

Samen-Welzijn

SEPTEMBER NR. 3 • 2025

+ **DOSSIER**
Lifestyle

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



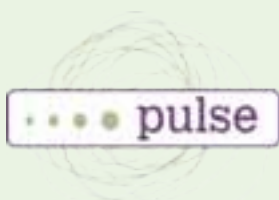
VORMGEVER VAN EEN HERINNERING



BGNU



Weidstraat 17, 3401 DL IJsselstein
info@landsmanuitvaartzorg.nl



Samen-Welzijn

JAARGANG 46
SEPTEMBER 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



En verder o.a.:

- 05** Voorwoord door Nicole Harms
- 07** Voorwoord door Gerrit Spelt, wethouder Gemeente Lopik
- 09** Ontdek IJsselstein
- 12** Stukkie fietsen ...
- 13** Samen Verder!
- 15** Samen op weg naar gezondheid, welzijn en meedoen Pulsekoor "Eigenwijs"
- 16** Een verbeterde lifestyle als medicijn?
- 17** Koersballen in de Oase
- 17** Samen muziek maken Appeltaartconcerten, Ontmoetingskerk IJsselstein
- 18** KBO Nieuws
- 21** Voorlezen tegen eenzaamheid
- 25** Zeg eens hoi
- 26** Post-Covid
- 27** Activiteiten IJsselstein
- 33** Diensten en Activiteiten Lopik
- 32** Inlooppreekuur Sociaal Team Lopik
- 37** Trefpunt Dementie Bestuurswisseling Lopik
- 38** Opening seizoen Lopik
- 39** Activiteiten gemeente Lopik
- 42** Belangrijke adressen Lopik

Fysiotherapie Groene Biezen

Specialist in bewegen

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

Fysiotherapie Groene Biezen, locatie Nieuwpoort

In het woonzorgcentrum Ewoud aan de Jan van der Heydenweg 2, 3401 RH IJsselstein.

Naast de bestaande locaties zullen wij hier onze fysiotherapeutische en oefentherapeutische zorg uitbreiden.

Op de professionele en betrouwbare manier zoals u van ons gewend bent.

Fysiotherapie Groene Biezen

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

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

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

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



🌐 www.groenebiezen.nl

✉ groenebiezen@gmail.com

VAN PELT

revalidatieservice

verkoop - onderhoud - reparatie



uit
voorraad
leverbaar



Topro
rollators
zijn er in
8 kleuren



lichtgewicht
rollator
vanaf
5,5 kg.

- service / levering aan huis
- gratis vervangende rollator
- dealer van populaire merken als Topro, Volaris, Dietz/Taima, WheelzAhead, Afikim en Kymco
- 44 jaar ervaring in zorg hulpmiddelen
- 26 jaar in IJsselstein

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

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



Voorwoord



OP HET MOMENT VAN SCHRIJVEN VAN DIT VOORWOORD IS HET HARTJE zomer. Veel mensen zijn op vakantie, komen net terug of hebben hem nog tegoe. Vandaar dat ik nu het voorwoord mag schrijven: Yvette Huige is op vakantie en geniet van een paar weken vrij zijn.

Ik werk vanuit wijkcentrum De Oase, waar het op dit moment heel warm is. Het zomerfestijnprogramma is in volle gang. Er staat een lunch in de Oase op het programma. Doordat een nationaal hitteplan in werking is, is de vraag of we kunnen doorgaan met het programma.

Mensen die zich hebben aangemeld, kijken uit naar deze lunch (en alle andere activiteiten).

We besluiten daarom dat de lunch doorgaat. Met veel vrijwilligers en medewerkers van Pulse bereiden we van alles voor, aan elk detail wordt gedacht. Van de aankleding in de ruimte en op tafels tot in de keuken, waar al het lekkers voor de lunch wordt voorbereid.

Ik loop een aantal keren heen en weer, de zweetpareltjes in de nek zijn zichtbaar bij ons allen. Maar ook zijn zichtbaar alle lachende gezichten van de mensen die zijn gekomen en van iedereen die meehelpt. Wat een geoliede machine, iedereen is volledig ingespeeld op elkaar.

Ik spreek een bezoeker en zij noemt precies de reden waarom we de lunch door hebben laten gaan: iedereen geniet van het samenzijn, samen eten. Terwijl veel mensen op vakantie zijn en alleen wij thuis zijn, ontmoet ik nu allemaal nieuwe mensen. Een vrijwilliger zegt: hier doe ik vrijwilligerswerk voor. Buiten is het 32 graden, binnen in de Oase net zo warm. Maar wat een feest om alle mensen zo blij (en met een volle buik) naar buiten te zien gaan.

Wederom een mooi geslaagd zomerfestijnprogramma.

Nicole Harms

Samen-Welzijn is ook te lezen op internet

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

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



INLEVEREN KOPIJ VOOR SAMEN-WELZIJN DECEMBER 2025

Tot uiterlijk maandag 17 november 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
Korenmolenaar 8
3404 DE IJSELSTEIN

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

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

KvK Utrecht: 59169419



Voorwoord



HET THEMA VAN DEZE SAMEN-WELZIJN IS LIFESTYLE. HOE U LEEFT, WAT U eet, hoeveel u beweegt, met wie u omgaat, het is allemaal van invloed op uw leven en uw gezondheid. Allemaal samengevat in één – Engels – woord: lifestyle. In deze uitgave van Samen-Welzijn zult u veel lezen over het belang van een goede lifestyle. Er zijn steeds meer mensen die zich zorgen maken over uw lifestyle en graag zouden zien dat u uw lifestyle zou aanpassen. Met als doel dat u langer gelukkig en gezond leeft. Gezonde mensen hebben minder zorg nodig en in een tijd dat verzorgend personeel steeds schaarser wordt, is dat ook in uw eigen belang. Op het eerste gezicht lijkt er dus niet zoveel mis met de bezorgdheid over uw lifestyle en u te bewegen om die lifestyle aan te passen.

Er is wat mij betreft best een stevige kanttekening te maken bij deze ontwikkeling. Zodra gesproken wordt over aanpassen of verbeteren van uw lifestyle gaat men er eigenlijk vanuit dat u nu iets niet goed doet. Het is heel erg normatief en gaat ervan uit dat alles perfect moet zijn en aan een norm moet voldoen. Dat is misschien wel één van de allergrootste hedendaagse problemen: het geloof in een perfect leven waar

geen ruimte is voor imperfectie.

Meer en meer zien we ook in de ouderenzorg deze betutteling toenemen. Zo was er eind vorig jaar een seniorenwooncomplex in het nieuws, omdat bewoners geen advocaatje of borreltje meer mochten nuttigen in de gemeenschappelijke ruimte. Als reden werd opgegeven dat het niet paste in het gezondheidsbeleid van de gemeente. Maar als je de tachtig bent gepasseerd, is het verbeteren van de gezondheid misschien niet de allerhoogste prioriteit. Het alternatief, het nuttigen van alcoholische versnaperingen op de eigen kamer, is door het missen van sociale contacten misschien zelfs nog wel schadelijker.

Er is ook een hele lifestyle-industrie ontstaan met allerlei zelfbenoemde lifestylegoeroes die vooral via social media hun producten aanprijzen. Van die te bruine figuren met een neppe glimlach die je wijsmaken dat geluk ligt in het "omarmen van je ochtendritueel". Gewoon koffie drinken en hopen dat er niemand iets tegen je zegt voor 09.00 uur valt er waarschijnlijk niet onder, want dat is gratis. Een rustdag is tegenwoordig een retraite op de Veluwe in een yurt met drie yogalessen, haverlatte, detoxsap en lessen in niets doen. All-inclusive (wel zonder wifi) voor 1.200 euro per dag. Het enige effect is het verhuizen van geld van uw portemonnee naar die van de goeroe.

De lifestyle-industrie heeft van het gewone leven een project gemaakt. Slapen, eten, ontspannen – het zijn nu allemaal optimaliseerbare prestaties. Je bent niet gewoon moe, je hebt een slecht slaapritueel. Je bent niet chagrijnig, je hebt je grenzen niet bewaakt. Je hebt niet gewoon een kater, je hebt een innerlijke cleanse nodig.

Eén van de vele dieetgoeroes van weleer introduceerde het begrip balansdag. Die term past ook heel goed bij lifestyle wat mij betreft. Ja, natuurlijk is het belangrijk om op uw voeding te letten en niet alleen Friet van Piet te eten. Voldoende bewegen enz., allemaal belangrijk, maar bewaak vooral de balans. Onder een dekentje op de bank met een zak chips en borrel is voor de meeste mensen veel lekkerder dan in een yurt op de Veluwe met een haverlatte. Laten we stoppen met iedere dag te streven naar de beste versie van onszelf, en gewoon af en toe lekker middelmatig zijn. Zorg goed voor u zelf maar bewaak de balans.

Gerrit Spelt

INLEVEREN KOPIJ VOOR SAMEN-WELZIJN DECEMBER 2025

Tot uiterlijk maandag 17 november 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

ONTDEKKEN • ONTMOETEN

Ontdek IJsselstein, vestingstad vol verhalen en cultuur

IJsselstein is een vestingstad met 715 jaar geschiedenis. Achter iedere gevel en langs elk stukje gracht gaat een verhaal schuil. Tegelijkertijd bruist de stad van cultuur en creativiteit. Een bezoek aan IJsselstein betekent zien, doen en beleven: van monumenten en kunstwerken tot rondvaarten en stadswandelingen.

CultiTijd

De aftrap van het culturele seizoen vindt plaats in september met CultiTijd. Een maand lang staat de stad in het teken van muziek, theater, dans en beeldende kunst. Vanaf 21 september opent ook Museum IJsselstein de deuren weer met de tentoonstelling 'Nieuw begin' en een nieuwe collectiepresentatie.



Maand van de Geschiedenis

In oktober doet IJsselstein mee aan de landelijke Maand van de Geschiedenis. Hoogtepunt is het Geschiedenisfeest op zondag 12 oktober. Op verschillende locaties in de stad zijn activiteiten voor jong en oud, die de rijke historie van de vestingstad tot leven brengen.

Van 3 oktober tot en met 29 november is in de Bibliotheek een tentoonstelling van de KunstCirkel. Leden laten zich inspireren door de geschiedenis van IJsselstein en tonen hun eigen kunstwerken met een historische twist.



BERNADET DE PRINS

Varen en wandelen met verhalen

De Historische Kring IJsselstein (HKIJ) viert dit jaar haar 50-jarig jubileum. Samen met Stichting Yselvaert organiseert zij speciale jubileumvaarten naar de Hernhutters, 't Gein en in combinatie met stadswandelingen. Deze tochten bieden niet alleen een uniek uitzicht op de vestingstad vanaf het water, maar ook verrassende anekdotes en verhalen die dit jubileum extra glans geven.



BERNHARD BROSI

Tot november kun je bovendien meevaren met de reguliere rondvaarten van Yselvaert. Ook te voet valt er veel te ontdekken. Onze stadsgidsen nemen je dit najaar mee door de rijke historie en architectuur tijdens verlichte stadswandelingen. Al wandelend langs uitgelichte monumenten hoor je verhalen die de stad doen herleven.

Kunst in de stad

Wie liever zelf op pad gaat, kan het Rondje Kunst op Straat doen: een fietsroute (of lange wandeling) van 12 kilometer langs kunstwerken in de openbare ruimte. Via de gratis audiotour in de IZI.travel app hoor je de verhalen achter de kunstwerken en hun verbinding met de stad. Daarnaast zijn er ook rondjes die je meenemen langs monumenten en historische locaties. Zo leer je IJsselstein op een heel andere manier kennen.

Evenementen voor in de agenda

- 28 september** Proef IJsselstein op koopzondag
- 12 oktober** Geschiedenisfeest in de binnenstad
- 19 oktober** Open Dag Historische Kring in Fulcotheater
- 22 november** Sinterklaasintocht
- 6 december** Ontsteking Grootste Kerstboom
- 13 december** Winterfair in de binnenstad
- Elke vrijdag** Weekmarkt in de binnenstad
- 1e zaterdag v/d maand** Half uurtje Bach in de Oude Nicolaaskerk
- Elke zaterdag en zondag** Rondvaart door de stadsgracht (tijdens vaarseizoen)
- Laatste zondag v/d maand** Koopzondag

Wijzigingen voorbehouden.



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 NOTARIÏSKANTOOR



mr. T. Duinstra:

'Het juiste levenstestament en testament ontzorgt'

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

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



Wij zijn dé specialist in handgemaakte maatwerk sieraden

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

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

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





Kom gezellig buurten bij
woonzorgcentrum Mariënstein en de Hooghe Camp/Buursaam

Burenfestival

voor jong en oud



Zaterdag 4 oktober
van 10:00 - 16:00 uur



In en om de gebouwen
van AxionContinu
aan de Benschopperweg

Rommelmarkt Optredens 21 Spel
Infomarkt Beestenboel Hooghe Camp tuin
Oktoberfest-Karaoke Kleding
Pony's Sieraden Poffertjes Ukelele-groep
Oud Hollandsche snoepkraam Kerstmarkt
Springkussen DJ Koffie/thee & cake
Koor Eigenwijs

Geen pin aanwezig, alleen contant betalen.

Informatie: tzwambag@axioncontinu.nl / mknijff@axioncontinu.nl

Stukkie fietsen ...

ALS JE ZELF NIET MEER IN STAAT BENT OM TE fietsen, maar er toch eigenlijk nog heel graag met de fiets op uit wilt.

Een nog niet zo bekende activiteit van Pulse, waarbij vrijwilligers samen met een aanvrager een leuke fietstocht maken met de elektrische duo-fiets. Ik spreek hierover met Cees Witteveen, een van de 14 vrijwilligers. Er zijn 3 duo-fietsen beschikbaar, zodat er meerdere tochten per dagdeel kunnen worden gemaakt. Wel moet na elke tocht de accu worden opgeladen, want voorkomen moet worden dat tijdens de tocht de elektrische ondersteuning ineens wegvalt, want dan wordt het wel een erg zwaar karwei voor de vrijwilliger.

Aanvragen komen incidenteel van nog thuiswonende ouderen, maar vooral van bewoners van de IJsselsteinse zorgcentra, Mariënstein, Ewoud en sinds kort ook van Zorgvilla den Loyer van Claris aan de Touwlaan. "Met deze laatste organisatie" vertelt Cees, "is in voorjaar en zomer van dit jaar een test gestart om met bewoners, die dat kunnen en willen op de dinsdag- en woensdagmorgen tussen 10 en 12 uur met 2 fietsen een tocht te maken." Hij vertelt enthousiast over hoe verschillend de mensen reageren tijdens het fietsen. "Iemand die heel lang in het fruit heeft



gewerkt wil vooral even langs boomgaarden rijden om te kijken hoe het fruit erbij hangt. Anderen willen juist door het stadje fietsen, omdat ze de reuring van de binnenstad missen en zo toch even weer een fijn moment meemaken. De vreugde die je ziet bij de mensen maakt dat je als vrijwilliger er ook veel plezier aan beleeft".

Volgens Erica Daalderop, die binnen Pulse de coördinatie verzorgt, kunnen er best nog wat meer aanvragen ingepand worden. Dan zou het ook fijn zijn als er nog iets meer vrijwilligers bijkomen, zodat die aanvragen ook allemaal gehonoreerd kunnen worden.

Zowel aanvragers als nieuwe vrijwilligers kunnen zich melden bij Erica, dinsdag t/m vrijdag via ☎ 030-6868030 of via een ✉ naar e.daalderop@stichting-pulse.nl

**De Cirkel
Uitvaartverzorging**

Marte Brouwer
06-29 58 33 06

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



Samen Verder

Samen Verder – steun bij verlies en rouw

Bij Samen Verder bieden we een warme, veilige plek voor iedereen die te maken heeft met verlies. Hier kun je in contact komen met anderen die in een vergelijkbare situatie zitten. Samen ondernemen we activiteiten zoals wandelen, creatief bezig zijn, of gewoon samen een kop koffie drinken en praten.

Wanneer?

Iedere eerste woensdagochtend van de maand van 10:00 uur tot 12:00 uur.

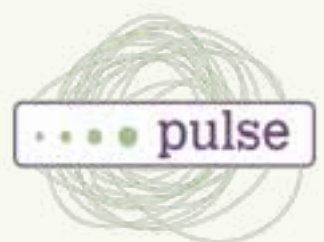
Locatie: De Oase, Benschopperweg 342, IJsselstein



Aanmelden of vragen?

m.vanderlinden@stichting-pulse.nl

Telefoonnummer: 06-45361507



Fysiomotive... motiveert tot goed bewegen!

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

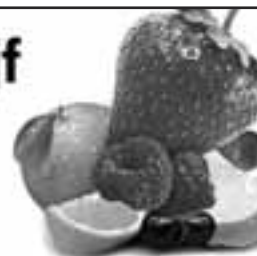


Manuele therapie, Fysiotherapie, Hand Therapie,
Craniofasciale therapie

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

Fruitteeltbedrijf Nieuwhoff

*Fruit uit
eigen boomgaard*



Hoogland 19, IJsselstein

Openingstijden:

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

De Gouden Koets is er voor u

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

Ons enthousiaste team zorgt voor uw vervoer.

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



U kunt altijd
even bij ons
binnenlopen

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

Wij helpen u graag!



Apotheek Zenderpark

Persoonlijk, Deskundig en Vertrouwd



Tiranastraat 1, 3401 CJ IJsselstein
030-6868666

info@apotheekezenderpark.nl
www.apotheekezenderpark.nl



BENT U OP ZOEK NAAR TIPS OM GEZOND EN ACTIEF te blijven? Wilt u nieuwe mensen ontmoeten of weten waar u terecht kunt met een vraag over zorg of ondersteuning?

Op  www.zorg4ijsselstein.nl vindt u alles overzichtelijk bij elkaar.

Uw wegwijzer in IJsselstein

Zorg4IJsselstein is er voor iedereen die betrouwbare informatie zoekt over gezondheid, welzijn, wonen, werken en meedoen. U vindt er tips, activiteiten en adressen van mensen en organisaties die u verder kunnen helpen.

Samen werken, samen sterker

Zorg4IJsselstein brengt zorgverleners, welzijnsorganisaties, de gemeente en inwoners samen. Professionals in zorg en welzijn werken op verschillende thema's samen om mensen in hun eigen kracht te zetten. Niet iedere vraag hoeft met zorg of ondersteuning te worden beantwoord – soms kunt u zelf verder met de juiste informatie of inspiratie. En is er wél zorg of hulp nodig? Dan helpt de website van Zorg4ijsselstein u de juiste plek te vinden, dichtbij en op het juiste moment.

Voorzitter Floor Verhagen – van Woerkum:

"We willen dat mensen makkelijker hun weg vinden, of ze nu zelf aan de slag willen of hulp zoeken. Zorg4IJsselstein is niet van één organisatie, maar van allemaal samen. En bovenal: van de inwoners zelf."

Meer dan alleen hulp zoeken

Soms is het genoeg om nieuwe ideeën op te doen, een activiteit in de wijk te vinden of een tip te krijgen om ge-

zond en actief te blijven. Op Zorg4IJsselstein vindt u bijvoorbeeld bij het thema *Gezond ouder worden* handige tips om thuis in beweging te blijven en informatie over activiteiten die u helpen vitaal te blijven.

Gezondheid is meer dan niet ziek zijn

Het gaat ook om prettig leven, meedoen en u goed voelen. Soms is een klein steuntje in de rug al voldoende.

Altijd in ontwikkeling

De website groeit steeds verder. Er komen extra zoek- en filtermogelijkheden bij en de activiteitenkalender wordt uitgebreid met bijvoorbeeld culturele activiteiten. Zo komt en blijft alle informatie voor IJsselstein op één overzichtelijke plek.



Pulsekoor "Eigenwijs"

PULSEKOOR "EIGENWIJS" IS AL VANAF HET BEGIN een begrip in de Oase. Er wordt iedere woensdagmiddag geoefend van 13.30 – 15.30 uur.

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

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

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

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

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

Een verbeterde lifestyle als medicijn?

EEN GEZONDE LEEFSTIJL IS IN DE AFGELOPEN JAREN uitgegroeid tot een nieuw medicijn.

Er zijn aandoeningen of klachten, die voorkomen kunnen worden door een gezonde leefstijl. Bijvoorbeeld een verhoogd cholesterol of hoge bloeddruk kan door anders te eten of meer te bewegen mogelijk al worden verlaagd. Ook mensen met diabetes, suikerziekte, kunnen geholpen worden met ondersteuning in gezondheid. Dit zou kunnen resulteren in minder medicijngebruik.



Belangrijk voor een gezonde leefstijl zijn verschillende onderdelen. Eetgewoonten, voldoende slaap, ontspanning en beweging, verminderen van stress helpen om een gezonde leefstijl te creëren. Advies bij overgewicht, stoppen met roken, suikerziekte en hoge bloeddruk kunnen ook in de apotheek gegeven worden. Wij kunnen u advies geven en contact leggen met de juiste zorgverleners. Ook kunnen wij zien welke medicatie

mogelijk een bijwerking veroorzaakt, waardoor u beperkt wordt om een gezonde leefstijl te creëren.

Het aanvullen van gezonde voeding met voedingssupplementen is in bepaalde gevallen aan te bevelen. Dit komt doordat een aantal medicijnen een vitaminetekort kunnen veroorzaken. Dit kan dan aangevuld worden door supplementen. Ook als u een dieet volgt of vegetarisch bent, kan het zijn dat u andere voedingssupplementen zou kunnen gebruiken.

Hierbij kunnen wij u advies geven.

Belangrijk is wel dat u overlegt met uw huisarts of apotheker welke adviezen passen bij uw huidige situatie. Ook als u voedingssupplementen gebruikt, kan dit niet altijd bij uw medicatie. Uw apotheker kan dit voor u nakijken bij uw medicatie.

Mocht u meer informatie willen of een afspraak willen maken, neemt u dan contact op met de apotheek.

Dit kan via ☎ 030 - 68 68 666 of via

✉ info@apotheekzenderpark.nl

Meer informatie over het onderwerp vindt u via:

🌐 www.apotheek.nl

Koersballen in de Oase

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

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

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

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

INLEVEREN KOPIJ VOOR SAMEN-WELZIJN DECEMBER 2025

Tot uiterlijk maandag 17 november 2025 kunt u kopij inleveren bij de redactie

✉ kopijgids@stichting-pulse.nl



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 Isselwaerde muziek en zang te organiseren. Dit is tussen 14.00 - 16.00 uur.

R.K. Muziekvereniging Amicitia zal spelen bij Woonzorgcentrum Ewoud en Woonzorgcentrum Isselwaerde, 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 Dementievriendelijk 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 interesse 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.



Appeltaartconcerten, Ontmoetingskerk in IJsselstein



Donderdag 16 oktober 2025

Programma:

'Franse en Spaanse Appeltjes' door Susanna Rodriguez (dwarsfluit) en Lauretta Bloomer (piano).

Meer informatie over 16 oktober via 030-6884113, kaarten reserveren t/m 14 oktober via ✉ izin@pgij.nl

Donderdag 4 december 2025

Programma:

'Overgave aan de tijdloosheid' met muziek van Arvo Pärt en andere spirituelen.

Meer informatie over 4 december via 06-23380140, kaarten reserveren t/m 2 december via ✉ izin@pgij.nl

Algemeen:

Adres: Ontmoetingskerk, Andorrastraat 2, IJsselstein

Aanvang: 14.30 uur, zaal open vanaf 14.00 uur.

Kaarten incl. appeltaart: 5 euro per persoon.

De kaarten graag contant afrekenen bij de entree van de Ontmoetingskerk.

Kaarten online kopen via www.appeltaartconcerten.nl



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

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



Zomerse Spellenmiddag woensdag 30 juli 2025

Wat een gezellige opkomst: zo'n 40 mensen kwamen samen voor een middag vol spelplezier!

Bekende én nieuwe gezichten maakten de sfeer compleet.

Deze extra spellenmiddag werd georganiseerd door de KBO en maakte deel uit van het programma **Zomerfestijn+ 2025**

Bingomiddagen in de OASE

Dinsdag: 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

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

Meestal op de derde donderdag van de maand. Ook voor niet-leden van de KBO. Iedereen is welkom!

Aanvang om 14.00 uur. Het 'Fulco' biedt u een kopje koffie of thee aan met wat lekkers.

Informatie over exacte data en reservering: 🌐 www.fulcotheater.nl

Wandelen met de KBO op iedere dinsdagmorgen

Even uitwaaien, een frisse neus halen. We vertrekken exact om 10.30 uur vanaf het Fulcotheater. Onderweg of na afloop drinken we een kopje koffie (voor eigen rekening). 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.



Muzikale Notenmix

Data en thema's:

Maandag 13 oktober: Mozart in Nederland. Als klein jochie is Mozart in Nederland geweest en heeft in zijn tijd hier ruim 10 composities geschreven.

Maandag 10 november: Petite messe solennelle van Rossini. Dit werk wordt later in de week, op 14 november, uitgevoerd door de COV.

Maandag 08 december: thema in voorbereiding.

Locatie: Grote zaal van De Oase. Van 10.45 tot 12.15 uur.

Entree: € 5,-. Met koffie of thee: € 6,-.

Betaling graag gepast contant.



Altijd met verrassende thema's uit de wereld van de klassieke muziek.

Informatie: Tineke van Merm,

✉ communicatiekbo@kpnmail.nl of

☎ 06 - 81 12 89 01.

Fietsseizoen 2025

Een verslag van een van de fietsers:

"Donderdag 10 juli was een goede dag om te gaan fietsen, niet te warm en weinig wind. Vanaf De Oase fietsten we naar de Nedereindse Plas, langs de A2 en de A12 naar De Meern. De weg daarlangs is op-

nieuw geasfalteerd en fietst weer heerlijk. Naar het Maximapark door richting Haarzuilens. Daar zijn wij gestopt bij Geertjes Hoeve. Lekker buiten gezeten en bijgepraat. Rond 16.00 uur waren we weer terug in IJsselstein."

Behalve dat er maandelijks werd gefietst was er in mei dit jaar een fiets5daagse vakantie in Vierhouten.

Terugblik activiteiten

Het is altijd leuk om nog eens verslagen terug te lezen en foto's te bekijken van onze activiteiten. Wij publiceren die op onze website in de rubriek foto-archief: 🌐 <https://www.kboprovincieutrecht.nl/afdelingen/ijsselstein/terugblikken>

RaboClubsupport 2025

KBO IJsselstein, Lopik e.o. doet ook dit jaar weer mee aan RaboClubsupport. Leden van de Rabobank kunnen stemmen op verenigingen en stichtingen, die zij een warm hart toedragen. Dit kan van 1 tot en met 23 september 2025. U kunt lid worden van de Rabobank, wanneer u daar bv. een bankrekening heeft.

Vriendenloterij

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

Wij zijn als KBO geregistreerd onder nummer 21605. Komt u er niet uit, bel dan even met Tineke: ☎ 06 - 81 12 89 01.

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

Marie Schras, Ringoven 16,
3402 SB IJsselstein

☎ 06 - 22 81 37 02,

✉ secretariskboijs@kpnmail.nl

Digitaal aanmelden lidmaatschap:

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

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 begeleide **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: tzwambag@axioncontinu.nl
Medewerker welzijn BuurSaam:
Yvonne Thess: 06- 23971806
Mail: ythess@axioncontinu.nl
www.axioncontinu.nl



www.axioncontinu.nl


Axioncontinu
wonen, zorg en mobiliteit

Voorlezen tegen eenzaamheid

MIJN OMA HANINA, DE MOEDER VAN MIJN VADER, bracht haar laatste jaren bij ons thuis door. We zorgden voor haar — alle tien mensen die in ons huis woonden, droegen hun steentje bij. Toch klaagde ze voortdurend dat ze zich alleen voelde en dacht dat niemand van haar hield. Ze was toen tachtig jaar oud, maar nog steeds fit en scherp van geest. Ze verlangde naar de aandacht van iedereen, want ze voelde zich eenzaam. Als we bezig waren of haar alleen in haar kamer lieten, werd ze verdrietig en begon ze te huilen. Daarom bad en sliep ze in de woonkamer, zodat ze nooit alleen hoefde te zijn.

Ze was eigenlijk nooit echt alleen, maar ze was bang om alleen te zijn. Het gevoel vergeten te worden, geen aandacht meer te krijgen en dat niemand haar nog nodig had, maakte haar verdrietig. We hebben haar probleem van eenzaamheid uiteindelijk opgelost door voor te lezen en naar haar verhalen te luisteren — haar levensverhalen, verhalen die ze had gehoord van haar ouders of grootouders. Dan straalde ze. Ze zag er gelukkig uit.

Mijn oudste zus las bijvoorbeeld *Les Misérables* in het Arabisch voor aan haar en mijn moeder. Mijn vader las haar de krant voor en voerde daarna gesprekken met haar over de politiek van toen en nu. Mijn jongste broer, zus en ik luisterden naar haar verhalen over vroeger.

Mijn oma werd weduwe toen ze pas 27 was en bleef alleen achter met drie kinderen; mijn vader was toen nog maar zes maanden oud. Haar familie stond haar niet toe om te hertrouwen. Haar oudste zoon vertrok op 22-jarige leeftijd na een ruzie en keerde nooit meer terug. Tot op de dag van vandaag weet niemand wat er met hem is gebeurd. Ook armoede drukte zwaar op haar leven. Maar ondanks haar zware leven vergeleek ze het verleden altijd met het heden — en vond ze dat vroeger alles beter was.

Als ik nu terugkijk op die tijd, denk ik dat het niet zozeer was dat vroeger echt beter was, maar dat het vertellen van verhalen over vroeger voor mijn oma het waardevolste en mooiste was. Het vertellen zelf gaf betekenis.

Voorlezen, luisteren en gesprekken zijn vormen van aandacht en zorg. Sterker nog, het zijn misschien wel de beste manieren om verbondenheid en gezelligheid te creëren.

Voorlezen aan kinderen is heel belangrijk, maar dat geldt ook voor de voorlezers zelf. Het draait om meer dan alleen taalontwikkeling — het gaat om quality time en samenzijn. Voorlezen is een ritueel dat een bepaalde sfeer nodig heeft om zijn doel te bereiken. Neem bijvoorbeeld mijn oma. Het voorlezen en luisteren naar haar verhalen had een vaste plek in onze routine: altijd 's avonds, na het avondeten en vóór het slapengaan. In de zomer deden we dat op het dak van ons huis met een pot Iraakse thee met kardemom; in de winter zaten we in haar kamer met gewone thee of ka-

neelthee.

Mijn oma en moeder hielden soms tranen met tuiten tijdens het luisteren naar *Les Misérables* — het verhaal van vader Jean en zijn dochter Cosette —, het boek *De dagen* van Taha Hussein of de levensverhalen van de profeten. Ze stelden vragen, deelden hun meningen en vertelden hun eigen verhalen die aansloten bij wat er werd voorgelezen. Voor mijn oma waren alle verhalen waargebeurd.

“Elk verhaal komt voort uit de werkelijkheid. Ons leven is een echt verhaal. Zelfs sprookjes zijn ooit ergens echt gebeurd. Als het over mensen gaat, is ieder verhaal een echt verhaal,” zei ze.

Het maakt niet uit wat je voorleest. Het gaat erom dat je samen bent en tijd met elkaar doorbrengt. José Franssen, die jaren geleden het voorleesproject *Luisteren in je leunstoel* startte, zei:

“Tijdens de nabesprekingen kunnen de luisteraars hun verhaal vertellen. Dat zorgt ervoor dat mensen zich gezien en gehoord voelen.”

Boeken over vroeger, levensverhalen en waargebeurde verhalen werken vaak het beste. Maar ook klassieke verhalen, sprookjes, korte verhalen en gedichten zijn waardevol. Jeugdboeken zijn verrassend geschikt voor ouderen en volwassenen. Denk aan *De kleine prins*, *Afke's tiental*, *Het dagboek van Anne Frank*, *Kruistocht in spijkerbroek* en *Lampje*.

Naast psychologische, sociale en emotionele voordelen, zoals hierboven genoemd, zijn er ook concrete gezondheidsvoordelen voor ouderen: voorlezen stimuleert het geheugen, roept herinneringen op en bevordert de communicatie.

Voorlezen is een eeuwenoud ritueel dat draait om samenzijn en verbondenheid. In vroegere tijden kende bijna elke wijk of dorp in Irak of het Midden-Oosten een eigen verhalenverteller — de *Haquati* (mannelijk) of *Haquatiya* (vrouwelijk). De mannelijke *Haquati* vertelde zijn verhalen in cafés, terwijl de *Haquatiya* dit bij iemand thuis deed — meestal op donderdagavonden, telkens bij een ander gezin. Ze moesten fantasierijk zijn, overtuigingskracht hebben en een mooie stem, want soms werd er ook gezongen tijdens het vertellen. Ze gebruikten al hun talenten om de aandacht en de harten van hun luisteraars te raken. Het was een manier om levenswijsheid te delen en mensen aan het denken te zetten over goed en kwaad.

Wat ik zowel grappig als triest vond, is dat mijn oma Hanina op haar sterfbed haar echte leven soms begon te vermengen met de verhalen die zij hoorde of die haar waren voorgelezen. Ze geloofde bijvoorbeeld dat haar vader, net als Jean Valjean uit *Les Misérables*, jarenlang gevangen had gezeten en haar had achtergelaten. Of dat haar zoon, zoals Taha Hussein, blind was, daarom zijn weg naar huis was kwijtgeraakt en nooit was teruggekeerd.



Klimaattransitie en lifestyle ...

... hybride eten als alternatief voor het eten van minder vlees. Eerlijk voor de boeren, dieren en onze natuur

Wat betekent de klimaattransitie van dierlijk eiwit naar plantaardig eiwit voor ouderen? Is dat wel zo gezond en is het aan te bevelen? Moeten we dan vegetariër worden of veganist? Of is flexitariër een optie: minder vlees, vis en zuivel, dus dierlijk eiwit eten en meer plantaardig eiwit? Dat is precies wat het kabinet wil van ons i.v.m. het klimaat. Wat betekent het dan voor het milieu als we minder dierlijke producten eten?

Plantaardig versus dierlijk: efficiëntie

Over het algemeen is plantaardig eten veel efficiënter voor landbouwgrond en watergebruik dan de productie van dierlijk eiwit. Ik leg het uit met cijfers en vergelijkingen:

1. Landgebruik

• Plantaardige eiwitten:

Voor granen, peulvruchten en noten is aanzienlijk minder landbouwgrond nodig, gemiddeld 1–3 m² land per kilo plantaardig product.

• Dierlijke eiwitten:

Voor vlees is land nodig voor het vee zelf én voor het verbouwen van veevoer.

- Rundvlees: 20–30 m² land per kilo vlees.
- Kip & varkensvlees: ca. 7–10 m² per kilo.
- Zuivel & eieren zitten ertussenin.

2. Watergebruik

• Plantaardige producten:

- Linzen: ± 1.250 liter per kilo.
- Erwtten: ± 1.000 liter per kilo.

• Dierlijke producten:

- Kip: ± 4.300 liter per kilo.
- Varkensvlees: ± 6.000 liter per kilo.
- Rundvlees: gemiddeld 15.000 liter per kilo (soms zelfs >20.000 liter, afhankelijk van de methode).

3. Energieconversie (van voer naar vlees)

- Dieren zetten voer niet volledig om in vlees/eiwitten; er gaat veel energie verloren aan metabolisme, warmte, mest, beweging.
- Runderen: maar 5–10 % van de eiwitten in het voer wordt uiteindelijk vleeseiwit.
- Plantaardig: bijna 100 % van het gewas levert direct bruikbare eiwitten voor mensen.

Samenvattend

Met hetzelfde stuk landbouwgrond kun je veel meer plantaardig eiwit produceren dan dierlijk eiwit. Waterbesparing bij overstap naar plantaardig is enorm. Plantaardig eten is dus veel efficiënter voor landbouwgrond en water en heeft bovendien een lagere ecologische voetafdruk.

Is het voor ouderen ook verstandig om vegetarisch te eten?

Antwoord: Als u gezond bent, geen chronische ziekte heeft, zoals diabetes, hart- en vaatziekten, kanker etc. en u kunt ook nog genoeg bewegen (45 minuten matig intensief per dag), dan is dat mogelijk, mits u de goede voedselkeuzes maakt.

Is het voor ouderen ook verstandig om veganistisch te eten?

Antwoord: **Nee**, dat is onverstandig, omdat u dan tekorten aan voedingsstoffen krijgt en omdat het lichaam meer eiwitten nodig heeft bij 70+, nl. 1g/kg. lichaamsgewicht i.p.v. 0,83g/kg.

LINZA BOLOGNESE

Ingrediënten voor 4 personen

kosten

200 g rundergehakt***	3,70*
150 g gedroogde rode linzen	0,60
1 ui, fijngesnipperd	0,15
2 teentjes knoflook, fijngehakt	0,02
1 wortel, in kleine blokjes	0,10
1 stengel bleekselderij, fijngesneden	0,15
2 el tomatensaus	0,49
200 ml groente- of runderbouillon	0,10
1 tl gedroogde oregano	-
1 tl gedroogde basilicum	-
0,5 tl chilivlokken (optioneel)	-
2 el olijfolie	0,29
Zout en peper naar smaak	-
300 g (volkoren) spaghetti	0,50
Totaal met parmezaan kaas	€ 6,19

PER PERSOON € 1,55

voedingswaarden per persoon	
energie	573 kcal
vet	15,8 g
• waarvan verzadigd vet	4,3 g
koolhydraten	72 g
suikers	14,6 g
eiwit	48,9 g
zout	0,69 g

JACK & BEEF TACO'S

Ingrediënten voor 4 personen

kosten

250 g rundersteakflappen***	5,65*
235 g jackfruit (uit blik, op water) uitgelekt en uit vlokken getrokken	2,99
1 ui, fijngesnipperd	0,15
2 teentjes knoflook, fijngehakt	0,02
1 tl geroost paprikapoeder	-
1 tl korijspoeder	-
0,5 tl chilipoeder (meer of minder naar smaak)	-
0,5 tl oregano	-
1 el tomatensaus	0,24
200 ml runderbouillon	0,10
1 el (appel)azijn of limoen-sap	0,06
1 el olijfolie	0,29
peut en peper naar smaak	-
12 taco's	1,99
Toppings (optioneel): Aardappel garnituur Linsensaus Koriander Fijngesneden rode ui Saus of jalapeño	€ 11,51

PER PERSOON € 2,88

voedingswaarden per persoon	
energie	281 kcal
vet	6,8 gram
• waarvan verzadigd vet	1,9 gram
koolhydraten	18,7 gram
suikers	4,3 gram
eiwit	17,2 gram
zout	1,2 gram

LINZBURGER

Ingrediënten voor 4 personen

kosten

250 g rundergehakt***	3,00*
100 g gedroogde (groene of bruine) linzen	0,40
1 ei	0,32
1 kleine ui, fijngehakt	0,15
1 teentje knoflook, fijngehakt	0,01
50 g havermout	0,20
1 tl mosterd	0,02
1 tl paprikapoeder	-
0,5 tl korijspoeder	-
Totaal	€ 4,10

PER PERSOON € 1,03

voedingswaarden per persoon	
energie	287 kcal
vet	13,9 g
• waarvan verzadigd vet	5,6 g
koolhydraten	16,7 g
suikers	4,8 g
eiwit	21,5 g
zout	0,3 g

LINZA BOLOGNESE

Bereidingswijze (45 min)

1. Linzen voorbereiden

Spoel de rode linzen af onder koud water en laat uitlekken.

2. Saus maken

Verhit de olie in een grote pan op middelhoog vuur. Fruit de ui, knoflook, wortel en bleekselderij tot ze zacht zijn (ca. 5 min). Voeg het gehakt toe en bak rul tot het bruin kleurt.

3. Linzen en kruiden toevoegen

Heer de tomatenpuree erdoor en bak 1 minuut mee. Voeg de tomatenblokjes, linzen, bouillon, oregano, basilicum en chilivlokken toe. Roer goed door en breng op smaak met zout en peper.

4. Laten sudderen

Laat de saus op laag vuur 20-25 minuten zachtjes pruttelen, tot de linzen gaar zijn en de saus is ingedikt. Heer af en toe door.

5. Pasta koken

Kook onderaan de spaghetti volgens de verpakking aanwijzingen.

6. Serveren

Meng de pasta door de saus of serveer de saus erbovenop. Garneer met Parmezaanse kaas en eventueel wat verse basilicum.

JACK & BEEF TACO'S

Bereidingswijze (15 min + 2 uur stoven)

1. Stoofvlees aanbraden

Verhit de olie in een diepe pan op middelhoog vuur. Bak de rundsteakjes rondom bruin en haal ze uit de pan.

2. Aromaten fruiten

In dezelfde pan fruit de ui en knoflook tot ze zacht en geurig zijn. Voeg de tomatenpuree toe en bak 1 minuut mee.

3. Jackfruit en kruiden toevoegen

Voeg de jackfruit, paprikapuree, komijn, chilipoeder en oregano toe. Bak 2-3 minuten zodat de kruiden goed in de jackfruit trekken.

4. Sudderen

Doel het rundvlees terug in de pan en voeg de rundbouillon en azijn toe. Laat op laag vuur 2 uur zachtjes sudderen tot het vlees zacht is en de jackfruit de smaken goed heeft opgenomen. Voeg zo nodig wat extra bouillon toe als het te droog wordt.

5. Vulling uit elkaar trekken

Trek na het stoven het rundvlees met twee vorken uit elkaar en meng het goed met de jackfruit.

6. Taco's samenstellen

Verwarm de taco's of tortilla's apart aanbraden op de verpakking. Vul ze met het stoofvlees-jackfruitmengsel en voeg topping naar keuze toe.

Letter heb ik ook aardappel uit de oven, Ahornsiroop, salsa (soja, paprika, knoflook, tomaten) en mais!

LINZBURGER

Bereidingswijze (45 min)

1. Linzen voorbereiden

Kook de linzen volgens de verpakking en laat ze goed uitlekken en afvoelen.

2. Meng de ingrediënten

Prik de linzen lichtjes met een vork of ponsenknijper, zodat ze deels kapotgaan maar nog wat structuur behouden.

Voeg het gehakt, de ui, knoflook, mosterd, komijn, paprika en havermeel toe. Meng alles goed door elkaar.

3. Burgers vormen

Verdeel het mengsel in vier gelijke porties en vorm je favoriete burgers van.

Laat de burgers 10 minuten rusten in de koelkast, zodat ze steviger worden.

4. Bakken

Verhit de olie in een pan op middelhoog vuur. Bak de burgers 3-4 minuten per kant, tot ze goudbruin en gaar zijn.

5. Serveren

Serveer de linzen-hamburgers op een platbroodje/flatbread met als toezet, komkommer en een saus naar keuze, zoals yoghurtzous of mosterd-mayonaise.

Letter heb ik zelfgemaakte frietjes uit de oven, groene salade

Astrid Meijer-Haagen

DOSSIER

Klimaattransitie en lifestyle ...

U wilt wellicht wel minder dierlijke producten eten. Dan spreken we over flexitariër. U eet bijv. 2x per week geen vlees of vis of u eet hybride voedsel. *Hybride voedingsproducten* zijn producten die uit een mix bestaan van plantaardige en dierlijke ingrediënten:

- Groenteverrijkte basisproducten: sinds 2016 verschijnen in Nederland hybride groenteproducten zoals pizza, pasta en rijst, die verrijkt zijn met groenten of peulvruchten, maar nog wel onderdeel blijven van de oorspronkelijke basis, zoals rijst of pasta.
- Vleesmixen: producten waarbij een deel van het vlees is vervangen door plantaardige ingrediënten zoals peulen, groenten of zeewier. Denk aan hybride burgers, gehaktballen of bitterballen.
- Zuivelhybriden: zuivelranken, die bijvoorbeeld melk combineren met plantaardige eiwitten (zoals haver) om zo de verzadigde vetten en CO₂-uitstoot te verminderen

Innovatieve voeding:

Combinaties van traditionele en nieuwe ingrediënten (bijvoorbeeld hybride zuivelproducten met melk en haver).

Waarom wint deze trend terrein?

- *Gezondheid & gemak.*

Hybride producten beantwoorden aan de vraag naar gezondere voeding zonder drastische verandering van het bekende. Ze bieden extra vezels of verbeterde nutriëntprofielen in vertrouwde smaken en formaten.

- *Duurzaamheid*

Het verminderen van dierlijk aandeel verlaagt de ecologische voetafdruk. Zoals bij producten met zeewier: met 1 kilo van het zeewiervlees bespaar je 13 kilo CO₂, 1.800 liter water en 25 m² land.

- *Marktacceptatie*

Uit een consumentenonderzoek bleek dat flexitariërs - consumenten die bewust minder vlees willen eten - de grootste doelgroep vormen. Bijna 71% is bereid hybride vleesproducten te kopen, mede vanwege duurzaamheid en eenvoud

Hieronder vindt u een overzicht van plantaardige versus dierlijke eiwitten.

Plantaardige eiwitten

- Peulvruchten: linzen, kikkererwten, bonen, sojabonen
- Granen: quinoa, haver, volkoren brood, rijst
- Noten & zaden: amandelen, walnoten, chiazaad, hennepzaad
- Groenten: spinazie, broccoli, boerenkool (lager gehalte, maar telt mee)
- Plantaardige producten: tofu, tempeh, seitan

Voordelen

- Lager in verzadigd vet en cholesterol
- Vaak rijk aan vezels, vitamines en mineralen
- Duurzamer (lagere CO₂-uitstoot en watergebruik)
- Positief effect op hart- en vaatziekten.

Nadelen

- Vaak incompleet aminozuurprofiel (eiwit), (behalve soja, quinoa en hennep)
- Langer biologisch beschikbaar (wordt minder efficiënt opgenomen)
- Soms meer antinutriënten (bijv. fytinezuur, wat opname van mineralen kan remmen)
- Grotere hoeveelheden nodig om dezelfde eiwithoeveelheid te halen als bij vlees/zuivel.

Klimaattransitie en lifestyle ...

Gemiddeld eiwitgehalte (per 100 g. ongekookt/rauw)

- Linzen (gedroogd): 25 g.
- Amandelen: 21 g.
- Kikkererwten (gedroogd): 19 g.
- Hennepzaad: 31 g.
- Sojabonen (gedroogd): 36 g.
- Tofu: 8 g.
- Quinoa (ongekookt): 14 g.
- Tempeh: 19 g.
- Seitan: 25 g.

Dierlijke eiwitten:

- Vlees: kip, rund, varken, wild
- Vis & zeevruchten: zalm, tonijn, garnalen
- Zuivel: melk, yoghurt, kaas, kwark
- Eieren.

Voordelen

- Volledig aminozuurprofiel (bevat alle essentiële aminozuren)
- Hoge biologische waarde (wordt efficiënt opgenomen en benut)

- Rijk aan micronutriënten zoals vitamine B12, ijzer (heemijzer), zink
- Minder volume nodig om voldoende eiwitten binnen te krijgen.

Nadelen

- Vaak rijk aan verzadigd vet en cholesterol (afhankelijk van product)
- Hogere milieu-impact (CO₂, land- en watergebruik)
- Overmatig gebruik kan samenhangen met gezondheidsrisico's (hart- en vaatziekten, bepaalde kankers)
- Allergieën (koemelk, ei, schaaldieren) komen relatief vaak voor.

Gemiddeld eiwitgehalte (per 100 g. rauw)

- Kipfilet: 23 g.
- Rundvlees (mager): 22 g.
- Zalm: 20 g.
- Tonijn: 23 g.
- Ei: 12 g per 100 g.
- Magere kwark: 10 g.
- Kaas (bijv. 30+): 25 g.
- Melk: 3,4 g.

Aspect	Plantaardig	Dierlijk
Aminozuren	Vaak incompleet (behalve soja, quinoa, hennep)	Compleet
Biologische waarde	Lager	Hoog
Gezondheid	Rijk aan vezels, antioxidanten; goed voor hart/ vaat, bevat geen vitamine B12	Rijk aan B12, heemijzer, zink; maar soms veel verzadigd vet
Duurzaamheid	Lage CO ₂ en waterfootprint	Hoge milieu-impact
Gem. eiwit/ 100 g.	8-36 g. (sterke variatie)	3-25 g. (meer geconcentreerd)

Samenvattend:

- Plantaardige eiwitten zijn duurzamer en gezonder in de basis, maar vereisen variatie (combineren van bronnen zoals granen + peulvruchten) om een volledig aminozuurprofiel te krijgen. Bevatten geen vitamine B12.

- Dierlijke eiwitten zijn efficiënter qua opname en compleet qua samenstelling, hebben een hogere biologische waarde, maar hebben een hogere milieu-impact en kunnen bij overconsumptie gezondheidsnadelen hebben. Hierbij vindt u nog een aantal hybride recepten.

INLEVEREN KOPIJ VOOR SAMEN-WELZIJN DECEMBER 2025

Tot uiterlijk maandag 17 november 2025 kunt u kopij inleveren bij de redactie

✉ kopijgids@stichting-pulse.nl

Wat weet jij écht van je buren?

Zeg eens hoi

Mijn buurvrouw
is graag alleen.

Mijn buurvrouw
is eenzaam.

Mijn buurvrouw
heeft het moeilijk.

Mijn buurvrouw heeft
het goed voor elkaar.

In Nederland hebben bijna 2 miljoen mensen (wel eens) psychische klachten. De hulpverlening is erop gericht om mensen zoveel mogelijk 'thuis' te helpen. Ook bij jou in de buurt wonen mensen met psychische klachten. Leer meer hierover tijdens de bijeenkomst Zeg eens Hoi.

Maandag 20 oktober | 19.30 - 21.30 uur
Fulcotheater - Basiliekzaal | Overtoom 3 IJsselstein

Meer informatie: www.ijsselstein.nl/zegeenshoi



PostCovidNL

De patiëntenorganisatie voor mensen met langdurige klachten na corona



Wil jij andere mensen met Post-Covid ontmoeten?

Praten met iemand die begrijpt wat je meemaakt kan helpen om jouw situatie beter te begrijpen en te verwerken. Daarom biedt PostCovid NL bijeenkomsten om elkaar te ontmoeten. Het doel is op een positieve manier van elkaar te kunnen leren om er beter mee om te gaan en om elkaars steun te ervaren.

Zelfsupportgroepen voor mensen met Post-Covid

Voor wie: Iedereen met Post-Covid uit IJsselstein, Lopik en omgeving is welkom

Wanneer: 17, 31 oktober, 14 en 28 november 2025 14:00 – max. 16:00

Waar: Wijkservicecentrum "De Oase", Benschopperweg 342, 3401 BZ IJsselstein

Er zijn geen kosten verbonden aan de bijeenkomsten behalve je eigen reiskosten.

Aanmelden kan via www.postcovidnl.nl/ontmoet-elkaar. Wil je eerst meer informatie? Neem dan contact op met: marianromijn@vrijwilligerpostcovidnl.nl.

INLEVEREN KOPIJ VOOR SAMEN-WELZIJN DECEMBER 2025

Tot uiterlijk maandag 17 november 2025 kunt u kopij inleveren bij de redactie

✉ kopijgids@stichting-pulse.nl



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)
	19.30 - 21.30 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 oppasvrijwilligers gebracht worden
	09.30 - 12.30 uur	Schouw Lopik	Spreekuur Financiën op Orde
	10.00 - 12.00 uur	Zenderstein	Koffie drinken
	10.00 - 12.00 uur	Oase	Samen Sterk (1e woensdag van de maand)
	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

Activiteiten IJsselstein



27

10.00 - 12.00 uur	Xperience	Poolbiljarten
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	Teenschillerspadij 2	☎ 030 - 68 68 030
Xpress	Merckelbachlaan 2	☎ 030 - 68 68 030
Zenderstein	Waalsingel 13-15	☎ 030 - 68 68 030

Belangrijke adressen IJsselstein



BELANGRIJKE TELEFOONNUMMERS IJSSELSTEIN

Algemeen alarmnummer (ambulance, brandweer, politie)			☎ 112
Voor 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

Belangrijke adressen IJsselstein



GEMEENTE IJSSELSTEIN

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
Op afspraak	Voor het aanvragen van reisdocumenten, uittreksels of een Verklaring Omtrent Gedrag (VOG). Maandag: 08.30-12.30 uur Dinsdag: 08.30-12.30 uur Woensdag: 08.30-12.30 uur, 13.30-17.00 uur en 18.00-20.00 uur Donderdag: 08.30-12.30 uur Vrijdag: 08.30-12.30 uur, 13.30-17.00 uur en 18.00-20.00 uur
Informatiebalie	
Geen afspraak nodig	Melding doen of haal uw reisdocument op. Maandag: 08.30-17.00 uur Dinsdag: 08.30-17.00 uur Woensdag: 08.30-17.00 uur, en 18.00- 20.00 uur Donderdag: 08.30-17.00 uur Vrijdag: 08.30-17.00 uur, en 18.00-20.00 uur
E-mail	U kunt uw vraag ook per e-mail sturen naar info@ijsselstein.nl 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	Secr.: Marie Schras-van Polen	✉ secretariskboijs@kpnmail.nl	☎ 06 - 228 13 702
ANBO-PCOB	🌐 www.anbo-pcob.nl		☎ 0348 - 466 466
Met je Hart IJsselstein	Ilse Bos-Schruijer	✉ ilse.bos@metjehart.nl	☎ 06 - 460 40 768

GEZONDHEIDSZORG

ST ANTONIUS ZIEKENHUIS	Koekoekslaan 1, 3435 CM Nieuwegein Soestwetering 1, 3543 AZ Utrecht Polanerbaan 2, 3447 GN Woerden	☎ 088 - 320 30 00 ☎ 088 - 320 30 00 ☎ 088 - 320 30 00
HUISARTSEN(POST)	Koekoekslaan 1 3435 CM Nieuwegein	☎ 088 - 130 96 60
Huisartsenzorg locatie IJsselveld	Marinus Vermeerplein 2, 3402 HZ IJsselstein L.J. Neeskens, A.G. van Zijl, E. Verschoor	☎ 030 - 688 24 00 Toets 1 voor spoed ☎ 088 - 130 96 60
Huisartsen Ametisthof	R.K. Petrov, C.J.M. Bomers Spoednummer overdag telefoonnummer, optie 1	☎ 030 - 688 39 39 Toets 1 voor spoed ☎ 088 - 130 96 60
Huisartsenpraktijk locatie 't Steyn	Eiteren 15, 3401 PS IJsselstein H.A. Lammers, M.C. Tijssen, V. van Riemsdijk L.S. van der Wilt, H. Hooghiemstra, K.W.C. Bruil, Spoednummer buiten kantooruren	☎ 030 - 688 82 20 Toets 1 voor spoed ☎ 088 - 130 96 60

Belangrijke adressen IJsselstein



Huisartsenzorg locatie Nieuwpoort	J. van der Heydenweg 350, 3401 RJ IJsselstein F.J. Verhagen, M.Y. Beukers F.A.W. van Hoogstraten, R.H.M. Roelofs, N.M. van Wissen, M.A.L.U. Essed, N. van de Kerkhof	☎ 030 - 687 43 00 ☎ 030 - 687 43 00 ☎ 030 - 687 43 00 ☎ 030 - 688 12 06 Toets 1 voor spoed ☎ 088 - 130 96 60
	Spoednummer buiten kantooruren	

Gezondheidscentrum de Meridiaan	Tiranastraat 7, 3404 CJ IJsselstein M. Nasser C.M.M. Stigter F.J.E. Hardam P.J.A. Bruens 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
--	---	--

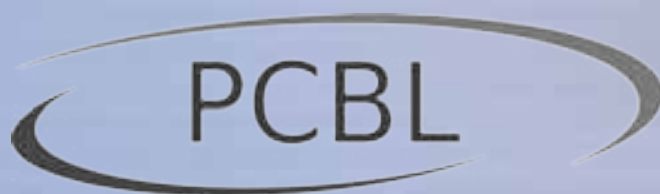
HOSPICE IJSSELSTEIN	Benschopperweg 14, 3401 BV IJsselstein	☎ 030 - 688 17 14
----------------------------	--	-------------------

WONEN

Vecht en IJssel (Ewoud woonzorgcentrum)	J. van der Heydenweg 2, 3401 RH IJsselstein	☎ 030 - 686 94 88
Woonzorgcentrum Isselwaerde	Kronenburgerplantsoen 3, 3401 BN IJsselstein	☎ 030 - 688 19 14
Woonzorgcentrum Mariënstein	Benschopperweg 14, 3401 BV IJsselstein	☎ 030 - 688 17 14
Cazas Wonen	Het hoofdkantoor is (tot medio oktober) gevestigd 3446 AA Woerden, Oslolaan 2. A	☎ 088 - 012 90 00

DIVERS

AxionContinu Betty Roodenburg-Ende	✉ broodenburg@axioncontinu.nl ☎ 06 - 106 27 642	☎ 030 - 282 22 77 ☎ 030 - 686 78 23
Langer thuis AxionContinu	✉ servicebureau@axioncontinu.nl ☎ 06 - 536 73 224	☎ 030 - 282 22 77
Huishoudelijke Zorg AxionContinu Zorgplatform Geranós	✉ servicebureau@axioncontinu.nl Boerhaveweg 23, 3401 MN IJsselstein ✉ info@geranos.nl	☎ 030 - 282 22 77 ☎ 030 - 687 70 55
POG (Plaatselijk Overleg gehandicapten)	Secr.: Anton Besten, Diamanthof 5, 3402 GN IJsselstein ✉ abe@kabelfoon.nl 🌐 www.pog-ijsselstein.nl	☎ 06 - 139 58 504
Adviesraad Sociaal Domein IJsselstein	secretariaat: Teenschillerlaan 11, 3401 GH IJsselstein ✉ ASDIJsselstein@kpnmail.nl 🌐 www.ASDIJ.nl	☎ 06 - 150 96 662
Rivas Zorggroep	Rivas Zorglijn ✉ zorglijn@rivas.nl 🌐 www.rivas.nl	☎ 0900 - 84 40
Sociaal Team IJsselstein	Overtoom 1, 3401 BK IJsselstein, Team Sociaal Domein ☎ ma. t/m do. van 08.30-17.00 uur en vrij. 08.30-13.00 uur ✉ sociaalteam@ijsselstein.nl	☎ 14 030
Vecht en IJssel, locatie Ewoud Zorg Thuis/wijkverpleging	Jan v.d. Heydenweg 2, IJsselstein Dagbesteding De Meikers, Servicewoningen Wijkverpleegkundigen en klantadviseurs ✉ klantadviseurs@vechtenijssel.nl 🌐 www.vechtenijssel.nl	☎ 030 - 686 94 88
Santé Partners	Poortdijk 34F, IJsselstein	☎ 0900-82 123 82
Zonnebloem	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

Inloopspreekuren van het Sociaal Team

- Wij staan voor u klaar -

Heeft u vragen over opvoeding, welzijn, zorg of ondersteuning?

Kom langs bij het inloopspreekuur van het Sociaal Team.

Deze worden gehouden op het gemeentehuis en in alle basisscholen van de gemeente Lopik. Eén van onze professionals staat u graag te woord.

Het inloopspreekuur is toegankelijk voor jong en oud.

Waar en wanneer worden de spreekuren in 2025 gehouden?

Gemeentehuis, Raadhuisplein 1, Lopik

iedere maandag
van 9.00 tot 10.00 uur



Basisschool Jan Bunnik , Wagenmaker 1, Lopik	Op woensdag 15 oktober, 19 november en 10 december van 11.15 tot 12.15 uur.
Basisschool De Nieuwe Wiel , Juliana van Stolberglaan 65, Lopik	Op woensdag 8 oktober, 12 november en 17 december van 08.30 tot 09.30 uur.
Basisschool De Regenboog , Emmalaan 66, Lopik	Op woensdag 22 oktober, 26 november en 17 december van 11.30 tot 12.30 uur.
Basisschool Eben Haëzer , Oranje Nassaustraat 12, Benschop	Op woensdag 8 oktober, 12 november en 10 december van 12.00 tot 13.00 uur.
Basisschool Sint Victor , Koningin Julianasingel 1, Benschop	Op woensdag 15 oktober, 19 november en 17 december van 12.00 tot 13.00 uur.
Basisschool Eben Haëzer , Heer Willem van Egmondstraat 1, Polsbroek	Op woensdag 8 oktober, 12 november en 10 december van 08.30 tot 09.30 uur.
Basisschool Samuël , Noordzijdseweg 221a, Polsbroekerdam	Op vrijdag 10 oktober, 14 november en 12 december van 8.30 tot 9.30 uur.
Basisschool Gerardus Majella , Cabauwsekade 51a, Cabauw	<i>Informatie volgt</i>
Basisschool Immanuël , Kapelsepad 20a, Lopikerkapel	Op maandag 6 oktober, 3 november en 1 december van 13.45 tot 14.45 uur.



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, quizzen, 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 of via onze website,

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

Spreekuur in het Raadhuis maandag van 9.00-10.00 uur.

🌐 www.LopikLinkt.nl

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.

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/>



JO'S HAIR



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

Kopij voor Samen-Welzijn

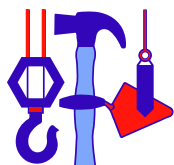


**Nummer 4
December 2025**

Sluitingsdatum kopij
maandag 17 november 2025
Bezorging vanaf 11 december

✉ 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
- Beschouwingen
- 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/>



The poster is designed to look like a wooden signpost with a red and white striped awning. The background is a photograph of a rural landscape with a river and a house. The text is overlaid on the signpost structure.

The logo of the Municipality of Lopik, featuring a shield with a crown and a cross, with the text 'GEMEENTE LOPIK' below it.

Lopik doet en ontmoet!

Doe mee aan workshops, proeverijen, spellen en nog veel meer!

Zaterdag 8 november 2025
Locatie: De Bosrand, Benschop
Vrije inloop van 13:00 tot 15:30

Een dag vol ontmoeting en activiteiten voor jong en oud!
Tijdens deze vernieuwde editie van Lopik Doet & Ontmoet ontdekt u op een interactieve en gezellige markt wat er allemaal mogelijk is op het gebied van welzijn, zorg en ondersteuning in onze gemeente.

Wilt u weten hoe u zelf of een naaste ondersteund kan worden?
Of bent u gewoon benieuwd naar alle mooie initiatieven in Lopik? Kom dan langs en ontmoet lokale organisaties.

**Het programma wordt ingevuld door de deelnemende organisaties en kan variëren.*

Wat is Trefpunt Dementie Lopik?

Trefpunt Dementie Lopik is een warme ontmoetingsplek voor mensen met dementie, hun partners, familie en vrienden. Ook hulpverleners en andere belangstellenden zijn van harte welkom! Kom gerust eens langs. We ontmoeten elkaar elke tweede maandag van de maand van 15:00 - 16:30 uur in De Schouw te Lopik. Koffie en thee staan klaar.

Dinsdag 14 oktober: Regionaal Alzheimer Trefpunt (thema: vergeetachtigheid). Locatie Fort Vreeswijk, Nieuwegein. Tijd 14:00 - 16:00 uur.

Maandag 10 november: Blijf fit en bewegen. Locatie De Schouw, Lopik. Tijd 15:00 tot 16:30 uur.

Maandag 8 december: Goed omgaan met dementie (in gesprek met een deskundige). Locatie De Schouw, Lopik. Tijd 15:00 - 16:30 uur.

Vervoersproblemen? Neem contact op, we denken graag mee. Marijke Schouten (06-124 34 770) of Lionne Schnitzeler (06-174 41 854).

We kunnen niet beloven dat we al uw problemen oplossen, maar wel dat u er niet alleen voor staat.

Bestuurswisseling bij Senioren Raad Lopik

Voorzitter Agaath Velis van SRL en interim-secretaris Frank van Rooijen hadden al enige tijd aangekondigd dat ze wilden stoppen als bestuursleden. Na intensief zoeken is het gelukt om 3 nieuwe bestuursleden te vinden voor de Stichting Senioren Raad Lopik.

De nieuwe voorzitter is de heer Tom Leicht en de functie van secretaris wordt ingevuld door 2 nieuwe bestuursleden. Dieny Scheffer wordt de eerste secretaris en Toos Gruters de tweede secretaris. Er zijn in het bestuur ook twee officiële adviseurs benoemd: Arendje Vriezema als contactpersoon van de Ouderencomités en Martien Oostenenk als beleidsadviseur.

Zo is het bestuur weer geheel voltallig en wil ze met elkaar enthousiast de belangen van de senioren behartigen. Tijdens een gezellige en gezonde lunch hebben we

afscheid genomen van de zeer gewaardeerde oud-bestuursleden Agaath en Frank.

In de komende tijd zullen de nieuwe bestuursleden kennis komen maken bij de ouderencomités om zo de onderlinge contacten te verstevigen.

We kijken ernaar uit om iedereen te ontmoeten en gaan vol vertrouwen in een fijne samenwerking met elkaar aan de slag.

Het adres van SRL is vanaf 1 juli gevestigd bij het secretariaat:

Dieny Scheffer. Koning Willem-Alexanderplein 44
3411 BG Lopik.

✉ dienyscheffer@outlook.com en ☎ 06 - 519 82 065.



Opening Seizoen 2025-2026

Zaterdag 11 oktober 10.00 – 14.00 uur, De Schouw in Lopik

Met een optreden van het Cabauws Weteringkoor



Het gezellige programma bestaat uit:

09.30 uur: Zaal open. Inloop koffie/thee

10.00 uur: Welkom

10.15 uur: Optreden Cabauws Weteringkoor

Pauze met koffie/thee

Vervolg optreden Cabauws Weteringkoor

12.30 uur: Lunch

14.00 uur: Sluiting

Kosten: € 15,-- per persoon. Inclusief koffie/thee, consumptie en lunch.

Wilt u deze ochtend meemaken?

Geef u dan snel op, (ook voor vervoer), **vóór 6 oktober** (en betaal) bij een van de onderstaande comitésleden:

Benschop	Mevr. M. Boumans, K.Wilhelminastr. 23, Benschop	☎ 0348-45 19 90
Cabauw	Irma Spruit, De Nobelaerweg 24, Cabauw	☎ 06-219 78 911
Jaarsveld	Mevr. A. Aantjes, Lopikerweg Oost 60, Lopik	☎ 0348-55 25 30
Lopik-dorp	Mevr. A. Vriezema, Vrijheidslaan 14, Lopik	☎ 0348-55 20 38
Lopikerkapel/Uitweg	Mevr. M.Zwanenburg, Lopik.weg Oost 116, Lopik	☎ 0348-55 31 50
Polsbroek	Mevr.W.Oskam, Dorp 81g, Polsbroek	☎ 0182-30 95 67
Willige Langerak	Janny Markus, Lekdijk West 41, Lopik	☎ 06-234 93 636

Tot ziens op zaterdag 11 oktober!

Activiteiten gemeente Lopik



BENSCHOP

Het Trefpunt

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

Bewegen voor ouderen

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

Koersbal

Iedere woensdag van 14.00 - 16.30 uur.
Contact: Wim Dekker, ☎ 0348 - 45 16 19/
06 - 149 13 224.
Nieuw seizoen: Ton Pardoel, ☎ 06 - 549 95 559.

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.
Start op 24 september.

Klaverjas-/rikkentoernooi en rummikub

Locatie: Kantine Sporthal De Bosrand.
Iedere laatste dinsdag van de maand om 13.30 uur.
Startdatum: 30 september.
Aan- en/of afmelden bij Joop van Dorp,
☎ 0348 - 45 21 53/ 06 - 228 06 317
of bij 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

Zaterdag 11 oktober

Opening van het seizoen in De Schouw te Lopik.
Georganiseerd door Cabauw60plus.
Voor meer informatie zie de algemene uitnodiging.

November activiteit nog niet bekend.

Dinsdag 16 december

Kerstviering. In samenwerking met Samen Doen.
Aanvang: 10.00 uur. Locatie: In 't Witte Paard.
Aansluitend lunch.

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.

Samen Doen!

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, bluff 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.

Activiteiten gemeente Lopik



Woensdag 8 oktober om 14.00 uur.

Bewegen voor senioren.

Carla Brokking komt deze middag verzorgen met het plaatjesboek "Lopik door de tijd".

Zaterdag 11 oktober om 10.00 uur.

Gezamenlijke openingsmorgen, zie pagina 38.

Woensdag 26 november om 14.00 uur.

Bewegen voor senioren.

Lisanne Blom komt deze middag voorlichting geven over valpreventie.

Maandag 22 december om 10.30 uur.

Kerstviering. De uitnodiging volgt.

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: 12.30 uur.

Opgeven uiterlijk de vrijdag ervoor bij:

Arendje Vriezema, ☎ 0348 - 55 20 38.

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.

- | | |
|--------------------|--|
| 1 oktober | 12.30 uur: Driegangendiner.
14.00 uur: Spel- en activiteitenmiddag. |
| 11 oktober | 10.00 uur: Opening Seizoen
in De Schouw. |
| 15 oktober | 14.00 uur: Tuincentrum met koffie. |
| 22 oktober | 10.00 uur: Doorduynmode kleding-
verkoop. |
| 29 oktober | 14.00 uur: Spel en activiteitenmiddag. |
| 5 november | 12.30 uur: Driegangendiner.
14.00 uur: Spel- en activiteitenmiddag. |
| 19 november | 14.00 uur: Spel- en activiteitenmiddag. |
| 3 december | 12.30 uur: Driegangendiner & Sinter-
klaasviering. |
| 17 december | 14.00 uur: Spel- en activiteitenmiddag. |

ZONNEBLOEM BENSCHOP/POLSBROEK

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

Woensdag 15 oktober

Herfststukje maken in de Triangel.

Vrijdag 7 november

Koffieochtend in Dorpshuis XXL.

Donderdag 11 december

Kerstlunch in Maranatha.

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 euro 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:

Oktober 2025 t/m april 2026.

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 vanaf 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.

Correspondentieadres: puchhans@gmail.com

Filmmiddagen voor senioren.

Bioscoop van het Fulcotheater in IJsselstein.

3e donderdag van de maand.

Informatie: 🌐 www.fulcotheater.nl



LOPIKERKAPEL/UITWEG

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

Dinsdag 21 oktober om 14.00 uur.

Presentatie van Hoogheemraadschap De Stichtse Rijnlanden over rattenbestrijding.

Dinsdag 18 november om 14.00 uur.

Presentatie door Jan v.d. Graaf over zijn reis naar en door Marokko.

Aansluitend erwtensoep maaltijd.

Donderdag 11 december om 10.00 uur.

Kerstviering.

Koersballen

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

Dinsdag 7 oktober, 4 november en 2 december.

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

Gestart op 10 september, daarna om de veertien dagen van 13.30 - 16.30 uur.

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

Maarten Broekhuizen is voor de aan/afmeldingen,

☎ 0348 - 55 25 22/06 - 537 02 182.

Programma voor de 55+ groep

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

Spellenmiddag met o.a. rummikub, skip-bo, bingo en klaverjassen.

Woensdagmiddag van 13.30 - 16.30 uur.

Vanaf woensdag 1 oktober, daarna elke veertien dagen (even weken) en sluiten op 10 december het jaar af. Iedereen is van harte welkom. Het doel is een gezellige middag met elkaar.

Contact: Bea de Bruijn, ☎ 06 - 272 79 803 of Wim de Bruijn, ☎ 06 - 531 63 538.

POLSBROEK

60+ Secretariaat: Wil Oskam, ☎ 0182 - 30 95 67.

Contact: Wijn Teeuw, ☎ 0182 - 30 92 84.

Locatie: Dorpshuis te Polsbroek, tenzij anders aangegeven.

Voor vervoer kunt u bellen met Annie de Groot, ☎ 0182 - 30 95 95.

Woensdagmiddag 22 oktober om 14.00 uur.

Abe Maaijen uit Stolwijk met een fotoserie over zijn reis naar Spitsbergen.

Woensdagmiddag 12 november om 14.00 uur.

Gast Mike de Zwart, Wijkagent Lopikerwaard.

Zaterdagmiddag 13 december

Mevr. Rijneveld met het verhaal over de Kerststal.

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, ☎ 0348 - 78 45 74.

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 21 oktober om 14.30 uur.

Dorinde Smit Duyzentkunst uit Laren met een programma over:

"Typisch Toon", een wervelend Toon Hermans-programma. Kosten: € 5,00.

Dinsdagmiddag 11 november om 14.30 uur.

Abe Maaijen met documentaire over geschiedenis, bedreigingen en natuur Krimpenerwaard.

Na de pauze bootreisverslag van Vlissingen naar Spitsbergen. Kosten: € 5,00.

Woensdagmiddag 26 november om 17.30 uur.

Gezellig samen eten in het buurthuis 't Wilgegat. Kosten volgen nog.

Dinsdagmiddag 2 december om 14.30 uur.

Sinterklaasbingo. In totaal 4 speelrondes met per ronde 3 prijzen.

Kosten: € 5,00 voor koffie/thee met lekkers.

Woensdagmorgen 17 december om 10.30 uur.

Kerstviering met aansluitend een kerstbrunch. Kosten volgen nog.

Gymnastiek op donderdagmorgen

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 maandag 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.



Vinder verkopen wij 25 verschillende handkussens, waaronder ook speciale neksten kussens die ook thuis gebruikt 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