: 13.00 – 16.00 uur

Kortom: de Wijktuin is er voor iedereen – of je nu wilt tuinieren, leren, ontmoeten of genieten. Kom gauw langs en laat je verrassen door al het moois dat er groeit!

Steun de Wijktuin

Voor slechts € 7,50 per jaar word je vriend van de tuin. Maak dit bedrag of meer over op bankrekeningnummer NL 15 RABO 0160499380 t.n.v. Stichting Pulse Wijktuin onder vermelding “voor- en achternaam en e-mail-adres”. Je ondersteunt daarmee het project én je mag wekelijks langskomen om te kijken of je wat verse biologische groenten of fruit kunt meenemen.

Kom langs in de Wijktuin Achterveld Groenvliet, waar groen, ontmoeting en plezier samenkomen!

Achtersloot 23a, 3401 NR IJsselstein

Meer info? Mail naar: wijktuin@stichting-pulse.nl



INLEVEREN KOPIJ VOOR SAMEN-WELZIJN SEPTEMBER 2025

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

✉ kopijgids@stichting-pulse.nl

De Beleeftuin Benschop van Marloes Versteeg

DOSSIER

IS DE PLAATS WAAR JE EVEN TOT RUST KUNT KOMEN als je daar behoefte aan hebt, even tijd voor jezelf kunt nemen en in contact kunt komen met je innerlijke energie.

Deze prachtige tuin is de droom van Marloes Versteeg. De tuin is haar trots en passie. Als gevoelsmens bewandelde ze een veelzijdig pad, van haar tijd in Zuid-Afrika - waar ze diepere inzichten opdeed in cultuur en verbinding - tot haar jarenlange werk in de zorg, waar het holistische perspectief haar steeds meer raakte. Dit bracht haar uiteindelijk bij Rebalancing, een lichaamsgerichte opleiding die helpt bij het vinden van balans en bewustzijn.

Haar missie is om anderen ook te laten genieten van de Beleeftuin. Een plek creëren waar rust, intuïtie en bewustwording samenkomen. Ze wilt graag dat de bezoekers van de Beleeftuin de stilte ervaren, weg van de alledaagse drukte en dichterbij zichzelf komen. In contact zijn met jezelf is belangrijk. De buitenwereld verwacht veel van je: wat moet je juist wel doen, wat mag niet en sta je er wel eens bij stil of je wel of niet aan deze verwachtingen wil voldoen?

In de Beleeftuin kun je een ontdekkingsreis maken naar jezelf vanuit een ontspannende omgeving. De prachtige natuur, creativiteit en lichaamsgericht werken helpen daarbij. Als je verbinding hebt met jezelf, kun je ook echt verbinding zoeken met andere mensen. Er ontstaan dan mooie gesprekken. Als je in balans bent, ben je ook beter bestand tegen minder leuke gebeurtenissen en kun je meer genieten van de leuke momenten. Ze heffen elkaar op en houden je in evenwicht. De weerbaarheid wordt vergroot.

Marloes wil graag dat de bezoekers de beleving met elkaar delen en genieten van het vertragen, ontmoeten, in gesprek zijn met elkaar, de natuur en jezelf. Iedereen



kan hiervoor zijn eigen vorm kiezen, bv. in de kunst, de poëzie, de stilte, de muziek of de creativiteit.

Welke activiteiten worden er georganiseerd?

Marloes gaat in gesprek met diverse kunstenaars en door van elkaars kwaliteiten gebruik te maken, ontstaan er ideeën over wat ze kunnen gaan aanbieden. Wat is boeiend voor de bezoekers van de beleeftuin? Voorbeelden zijn poëzie bij een kampvuur, keramische bloemen (Lieveelingen) maken.

Wat zijn de reacties van de bezoekers op de tuin en activiteiten?

Mensen komen met elkaar in gesprek, laten zich onderdompelen in de natuur, ontspannen en zijn zich ook bewust dat de tuin nog een plek is die in ontwikkeling is. Mensen gaan meehelpen, meebewegen en willen erin verblijven. Ze stellen ook de vraag wat ze allemaal hier zouden kunnen gaan doen. Dat brengt met zich mee dat er weer nieuwe ideeën voor activiteiten kunnen ontstaan.



De Beleeftuin Benschop van Marloes Versteeg

DOSSIER



New to come: yoga in de tuin, inspiratiesessie met een beeldend kunstenaar waarin het onzichtbare zichtbaar gemaakt wordt via schilderen.

Workshops kunnen ook worden georganiseerd op aanvraag vanaf 6 personen. Je kunt met je team komen voor een interactieve middag of met vrienden een dag inplannen. Er zijn veel mogelijkheden.

Wil je vrijwillig meehelpen in de tuin, dan ben je van harte welkom.

Marloes heeft een praktijk voor belichaming en bewustwording. U kunt bij haar ook voor een individueel consult een afspraak maken. Voel jij dat er meer in je zit dan je laat zien? Ontdek de taal van je lichaam.

Kijk eens op haar website www.bymarloesversteeg.nl

Beleeftuin Benschop is dé plek waar natuur, cultuur en ontspanning harmonieus samenkomen. De prachtige tuin vormt het decor voor bijzondere evenementen, creatieve activiteiten en rustgevende momenten. Een unieke setting om te genieten, te verbinden en nieuwe herinneringen te creëren. U kunt de tuin vinden aan Benedeneind NZ 424 in Benschop. U bent er van harte welkom.

Voor wie is de tuin bedoeld?

Actieve natuurliefhebbers, 30+ - 85+, met of zonder (klein)kinderen, wandelaars, fietsers, sfeerproevers. Mensen die rust zoeken, een momentje voor zichzelf zoeken, weg uit de waan van de dag. Ze zoeken een stukje levenskunst door zich even terug te trekken in de wereld die Marloes in haar tuin creëert. De wereld is vaak al heftisch genoeg.

Wanneer is de tuin geopend?

Van april t/m september zijn ze bij goed weer open van woensdag t/m zondag. Voor actuele openingstijden wordt wel naar de website verwezen. De tuin is gesloten in de herfst en winter. De natuur is in rust en dan ook de beleeftuin. In de lente en zomer, de tijd van de groei en bloei en de natuur die zich opent, dan is ook de tuin open en wordt onze energie weer gestimuleerd.

De activiteitenagenda voor april-september

Zie www.beleeftuinbenschop.nl voor de data.

Bijna alle activiteiten die georganiseerd worden zijn kleinschalig, wat een intieme sfeer met zich meebrengt. Een aantal activiteiten is al bekend. En er staan meerdere leuke activiteiten op de planning, dus houd de kalender af en toe in de gaten. Een greep uit het aanbod:

Woensdag 25 juni

Workshop met kinderen Keramische bloem maken met een boodschap.
Vanaf 4 jr. Kom een mooie herinnering maken met je (klein)kind.

Zaterdagavond 13 september Poëzieavond

Woordkunstenaar Niels Zwakhals vertelt de poëzie van de stilte



IEDERE WEEK LOOP IK BUITEN MET DE DEELNEMERS van de QR FIT-wandelroute. En iedere week geniet ik van het feit dat we met een grap en een grol lekker in beweging zijn. Want zodra de zon zich weer wat vaker laat zien en de temperatuur langzaam stijgt, lijkt alles in ons lichaam te zeggen: kom naar buiten! En waarom zouden we daar niet naar luisteren? De zomer is hét seizoen bij uitstek om in beweging te komen – zeker voor ouderen, voor wie regelmatig bewegen zoveel verschil kan maken.

Veel jongvolwassenen willen allemaal weer in vorm komen voor de zomer, dus zij gaan heerlijk de sportschool in om zich in het zweet te werken. Maar laten we eerlijk zijn: niemand heeft zin in een streng fitnessschema in de hitte, maar dat hoeft ook helemaal niet. Bewegen in de zomer kan juist licht, plezierig en sociaal zijn. Denk aan een ochtendwandeling met een vriend(in), fietsen naar de markt of tuinieren in de eigen achtertuin – stuk voor stuk prima manieren om lichaam én geest actief te houden.

Ook veel gemeenten organiseren tegenwoordig laagdrempelige buitenactiviteiten, speciaal voor ouderen: denk aan wandelclubs, de activiteiten van het Zomerfeestijn of sport- en beweegactiviteiten in de Oase. Bewegen hoeft geen topsport te zijn, het gaat erom dat je in beweging blijft, op een manier die bij je past.

Er zitten namelijk mooie gevolgen vast aan het in beweging zijn: wie regelmatig beweegt, slaapt vaak beter,

heeft meer energie en voelt zich minder stijf of moe. Dus trek die makkelijke schoenen aan, smeer wat zonnebrand en geef jezelf dat zomerse duwtje in de rug. De zon schijnt niet alleen op je huid, ze doet ook iets met je hart, hoofd en gewrichten.



Dit was mijn laatste column voor SamenWelzijn. Ik vervolg mijn werkcarrière bij een andere gemeente. Ik heb veel leuke reacties mogen ontvangen op de afgelopen twee columns, die ik geschreven heb, wat ik stiekem heel leuk ben gaan vinden. Misschien dat ik in de toekomst nog een keer terugkeer. Ik ben de afgelopen 12 jaar verbonden geweest aan de buurtsportcoaches van IJsselstein. Ik heb samen met collega's iets heel moois mogen opzetten voor mijn eigen stad, iets waar ik onwijs trots op ben. Via deze weg wil ik alle deelnemers, die met mij in aanraking zijn gekomen, bedanken voor jullie gezelligheid en de energie die jullie hebben gegeven. Dat is iets wat ik voor altijd mee zal nemen!

Tot slot hoop ik vooral dat u, lezer van het blad SamenWelzijn in beweging blijft, profiteert van het aanbod, dat er in IJsselstein is op het gebied van sport, bewegen en gezondheid, en dat u, als u het lastig vindt om in beweging te komen, mijn collega-buurtsportcoaches benadert, want zij helpen u graag! Neem vooral een kijkje op www.fitijsselstein.nl

Met sportieve groet,

Christijan Jansen van Jorksveld

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 houdt je jong!**



Buurtsportcoaches zijn er ook voor jou

BIJ PULSE WERKEN EEN VIERTAL BUURTSPOORTCOACHES. Met **Sherelly van Laar** en **Mandy Cozijn** heb ik een gesprek over wat zij en hun collega's **Finn Caldenhoven** en **Sam van Alphen** doen en voor wie allemaal.

Buurtsportcoaches werken IJsselsteinbreed en hebben als doelgroepen zowel kinderen in de leeftijd van 2 tot 12 jaar alsook alle senioren vanaf 25-plus tot 100 jaar. Met de kinderen werken ze veel op de scholen, wijkcentra, sportscholen of in de kloosterspeeltuin.

Maar in dit artikel richt ik mij vooral op hun werk voor en met senioren en met name de ouderen. Hoe kom je in contact met deze buurtsportcoaches? Dat kan door een mail te sturen naar buurtsportcoach@stichting-pulse.nl of te bellen naar de Oase op ☎ 030 - 68 68 030 en te vragen naar één van de vier buurtsportcoaches. Tijdens een **Beweegwensgesprek** wordt met je besproken wat je graag zou willen en wat je fysiek kunt. Soms melden zich groepjes, omdat ze vooral samen wat willen ondernemen. De uitkomst kan zijn dat je wordt geholpen in contact te komen met bestaande verenigingen, waar ze activiteiten doen waar jouw wens het beste bij aansluit of er wordt gekeken bij welke activiteit binnen Pulse je zou passen.

Ik noem een paar activiteiten die binnen Pulse zelf georganiseerd worden:

- Op woensdag is er "**Fit en Klets**", voor mensen met een chronische aandoening, waar oefeningen worden gedaan, vooral zittend op een stoel en waar ook het samen kletsen een belangrijk onderdeel is;

- Op woensdag en vrijdag "**Sportmix**", een laagdrempelige bootcamp en sportspelletjes. Vanaf 30-plus tot 70-plus lopen de leeftijden. Op de woensdagen zijn het vooral diverse sportspellen als korfbal en voetbal, maar ook hardlopen, terwijl op de vrijdag krachtoefeningen worden gedaan, waarbij je eigen lichaamsgewicht wordt gebruikt;

- Op maandag wordt in de Oase "**Koersbal**" gespeeld, een soort jeu de boules maar dan met een ovale, zwaardere bal, die daardoor zelf op koers gaat. Er is nog plek voor nieuwe deelnemers;

- Op vrijdag in de Hooghe Waerd is er "**Begeleid zwemmen**" voor mensen met beginnende dementie of beginnende spierziekten. Met wat hulp het zwembad in komen en dan onder begeleiding lekker genieten van het bewegen in het water. Je mag ook zelf een eigen begeleider meenemen, dat ontlast de sportcoaches een beetje. Na afloop samen gezellig koffiedrinken is ook een vast onderdeel;

- Een speciale "**Sportgroep voor vrouwen**" is een laagdrempelige activiteit, waarbij deels op een stoel en deels staand met af en toe wat kleine gewichtjes, oefeningen worden gedaan.

- In samenwerking met fysiotherapeuten wordt ook gewerkt aan "**Valpreventie**", waarbij je handvatten krijgt om de risico's op vallen kleiner te maken;

Bij alle activiteiten voor de senioren en ouderen is het na afloop samen koffiedrinken een wezenlijk element. Want soms is meer sporten het doel maar vaker nog het middel om de deur uit te komen en fijne sociale contacten te hebben en uit te breiden.

Ik hoop dat dit overzicht jullie allemaal stimuleert om contact op te nemen met de buurtsportcoaches óf alleen óf met een groepje, want actief bewegen is voor ouderen heel belangrijk om zolang als het kan zo goed mogelijk fit te blijven.

Benieuwd geworden naar het volledige aanbod?

Ga dan naar 🌐 www.fitijsselstein.nl

Daar aangekomen naar beneden scrollen en dan vind je al het aanbod (per doelgroep).

Inwoners van Lopik kunnen zich wenden tot Sportservice Lopik, als zij op zoek zijn naar sport- en beweegactiviteiten, ☎ 0347 778 788 / 030 209 99 99. Ik wens jullie alle succes en vooral heel veel plezier.



Zingen Maakt Blij!



HOU JIJ OOK ZO VAN MUZIEK EN VIND JE HET dan ook leuk om lekker mee te zingen? Kom dan vooral eens langs bij onze gezellige zang (karaoke) groep "Zingen Maakt Blij"!



Wij zijn een kleine gezellige groep die iedere maandagavond in de Oase bij elkaar komt om te zingen. Eerste stem, tweede stem, alt, bas, zing je vals, hard of zacht, dat maakt allemaal niet uit. Het gaat ons om de gezelligheid en dat we na afloop weer met een vrolijk hart naar huis gaan.

We hebben een boek waar we liedjes uit kiezen en Hennie zorgt voor de teksten zodat we met zijn allen makkelijk mee kunnen zingen. Makkelijker en gezelliger kunnen we het niet maken.

Dus, heb je zin om je stembanden weer eens te smeren en lekker laagdrempelig mee te galmen met jouw favoriete liedjes, kom dan een keertje vrijblijvend langs.

Je bent van harte welkom in de Oase, iedere maandagavond van 19.30 – 21.30 uur.



Marte Brouwer
06-29 58 33 06

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



Zomeractiviteiten - TIPS

DOSSIER

IN DEZE UITGAVE VAN SAMEN-WELZIJN LEEST U van alles over allerlei activiteiten in en rondom IJsselstein en Lopik. U kunt daarover o.a. lezen in de flyer van het Zomerfestijn maar ook in de omgeving is veel te genieten. Waarom binnen blijven zitten als het mooi weer is? Er zijn genoeg redenen om erop uit te gaan. Hierbij geeft Samen-Welzijn u enkele tips.

Nieuwegein - Expositie "Jong in de oorlog" in De Kom
Elke dinsdag, woensdag, donderdag en vrijdag van 13.00 – 16.00 uur t/m 22 juni 2025.

Portretten van 12 Nieuwegeiners, die jong waren tijdens de Tweede Wereldoorlog.

De foto's van Marijke van Vliet – van Overbeek laten je de kracht van deze mensen zien. Gratis inloop.

Expositie van drie lokale kunstenaars in het Stadhuis
Anneke van den Wijngaard maakt textielverharde beelden en een greep uit haar diverse collectie is te zien in de vitrinekast. Bart Jaski fotografeert graffiti in de steden waar hij komt, daar maakt hij een eigen compositie van. Dat levert een nieuw beeld op, maar tegelijkertijd toont dit beeld kunst in verval. Dirk Riemersma houdt van schilderen op grotere doeken en is steeds op zoek naar nieuwe manieren om media te combineren en zo verrassende resultaten te krijgen. Elke maandag, dinsdag, woensdag, donderdag, vrijdag en zaterdag van 8.00 – 20.00 uur t/m 28 juni 2025. Gratis inloop.

Museumwerf Vreeswijk

Het museum vertelt de geschiedenis van de scheepsbouw en het binnenvaartcentrum Vreeswijk.

Hier vind je veel historische schepen en met een rondvaart kun je Nieuwegein op een bijzondere manier ontdekken.

🌐 <https://www.museumwerf.nl>

IJsselstein - Zomerfair

Op 5 juli 2025 wordt de binnenstad van IJsselstein van 9.00 tot 17.00 uur omgetoverd tot een zomerse boulevard met kramen, stands en allerlei activiteiten.

Drakenboot Festival IJsselstein

Op zaterdag 5 juli organiseert Rotary Lopikerwaard in Jachthaven Marnemoende in IJsselstein voor de tweede keer een echte drakenbootrace. Volgens eeuwenoude Chinese tradities strijden origineel uitgedoste teams tegen elkaar in echte drakenboten. Een spannend en kleurrijk spektakel! De races vinden plaats vanaf 13.00 uur.

Vanaf 17.30 uur zijn de (halve) finales.

🌐 <https://www.drakenbootfestivalijsselstein.nl>

Zaterdagmiddag Zomerconcerten

Concerten op het Van Vulpen Orgel door verschillende nationale organisten in de Oude Nicolaaskerk, Kronenburgplantsoen 2, IJsselstein op 5 juli 2025, 12 juli 2025, 19 juli 2025, 26 juli 2025, 2 augustus 2025, 9 augustus 2025, 16 augustus 2025, 23 augustus, 30 augustus en op Open Monumentendag speelt elk half uur een andere organist op het Van Vulpen Orgel. Aanvang: 15.30 uur.

HKIJ avondvertelvaart

Op 22 juli 2025, 29 juli 2025, 05 augustus 2025, 12 augustus 2025, 19 augustus 2025 vinden rondvaarten plaats van de Historische Kring IJsselstein.

Er is een verteller aan boord. Tijdens deze vaarten wordt speciaal aandacht besteed aan het oude IJsselstein, gezien vanaf het water. Vaarroute: stadsgracht en Hollandsche IJssel.

Opstapplaats: steiger plantsoen tegenover de Basiliek (Achtersloot). Vertrektijd om 19.00 uur. De rondvaart duurt ongeveer 2 uur. Kosten: € 10,00 per persoon

🌐 <https://www.rondvaartenijsselstein.nl>

Special Cars en Bikes

Op zaterdagmiddag 13 september van 13.00 tot 16.00 uur te bewonderen in de binnenstad van IJsselstein: de meest exclusieve supercars, aangepaste voertuigen en zeldzame klassiekers.

Lopik - Wijnproeverij 12 juli en 25 juli 2025

Op 12 en 25 juli 2025 kun je wijn proeven tijdens Berger's Proeverij aan de Dorpsstraat 44a in Lopik van 20.00 tot 23.00 uur. Tijdens de proeverij worden je 8 Bergers aangeboden met bijpassende amuses en romantische pianomuziek.

Rondleiding door Voedselbos Velics

Op 27 juni 2025 van 15.00-16.00 uur (en elke laatste vrijdag van de maand) organiseert Velics een rondleiding door het Voedselbos in wording aan de M.A. Reinaldweg). Te vinden via google maps. Bij aankomst ga je over de brug en loop je door op het terrein tot de groene tent. Aanmelden is niet nodig.

Vianen - Proef Vianen

Tijdens Proef Vianen maakt u kennis met wat Vianen allemaal in huis heeft aan eten, drinken, producten, diensten, service, gezelligheid, muzikaliteit en meer. Veel aanbod, mooie wijnen, swingende muziek en modeshows. Proef Vianen 2025 vindt plaats op zaterdag 30 augustus 2025.

Oldtimer Dag Vianen

Op vrijdag 20 juni 2025 vanaf 21.00 uur tot zaterdag 21 juni 2025, 20.00 uur kunt u oldtimers bewonderen in de Voorstraat van Vianen. De komst van zeer gevarieerde antieke en klassieke voertuigen maakt deze dag uniek. De verscheidenheid van deze niet veel voorkomende oldtimers is van hoog niveau.

Driewielfietsontdekking

Op dinsdag 24 juni 2025 van 14.00 tot 16.30 uur kunt u zich door meerdere fietsspecialisten in Sporthal Helsdingen aan de Westelijke Parallelweg 1 in Vianen laten voorlichten over de driewielfiets en de voordelen ervan. U kunt de fietsen gratis en vrijblijvend zelf proberen. Daarnaast zijn deskundigen, een ergotherapeut, een WMO-consulent en fietsmaatjes aanwezig. Zij adviseren u graag en beantwoorden al uw vragen.

Fysiomotive... motiveert tot goed bewegen!

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



Manuele therapie, Fysiotherapie, Hand Therapie,
Craniofasciale therapie

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

Fruiteeltbedrijf Nieuwhoff

*Fruit uit
eigen boomgaard*



Hoogland 19, IJsselstein

Openingstijden:

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

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

IJsselsteins Kamerkoor in zomerse sferen

OP ZONDAG 22 JUNI KUNT U GENIETEN VAN EEN zomers zondagmiddagconcert door het IJsselsteins Kamerkoor onder leiding van Marilou Krouwel. Tussen 14:00 en 17:00 uur zingt het koor meerdere keren in de prachtige tuin van de familie Schouten aan de Achtersloot in IJsselstein mooie, kleurrijke muziek. Aansprekende liederen over de natuur en de liefde van componisten als Fauré, Brahms en Vaughan Williams, maar ook grappige liederen van de Nederlandse componist Antoon Maessen en de indringende Earth Song van de Amerikaanse componist Ticheli. Enkele liederen worden op de piano begeleid door Eugène Broekman. Naast de muziek kunt u ook de tentoongestelde kunst bewonderen. Dit keer keramiek van Carolien Hoogstrate,

schilderijen van Marlies Ruiter en beelden van Leontien Kurpershoek, sopraan bij het IJsselsteins Kamerkoor. Dit alles kunt u beluisteren en bekijken met een heerlijk glas wijn in de hand, want de wijnproeverij wordt ook dit keer verzorgd door Marcel Oostendorp.

Datum: zondag 22 juni 2025, inloop tussen 14.00 en 17.00 uur.

Locatie: Achtersloot 196, 3401 NZ IJsselstein
Ruime parkeergelegenheid.

U bent van harte welkom. De toegang is gratis, maar een bijdrage in de onkosten wordt zeer op prijs gesteld.



ZINGEN in de
ZOMER
Zondag 22 juni 2025
Inloop tussen 14.00 - 17.00 uur
Locatie: Achtersloot 196,
3401 NZ IJsselstein
(Toegang: vrijwillige bijdrage)

ТУINCONCERT
IJsselsteins Kamerkoor (IJKK)
Dirigent: Marilou Krouwel
Piano begeleiding: Eugène Broekman

Tevens expositie van:
Carolien Hoogstrate (Keramiek)
Marlies Ruiter (Schilderijen)
Leontien Kurpershoek (Beelden)

Geniet van onze muziek en de mooie tuin onder het genot van een glaasje wijn verzorgd door Wijnproeverij Marcel Oostendorp

INLEVEREN KOPIJ VOOR SAMEN-WELZIJN SEPTEMBER 2025

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

✉ kopijgids@stichting-pulse.nl

Medicatie mee op reis

GEBRUIKT U MEDICIJNEN EN GAAT U OP VAKANTIE? Dan zijn er een aantal belangrijke dingen om voorafgaand aan uw reis aan te denken. Zo is het van belang dat u voldoende medicijnen meeneemt voor de reisperiode en voor de week erna. Daarnaast kunt u uw apotheek vragen om een overzicht van uw medicijnen te printen. Hierin vindt u alle gegevens over uw medicatie. Dit overzicht kan handig zijn, indien u op uw bestemming naar de dokter of de apotheek moet.



Krijgt u uw medicatie in een medicatierol? Het is voor de apotheek prettig te weten wanneer u op vakantie gaat. Geef dit tijdig door, zodat wij uw medicatierol ook op tijd kunnen bestellen. Wij zorgen ervoor dat u een extra rol meekrijgt.

De meeste medicijnen mag u gewoon meenemen op vakantie. Neem deze in de originele verpakking van de apotheek met het etiket erop mee. Er zijn echter ook middelen waarvoor u een officiële verklaring (Schengenverklaring of Engelstalige medische

verklaring) nodig heeft. Dit is het geval bij middelen die onder de 'opiumwet' vallen, zoals bijvoorbeeld sterke pijnstillers of middelen tegen ADHD. Uw apotheker of arts kan u vertellen of uw medicijn onder deze wet valt. Op de website van het Centraal administratiekantoor (CAK) kunt u lezen of u deze verklaring nodig heeft en hoe u deze moet aanvragen.

Reist u met het vliegtuig? Dan is het belangrijk om uw medicijnen in uw hand handbagage te bewaren, omdat het bagageruim te koud kan worden. Moeten uw medicijnen koel bewaard worden? Dan kunt u deze het beste meenemen in een koeltas of een koelzak.

Op uw bestemming is het daarnaast belangrijk om uw medicijnen buiten het zonlicht te bewaren. Het bewaren van uw medicatie kunt u het beste zo koel en droog mogelijk doen.

De bewaarcondities van uw medicijn kunt u vinden in de bijsluiter.

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

Wereld Alzheimer Dag 2025 IJsselstein

Samen muziek maken

Op **21 september** 2025 is het Wereld Alzheimer Dag. Een dag waarop door het hele land extra aandacht aan aandoeningen zoals dementie en Alzheimer wordt gegeven. Het thema is "Samen muziek maken".

In IJsselstein doen we dat dit jaar door in De Oase, woonzorgcentrum Ewoud en in Woonzorgcentrum IJsselwaarde muziek en zang te organiseren. Dit is tussen 14.00 - 16.00 uur.

R.K. Muziekvereniging Amicitia zal spelen bij Woonzorgcentrum Ewoud en Woonzorgcentrum IJsselwaarde, het IJsselsteins Zeemanskoor zal een optreden verzorgen bij De Oase. U bent van harte welkom om mee te genieten van de muziek en het plezier dat het onze ouderen geeft. We maken van deze gelegenheid ook gebruik om hier en op de dag zelf informatie te geven wat IJsselstein mensen met zo'n aandoening en hun mantelzorgers biedt. Zo werken we mee aan het programma Dementievrien-

delijk van de Alzheimer Stichting. Dat betekent dat we op verzoek trainingen geven over Alzheimer en dementie. We leren in deze training de GOED-methode. Dat is dé manier om met mensen die het hebben om te gaan. Als je inte-



Zomerfestijn+ 2025

BEDOELD VOOR "IJSELSTEINSE THUISBLIJVERS"

B Met veel nieuwe activiteiten en dus voor "elk wat wils". Annelies Schutte en Giselle Alders van Pulse hebben samen met de vrijwilligers van de Werkgroep Zomerfestijn, Pieter-Jan de Vries, Ben Weelink en Marianne Heijnen, hard gewerkt om weer een prachtig programma in elkaar te zetten.

Het hele programma vinden jullie in de folder in het midden van deze uitgave van Samen-Welzijn. Maar ik zet toch even een paar en vooral nieuwe activiteiten op een rij, zodat jullie een beeld krijgen van hoe divers, interessant, leerzaam, nuttig en gezellig ze het hebben gemaakt.

Wat te denken van een **bezoek aan een kersenboomgaard** om lekker smakelijk te genieten van de kersen in onze regio, of een bezoek aan het **Zendstation Museum**, waar je kunt zien en horen hoe de ontwikkeling van radio en TV in IJsselstein en Lopik vanaf circa 1930 is geweest. Er valt nog meer te leren, bijvoorbeeld in een **Creatieve workshop Naambordje maken** of in een **Fotoworkshop: hoe maak ik mooie foto's met mijn mobiele telefoon**.

Waar jullie wijzer van kunnen worden, is een **presentatie door de brandweer over "Veiligheid in huis"**. Onder leiding van een buurtsportcoach kun je meedoen aan een **QR-fit-wandeling**, heel nuttig, omdat bewegen voor iedereen heel belangrijk is. Of iets minder intensief, maar meer ontspannen kun je bewegen bij een **yoga-introductie**.

En natuurlijk ontbreekt ook de gezellige **Spellenmiddag** niet en kun je intekenen voor de **Lunch in de Oase**.

Kortom: als je niet op vakantie gaat, is er **tussen 30 juli en 22 augustus vooral op de woensdagen en vrijdagen** heel veel te genieten.

Meld je aan via het formulier in deze uitgave van Samen-Welzijn of via ✉ <https://zomerfestijn-ijsselstein.nl>
En wacht daar niet mee tot op het allerlaatst, want VOL = VOL

Mede namens Annelies, Giselle, Pieter-Jan, Ben en Marianne wens ik jullie allemaal een mooie zomer en een schitterend Zomerfestijn.



► resse hebt om met je vereniging, kerk, beroepsgroep deze methode te leren, kun je dat aanvragen bij Stichting Pulse. Zij zullen u verwijzen naar de juiste personen.

IJsselstein heeft ook een Alzheimer Café voor deze doelgroep en hun mantelzorgers. Daarnaast organiseren we thema-avonden. Voor het jaar 2025-2026 wordt er op de volgende woensdagen een Alzheimer Café gehouden.

Dit zal zijn op 5 november 2025, 4 februari 2026, 4 maart 2026, 6 mei 2025 en de laatste avond sluiten we af met gezellige muziek en dat zal zijn 3 juni 2026.

Wij hopen u te verwelkomen en u hoeft zich niet aan te melden. We hopen u te ontmoeten op 21 september en hopen ook dat u waar nodig van onze inzet gebruik maakt.

Namens de werkgroep Wereld Alzheimer Dag 2025.

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/>





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 -gratis- het magazine ONS, samen met de nieuwsbrief van de afdeling. Magazine ONS informeert over regionale en landelijk ontwikkelingen.

De KBO afdeling IJsselstein, Lopik e.o. telt zo'n 700 leden.

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

- Onze belastinghulpen (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.

Dank aan onze huba's!

De belastingcampagne van maart/april 2025 is afgerond. Met veel inzet en toewijding hebben onze huba's (belastinghulpen) maar liefst 206 aangiftes

inkomstenbelasting over het jaar 2024 ingevuld. En dat deden ze niet zomaar - ze gingen bij de mensen thuis, zodat iedereen de hulp kreeg die ze nodig hadden. Mooi werk, veel dank daarvoor!



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: 12 augustus en 11 november 2025.

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

Informatie: Bianca van Doorn,

☎ 06 - 31 69 18 75,

✉ domusje@hotmail.com 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 Fulco-theater 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

Dinsdagen: 12 augustus en 11 november 2025.

Aanvang 13.30 uur.

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

Locatie: De Oase.

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

Informatie: Tineke van Merm,

✉ communicatiekbo@kpnmail.nl of

☎ 06 - 81 12 89 01.

Fietsseizoen 2025

Fietsmiddagen op de donderdagen 10/7 (17/7); 7/8; 11/9 (18/9).

Start vanaf De Oase om 13.00 uur met een koffie/theestop onderweg. Afstand ongeveer 30 km.

Fietsdagtocht op de donderdagen 26 juni en 21 augustus (28 augustus). Informatie over de bestemmingen volgt nog op onze KBO-website.

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 naar Lunteren van 9 t/m 16 augustus

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

Informeer naar de (reis)voorwaarden en of er nog hotelkamers/bus zitplaatsen/beschikbaar zijn bij: KBO Reiscommissie: Cok en Bep van Norde

☎ 030 - 688 38 26, ✉ bvannorde@caiway.nl

Dagtochten

De animo voor onze dagtochten is heel groot. Op 11 juni stond een dagtocht naar Texel op de rol. Vanwege de grote belangstelling heeft de organiserende commissie Denktank besloten nog een dagtocht te gaan organiseren. Op woensdag 20 augustus gaan we naar Pantropica, de nieuwe naam van de Orchideeënhoeve, in Luttelgeest. Informatie hierover staat op onze website.

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 - 02 01 020.

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-worden>

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>

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



Steunpunt BuurSaam IJsselstein

Axioncontinu



Over Steunpunt BuurSaam

BuurSaam is een onderdeel van Axioncontinu bij de locatie Mariënstein. Met steunpunten zoals BuurSaam wil Axioncontinu er zijn voor oudere inwoners in de wijk. Waar kunnen wij helpen om zo lang mogelijk prettig thuis te kunnen blijven wonen.

Activiteiten van BuurSaam

* Iedere woensdagmiddag: **thee/koffie een uurtje** ontmoeting in de Zonnebloem (locatie Mariënstein, in de zomermaanden buiten in de tuin van de Hooghe Camp samen met 'Eetbaar IJsselstein') om 14.30-15.30 uur

* Iedere maandag **senioren gym** 13.30-14.30 uur, begeleid door Henk Klok van Vitaalloop (aanmelden en meer info via: 06 44 040 731 of info@vitaalloop.nl)

* Op maandag, woensdag en vrijdag ochtend **is er bewegen op de Hometrainer**.

* Iedere woensdag om 11.00 – 12.00 uur een begeleid **Zen meditatie**

- Een keer per maand op: Donderdagavond een gezellige **Bingoavond** in het restaurant van Mariënstein, aanvang 20.00 uur, kosten €10,00 incl. koffie/thee, drankje en een hapje*
- Dinsdagavond een gezellige **meezing/karaoke** avond in het restaurant van Mariënstein, aanvang 20.00 uur, kosten €5,00 incl. koffie/thee, drankje en een hapje*
- Zaterdagmiddag een gezellige **muziekmiddag**, aanvang 14.30 uur, kosten €5,00 incl. koffie/thee, drankje en een hapje*
- Vrijdagmiddag **biljarten**
- Zomerprogramma
- Uitstapjes en film / theater
- **Contactgegevens:**
Coördinator BuurSaam:
Tineke Zwambag: 06-83799799
Mail: twambag@axioncontinu.nl
Medewerker welzijn BuurSaam:
Yvonne Thess: 06- 23971806
Mail: ythess@axioncontinu.nl
www.axioncontinu.nl



www.axioncontinu.nl


Axioncontinu
samen, zorg en steun



Mindful wandelen

A “LS JE WANDELT, wandel dan, meer niet.” – Boeddha
Wandelen is zo oud als de mensheid zelf. Het is een van de eenvoudigste en meest doeltreffende manieren om zowel lichamelijk als geestelijk gezond te blijven. Tijdens een wandeling leg je je zorgen even naast je neer. Of je wandelt met een doel: om af te vallen, als pelgrim, als uitdaging, om te filosoferen of om antwoorden te vinden op lastige levensvragen, zoals: Wie ben ik? Misschien wandel je tegen een writer's block, om je lichaam en spieren soepeler te maken, om los te komen van moeilijke gevoelens, je hoofd leeg te maken of om jezelf te ontdekken tijdens een lange trektocht. Een voorbeeld hiervan is Harold Fry uit de roman *De Onwaarschijnlijke Reis* van Harold Fry van de Britse schrijfster Rachel Joyce. De gepensioneerd

Harold maakt een lange wandeling om een collega van de dood te redden en om zijn schuldgevoel over de zelfmoord van zijn zoon te verwerken. Of neem de Britse Raynor Winn, die zichzelf en haar leven hervond tijdens een lange tocht en hierover schreef in



haar boek *Het Zoutpad*. Soms is wandelen simpelweg een manier om in het hier en nu te zijn.

Wandelen als mindfulness

Mindfulness draait om bewustwording. Wandelen is een vorm van mindfulness en vormt een belangrijk onderdeel van het Achtvoudige Pad of Samadhi, in het boeddhisme: een staat waarin de mens één wordt met het universum en vrede en geluk ervaart. Het begint allemaal met bewustzijn. De beste manier om mindful te wandelen is in de natuur: in een park, bos, langs een rivier of aan zee. Het is belangrijk om al je zintuigen te gebruiken: kijk, luister, ruik, voel en ervaar. Observeer je omgeving zonder oordeel. Stem je ademhaling af op je stappen. Zoek een comfortabel ritme en word je bewust van je in- en uitademing. Luister naar je lichaam en pas je aan tot je je eigen natuurlijke tempo vindt.

De Vietnamese boeddhistische monnik Thich Nhat Hanh geeft in zijn boek *How to Walk* praktische tips. Hij adviseert te beginnen met twee stappen per inademing en drie per uitademing – of drie en vijf stappen, afhankelijk van de inspanning. Zo kom je in contact met je lichaam en blijf je bewust van je omgeving. Geleidelijk vind je rust.

Adam Ford begint zijn boekje *Mindfulness voor wandelaars* met de zin: “Een van de beste dingen die we voor ons zelf kunnen doen, is een wandeling maken.” Door je te focussen op je ademhaling, dwaalt je geest minder af en ontspant je lichaam. Al je zorgen laat je achter op het pad.

laars' met de zin: “Een van de beste dingen die we voor ons zelf kunnen doen, is een wandeling maken.” Door je te focussen op je ademhaling, dwaalt je geest minder af en ontspant je lichaam. Al je zorgen laat je achter op het pad.

Zintuiglijke beleving

Let op de geuren die je neus oppikt tijdens het wandelen. Soms ruik je iets onbekends of roept een geur een herinnering op. Door aandachtig te kijken ontdek je nieuwe kleuren in de natuur, schakeringen die je eerder nooit hebt opgemerkt. Kijk met de verwondering van een kind dat de wereld ontdekt. Raak bladeren aan, streel het water, laat je voeten het zand of de zee voelen. Luister naar de vogels, het ritselen van bladeren, de wind door de bomen.

Een bijzondere vorm van mindful wandelen is het Japanse bosbaden of Shinrin-yoku: een rustgevende methode, waarbij je je volledig onderdompelt in het bos. Je zintuigen ervaren de natuur tijdens een korte wandeling of een meerdaags verblijf. Bosbaden versterkt het immuunsysteem, verbetert slaap en stemming en vermindert stress. Planten scheiden stoffen af om zich te beschermen tegen schimmels en insecten, stoffen die jij inademt tijdens zo'n wandeling, met positieve effecten op je lichaam.

Stilte en zelfinzicht

Een Indiase mysticus zei: “Wees stil – elke boom is een zwijgend gebed.” De stilte tijdens het wandelen draait om innerlijke stilte, niet het ontluchten van dagelijkse geluiden. Die stilte bereik je door regelmatige ademhaling en aandacht voor je omgeving. Thich Nhat Hanh benadrukt dat praten en wandelen moeilijk samen gaan. Wandelen is een vorm van recreatie, een actieve vorm van gebed die diepe bevrediging schenkt, aldus Adam Ford. Het

geeft je rust, laat je de stilte ervaren en leidt tot verdieping. Door stil te zijn, kom je tot jezelf en hoor je je eigen stem weer.

Kijkend naar planten kun je ook leren: is het een eik, een den of een es? Je ontdekt nieuwe dingen en stimuleert zo je creativiteit. Mindful wandelen kan ook in de stad: kijk naar mensen, ruik de geuren, luister naar de vele geluiden.

Loop als een olifant – langzaam, rustig, in het ritme van de natuur om je heen. Zelf geniet ik net zoveel van een stadswandeling als van een boswandeling. Mijn favoriet blijft echter een wandeling langs een rivier of het strand. Met elke stap zoek ik naar antwoorden op levensvragen, ontdek ik mezelf, vind ik rust en kom ik dichterbij mijn eigen pad in het leven.

Wandelen is in de natuur: in een park, bos, langs een rivier of aan zee



Maandag	09.00 - 10.00 uur	Oase	Yoga
	09.30 - 12.00 uur	Zenderstein	Brei- en haakclub 'Een steekje los't.b.v. St. Roemeense Kinderhulp
	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)
	11.00 - 12.00 uur	Kameraplein	Taal voor vrouwen
	13.00 - 15.00 uur	Kameraplein	Vrouwensport
	13.30 - 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 - 15.30 uur	Zenderstein	Biljarten
	18.00 - 19.30 uur	Zenderstein	Aanschuif tafel (1e en 2e maandag v/d maand)
	19.00 - 21.00 uur	Oase	Zingen maakt Blij
	19.30 - 20.30 uur	Oase	Yoga
Dinsdag	09.30 - 10.30 uur	Oase	Pilates
	10.00 - 12.00 uur	Poortdijk	Verstelgroep om de week
	10.30 - 11.30 uur	Oase	Bodymix
	10.30 - 13.00 uur	Oase	Caleidoscoop, ontmoetingsochtend met lunch
	11.00 - 12.00 uur	Oase	QR Fit (wandelen en koffiedrinken)
	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	Aanschuif tafel (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	Sportmix
	09.00 - 12.00 uur	Poortdijk	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
			Kleine kinderen kunnen naar de oppas vrijwilligers gebracht worden
	09.30 - 12.30 uur	Schouw Lopik	Spreekuur Financiën op Orde
	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	Aanschuif tafel (1e en 3e woensdag v/d maand)
	18.00 - 21.30 uur	Oase	Aanschuif tafel (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

Activiteiten IJsselstein



10.30 - 11.20 uur	Oase	Stoelgym
10.30 - 13.00 uur	Oase	Caleidoscoop, ontmoetingsochtend met lunch
11.30 - 12.30 uur	Oase	Bodymix
12.00 - 16.00 uur	Xperience	Schilderclub
13.00 - 14.00 uur	Kameraplein	QR Fit (wandelen en koffiedrinken)
13.30 - 17.00 uur	Oase	Mahjong, Chinees bordspel
13.30 - 15.00 uur	Kameraplein	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	Bibliotheek	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
Poortdijk	Poortdijk 34	☎ 030 - 68 68 030
Kameraplein	Kameraplein 73	☎ 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/>



Belangrijke adressen IJsselstein



BELANGRIJKE TELEFOONNUMMERS IJSSELSTEIN

Algemeen alarmnummer (ambulance, brandweer, politie)			☎ 112
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
ANBO-PCOB	🌐 www.anbo-pcob.nl		☎ 0348 - 466 466

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
	Spoeidnummer overdag telefoonnummer, optie 1	
	Spoeidnummer 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
	Spoeidnummer overdag telefoonnummer, optie 1	
	Spoeidnummer 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
	Spoeidnummer overdag telefoonnummer, optie 1	
	Spoeidnummer buiten kantooruren	☎ 088 - 130 96 60

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 Dhr. Ramcharan Spoednummer buiten kantooruren	☎ 030 - 687 82 73 ☎ 030 - 687 51 26 ☎ 030 - 687 62 54 ☎ 030 - 688 12 18 ☎ 030 - 688 33 11 ☎ 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	☎ 088 - 432 40 00
Cazas Wonen	Overtoom 1, 3401 BK IJsselstein Alleen bezoek na telefonische afspraak (ma. t/m do. 08.30-16.45/vr. 08.30-12.15 uur) Melden spoedeisende klachten na sluitingstijd	☎ 030 - 686 05 00 ☎ 030 - 686 05 99

DIVERS

AxionContinu (afd. Ergotherapie) Zorgbemiddeling thuis Betty Roodenburg-Ende	Beneluxlaan 924, 3526 KJ Utrecht www.axioncontinu.nl ☎ 030 - 282 22 77 ✉ broodenburg@axioncontinu.nl ☎ 06 - 106 27 642 ☎ 030 - 686 78 23
Wijkverpleging/Langer thuis- zorg AxionContinu	☎ 030 - 282 22 77 ✉ servicebureau@axioncontinu.nl ☎ 06 - 129 86 134
Huishoudelijke Zorg AxionContinu	☎ 030 - 688 17 14 ✉ servicebureau@axioncontinu.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 ☎ 0900 - 84 40 Dorpsstraat 29, 3433 CJ Nieuwegein
Sociaal Team IJsselstein	Overtoom 1, 3401 BK IJsselstein, Team Sociaal Domein ☎ 14 030 ☎ maandag t/m donderdag van 08.30-17.00 uur vrijdag van 08.30-13.00 uur ✉ sociaalteam@ijsselstein.nl
Vecht en IJssel, locatie Ewoud Zorg Thuis/wijkverpleging	Jan v.d. Heydenweg 2, IJsselstein ☎ 030 - 686 94 88 Dagbesteding De Meikers, Servicewoningen Wijkverpleegkundigen en klantadviseurs ✉ klantadviseurs@vechtenijssel.nl www.vechtenijssel.nl
Santé Partners	Poortdijk 34F, IJsselstein ☎ 0900-82 123 82
Zonnestroem	secretariaat: Greet Gijsen ✉ greetgijsen@gmail.com ☎ 06 - 520 729 15



Stichting Protestants Christelijke Begrafenisverzorging Lopik

een respectvol afscheid
in protestants christelijke sfeer

uitvaartverzorger:

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



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

Stichting Protestants Christelijke Begrafenisverzorging Lopik

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

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

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

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

Bestuur Stichting PCBL

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.

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!

Made mogelijk gemaakt door 1.000.000 ANWB leden



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 terugbetaald 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.



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 betekenissen 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

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 inloopspreekuur waar u zonder afspraak binnen kunt lopen.

Neem voor meer informatie contact op met het team van Financiën op Orde via ☎ 030 - 68 68 030 of ✉ financien-op-orde@stichting-pulse.nl

Waarmee kan Financiën op Orde u helpen?

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

Buurtwerk

Burenoverlast? Trek op tijd aan de bel!

Goed contact met burens is niet vanzelfsprekend.

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

Wat nu?

Blijf met een burencrisis 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

Sociale Activering

Sociale Activering 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.

Meer info

U kunt contact opnemen met ☎ 030 - 68 68 030 of

✉ socialeactivering@stichting-pulse.nl

Activiteiten

Activiteiten die aangeboden worden bij De Buurtkamer, sluiten aan bij de wensen van de deelnemers. U kunt daarbij denken aan: gesprek rond thema's die u aanspreken en bezighouden, herinneringen ophalen en aan elkaar vertellen, knutselen, (geheugen)spelletjes doen, kaarten maken, wandelen/bewegen.

Aanmelden: Pulse ☎ 030 - 68 68 030.

Taal

Kennis van de Nederlandse taal is belangrijk als je mee wilt doen in de maatschappij. Taal heb je bv. nodig bij de huisarts of wanneer je met een computer werkt. Daarom is Pulse er voor iedereen die (beter) Nederlands wil leren!

Taal voor vrouwen

Groepsles Nederlands voor vrouwen. Onder begeleiding van enthousiaste taalvrijwilligers wordt gewerkt aan een beter taalbegrip in een gezellige sfeer.

Wanneer: 9.30-11.30 uur elke dinsdagochtend met uitzondering van de schoolvakanties.

Locatie: De Schaapskooi in de Hervormde Kerk, Dorpstraat 32, 3411AG Lopik.

Diensten en Activiteiten Lopik



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 20.00 - 21.00 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 inloopsprekeuur 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 bezoekje 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.

Wereld Alzheimer Dag 2025

In de gemeente Lopik wordt op **vrijdag 19 september 2025** stilgestaan bij Wereld Alzheimer Dag. Dit jaar is gekozen voor het thema 'samen muziek maken'. Muziek maken en luisteren geeft plezier en brengt herinneringen terug. Muziek is onmisbaar bij het creëren van een prettige sfeer.

Muziek en beweging zijn met elkaar verbonden in onze hersenen. Wanneer je muziek hoort, is het bijna onmogelijk om stil te blijven zitten. Dit komt doordat muziek motorische gebieden in de hersenen activeert, zowel in de hersenschors als daaronder. Ritme stimuleert ons om mee te tikken of te bewegen, vaak zonder dat we ons daarvan bewust zijn. Dit natuurlijke verband tussen muziek en beweging maakt muziek een krachtig hulpmiddel voor mensen met dementie. Studies tonen aan dat muziek niet alleen herinneringen kan oproepen, maar ook motorische reacties stimuleert. Dit verklaart waarom muziek zo'n positief effect heeft op ouderen, ook op mensen met dementie.

Werkgroep Dementievriendelijk Lopik is bezig met het organiseren van een veelbelovend programma voor Wereld Alzheimer Dag. Voor mensen met en zonder dementie.

Eind augustus volgt in de huis-aan-huiskranten meer informatie! Of ☎ 06 - 124 34 770.

JO'S HAIR



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

Kopij voor Samen-Welzijn

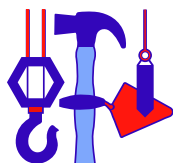


**Nummer 3
September 2025**

Sluitingsdatum kopij
maandag 25 augustus 2025
Bezorging vanaf 18 september

✉ kopijgids@stichting-pulse.nl

GEBR. BERGSTRA BV



**AANNEMERSBEDRIJF
EN
ONDERHOUDSWERKEN**

NIEUWBOUW

VERBOUW

ONDERHOUD

Lopikerweg West 5

3411 AL Lopik

Telefoon 0348-551329

info@bergstrabv.nl

www.bergstrabv.nl



**BART-HUGO
OPTIEK**

De opticien/contactlensspecialist en
audicien in Lopik

Rolafweg Noord 61 o 3411 BJ Lopik

T + 31 (0)348 214 722

www.barthugooptiek.nl



TEL : 030 - 6881431

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

HOVENIERSBEDRIJF Erik Verhoef

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

Lopikerweg West 22
3411 AM Lopik
T 0348 551 412
www.hoveniersbedrijfverhoef.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/>



VOORAANKONDIGING!

Gezamenlijke opening seizoen 2025/2026.
Zaterdag 11 oktober van 10.00 – 14.00 uur.

Locatie: Dorpshuis De Schouw in Lopik.

Met optreden van "Het Cabauws Weteringkoor"
Verdere informatie in de volgende uitgave van
Samen-Welzijn (september)

BENSCHOP

Het Trefpunt

Voorzitter: Martien Oostenen, ☎ 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.
Zomerstop juli en augustus (6 weken).
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.
Nieuw seizoen: Ton Pardoel, tel. 06 - 549 95 559.
Zomerstop van 25 juni t/m 27 augustus.

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.
Laatste maaltijd voor de zomerstop is 25 juni.
Start op 24 september.

Klaverjas-/Rikkentoernooi

Locatie: Kantine Sporthal De Bosrand.
Iedere laatste dinsdag van de maand om 13.30 uur.
Zomerstop. Startdatum 30 september.
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 26 juni om 10.30 uur.

Kersen eten bij Landwinkel de Fruitwaard in Jaarsveld.

In juli en augustus geen activiteiten i.v.m. vakantie.

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.

Seizoen 2025 – 2026 start op 19 september.

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.

In de zomer zijn er geen activiteiten, indien mogelijk gaan we nog wel kersen eten bij de Fruitwaard in Jaarsveld. De uitnodiging volgt.

Woensdag 24 september om 14.00 uur.

Bewegen voor senioren

Carla Brokking komt deze middag verzorgen met als uitgangspunt het Lopiks plaatjes boek.

Onder voorbehoud.

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.

Rick Veneman ☎ 06 - 553 27 790.

Extra activiteit

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

2 juli

12.30 uur: Driegangendiner.

14.00 uur: Spel en activiteitenmiddag.

16 juli

14.00 uur: Spel en activiteitenmiddag.

30 juli

14.00 uur: Kersen eten bij Pek.

De maand augustus is De Schouw gesloten.

3 september

12.30 uur Driegangendiner.

14.00 uur Spel en activiteitenmiddag.

17 september

14.00 uur Spel en activiteitenmiddag.

Plus prijsuitreiking.

ZONNEBLOEM BENSCHOP/POLSBROEK

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

Vrijdag 4 juli

Kersen eten.

Donderdag 7 augustus

Ijsje eten/koffie drinken.

Donderdag 28 augustus

Lunchen bij Schep Recreatie De Batuwe.

Woensdag 10 september

Ontmoetingsdag.

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:

September 2025 t/m april 2026.

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.

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.

Juli Kersen eten.

Dinsdag 23 september om 14.00 uur.
Presentatie met dia's door Jan v.d. Ent,
een wereldreiziger op de fiets.

Koersballen

We spelen één keer per maand op de dinsdagmiddag van 14.00- 16.30 uur.
Start nieuw seizoen op dinsdag 9 september.
Locatie: De Ark, Lopikerkapel.
Kom gerust eens kijken en /of meespelen.
Nieuwe spelers van harte welkom.

Buurtvereniging Uitweg

Locatie: Buurthuis Uitweg

Klaverjassen voor 55+ groep

Start woensdag 10 september, van 13.30 - 16.30 uur.
Rick Kuijf zal het klaverjassen voor dit seizoen op zich

nemen, ☎ 0348 - 55 31 01 / 06 - 480 90 402.
Maarten Broekhuizen is voor de aan/afmeldingen,
☎ 0348 - 55 25 22 / 06 - 537 02 182.

Programma voor de 55+ groep

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

Op **woensdag 17 september** is weer de 1e spelletjes- en klaverjasmiddag na de zomerstop, aanvang 13.30 - 16.30 uur.
Iedereen is van harte welkom, ons doel is een gezellige middag met elkaar.
Voor vragen of ideeën:
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 17 september

om 12.00 uur start nieuwe seizoen.
Pannenkoeken eten bij Midden op 't Landt.

Meer bewegen voor ouderen

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

SENIOREN COMITÉ WILLIGE LANGERAK

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

Dinsdagmiddag 23 september om 14.30 uur.
Gezellige openingsmiddag, verdere informatie volgt middels uitnodiging.

Gymnastiek op dondermorgen

Van 10.00 - 11.30 uur in de Bron.
Contact: Annie Rietveld, ☎ 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	☎ 0348 - 55 21 89
	Huisartsen spoednummer	☎ 0348 - 55 41 53
Huisartsenpraktijk Beatrixplantsoen:	Beatrixplantsoen 1A, 3411 DA Lopik	☎ 0348 - 55 41 95
Medisch Centrum Polsbroek:	Jongleveweg 1, 3415 PP Polsbroek	☎ 0182 - 30 92 03
Huisartsenpraktijk Benschop:	Florijn 3, 3405 BM Benschop	☎ 0348 - 45 14 12
	Spoednummer:	☎ 0348 - 45 21 49
Huisartsenpost Midden Holland:	Bleulandweg 10, 2803 HH Gouda	☎ 0182 - 32 24 88
Huisartsenpost Nieuwegein:	Koekoekslaan 1, 3435 CM Nieuwegein	☎ 088 - 130 96 60

GEMEENTE LOPIK

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 BEDDENSPECIAALZAAK CITYBED IN IJSSELSTEIN GEVESTIGD

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

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



Verder verkopen wij 25 verschillende hoofdkeuzes, 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



de schouw

- ✓ Ontmoeten
- ✓ Familiefeesten
- ✓ Trouweesten
- ✓ 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@deschouwlopi.nl

T: 0348-553233 / 06-398 69 354



WS Media Groep

DESIGN DRUK PRINT SIGN

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

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



Maurice van Zijl & René Verweij

**“Met ervaring,
zorg en respect.”**

0348 - 342 168

www.uitvaartverzorgingmidland.nl