

Samen-Welzijn

DECEMBER NR. 4 • 2025

+ DOSSIER
Samen =
MEEdoen!

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



Weidstraat 17, 3401 DL IJsselstein
info@landsmanuitvaartzorg.nl



Samen-Welzijn

JAARGANG 46
DECEMBER 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

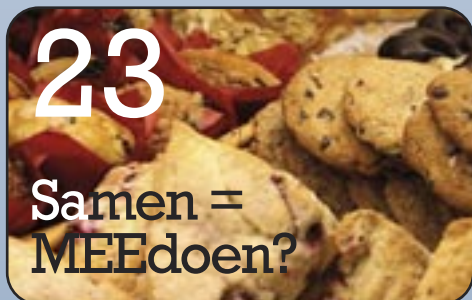
Inhoudsopgave

11



Interview *
wethouder
Eveline Schell

23



Samen =
MEEdoen?

33



Opening
Senioren Seizoen Lopik 2025-2026

En verder o.a.:

- 05** Voorwoord door Yvette Huige
- 07** Steunpunt Mantelzorg IJsselstein
- 07** Voorwoord door Mark Foekema, wethouder Gemeente IJsselstein
- 09** Pulsekoor "Eigenwijs"
- 12** Ontdekken & Ontmoeten
- 12** Kerst-Appeltaartconcert in de Oase
- 13** Alzheimercafé IJsselstein
- 13** Gesprek met Hamza Kilic en Hakan Boz van Stichting Tulp
- 15** Oliebollenmiddag in de Oase
- 15** De herhaalservice, wij maken het u graag gemakkelijker
- 16** Dementievriendelijk IJsselstein waar kunst en zorg elkaar ontmoeten
- 16** Sporten voor inwoners 65+ in IJsselstein
- 17** Kerst Bingo
- 17** Samen doen, meedoen in een nieuw thuisland
- 18** KBO Nieuws
- 21** Waar voel jij je thuis?
- 24** Colum Buurtsportcoach
- 25** Activiteiten IJsselstein
- 30** Diensten en Activiteiten Lopik
- 31** Trefpunt Dementie Lopik
- 34** SeniorenRaad Lopik, spreekbuis van ouderen
- 34** Activiteiten gemeente Lopik
- 38** 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



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

Topro
rollators
zijn er in
8 kleuren



lichtgewicht
rollator
vanaf
5,5 kg.

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

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

Voorwoord



DE REDACTIE VERTELDE MIJ DAT HET THEMANUMMER DIT KEER LUIDT: Samen = MEEdoen! Een thema dat is gekozen met de diversiteit van onze samenleving in het achterhoofd. Een mooi thema, maar ook een ingewikkeld en kwetsbaar onderwerp. Juist daarom wil ik dit voorwoord vooral vanuit mijn ervaring bij Pulse schrijven.

Over het onderwerp diversiteit circuleren veel cijfers: hoeveel mensen met verschillende achtergronden in Nederland wonen, hoeveel groepen een bepaalde samenstelling hebben en wat dat zegt over de samenleving. Cijfers zijn waardevol, maar ze geven altijd slechts een deel van het verhaal weer. Cijfers vertellen niet hoe mensen elkaar écht leren kennen, hoe verbinding ontstaat, of hoe groepen zich ontwikkelen. Beeld of gevoel zijn niet de realiteit, maar beïnvloeden wel hoe we denken, kijken en handelen.

Het overtuigende antwoord van Pulse hierop is: ONTMOETING! In mijn werk bij Pulse zie ik elke dag hoe ontmoeting het verschil maakt. In contact met elkaar ontstaan begrip, nuance en soms zelfs verrassende vriendschappen. Ontmoeting is de brug tussen wat we dénken te weten over cijfers en mensen en de feitelijkheid van deze aannames.

Diversiteit en inclusiviteit gaan hand in hand. Bij Pulse willen we daar actief aan bijdragen. We willen een plek zijn waar iedereen welkom is en waar niemand buiten de boot valt. En eerlijk is eerlijk: dat lukt niet altijd. Soms zie ik groepen waarin vooral mensen met dezelfde achtergrond deelnemen, terwijl we juist hopen dat onze activiteiten zo divers mogelijk zijn. Het laat zien dat er nog werk aan de winkel is, maar ook hoe waardevol het is om te blijven investeren in echte ontmoetingen tussen mensen met verschillende achtergronden.

Toch zie ik in de bijna zes jaar dat ik hier rondloop een duidelijke verandering: groepen worden steeds vaker gemengd en mensen leren elkaar kennen, die anders misschien nooit met elkaar in contact zouden komen. Misschien nog niet zoveel als we zouden willen, maar het gebeurt wel. Hoe dat precies komt? Moeilijk te zeggen. Het is waarschijnlijk een mix van onze manier van werken, de samenstelling van ons team, de keuzes die we maken in ons aanbod én maatschappelijke veranderingen.

Wat mij in ieder geval blij maakt, is dat ons aanbod steeds meer ruimte biedt voor uiteenlopende mensen met uiteenlopende interesses en behoeften. En dat is precies wat dit thema zo mooi samenvat: Samen = MEEdoen!

Yvette Huige

Steunpunt Mantelzorg IJsselstein

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

informatie en psychosociale ondersteuning aan mantelzorgers. Er worden cursussen, lotgenotencontacten, themabijeenkomsten en activiteiten georganiseerd.

Het Steunpunt heeft twee mantelzorgmakelaars in dienst. De mantelzorgmakelaar kijkt samen met de mantelzorger naar de hulpvraag, brengt overzicht aan, geeft informatie en regelt zorg (indien gewenst). Kortom: alles wat er nodig is om de mantelzorger overeind te houden.

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

☎ 030 - 68 68 030 of stuur een mailtje naar:

✉ mantelzorg@stichting-pulse.nl



Benschopperstraat 43
3401 DG IJSSELSTEIN

Telefoon 030 - 6881317
Fax 030 - 2662358

www.brasseriekloostertuin.nl



Voor lunch, diner en borrel

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



Is uw klok of barometer stuk ?

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

Klokkenmakerij Gerrit Boer

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



Groene Hart woningontruiming
Uw zorg in goede handen

Kunnen wij u helpen?

Woningontruiming

Seniorenverhuizing

Bedrijfsontuiming

Groene Hart Woningontruiming
Korenmolenlaan 8
3404 DE IJSSELSTEIN

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

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

KvK Utrecht: 59169419

Voorwoord



Samen
=
MEEdoen!



HET THEMA VAN DEZE KEER LIJKT ZO LOGISCH. Samen, dat betekent toch dat je meedoet?

Maar is dat wel zo? Wordt het wel gewaardeerd als je als ouderen mee wilt doen met de jonge, drukke generatie? Kan dat wel, meedoen als je niet goed kunt omgaan met een smartphone? En hoe doe je mee, als je minder mobiel bent?

In mijn functie als wethouder Ouderenbeleid spreek ik geregeld mensen die met deze vragen rondlopen. En natuurlijk is het makkelijk om vooral aan te geven dat ouderen juist erg belangrijk zijn in de huidige maatschappij. Maar als je met deze vragen rondloopt, dan is dat antwoord te simpel.

Feitelijk betekent het stellen van deze vragen, dat wij als gemeente, welzijnsorganisatie en eigenlijk de hele maatschappij, er blijkbaar niet altijd in slagen om ouderen echt mee te laten doen. Ja, wij vinden het fijn dat ze oppassen op onze kinderen en vrijwilligerswerk doen, maar waarderen we dit wel voldoende? Geven wij ouderen het gevoel dat ze nog steeds serieus genomen worden, dat ze gewaardeerd worden als persoon?

Accepteren wij dat ze wellicht niet alle trends meer kunnen volgen?

Als ik dit zo teruglees, bekruipt mij het gevoel dat ik misschien te negatief ben. Er gebeuren namelijk wel heel veel goede dingen bij Stichting Pulse en de gemeente. Er is waardering voor de ouderen, bijvoorbeeld via de Mantelzorgwaardering, en we doen alles om het mogelijk te maken om mee te doen, ook zonder kennis van computers. We organiseren activiteiten om samen te komen en zodoende uit de eenzaamheid te komen, zorgen voor extra bankjes om tijdens een wandeling even te kunnen rusten en faciliteren sportieve activiteiten, zoals de QR FIT wandelroute (waar je dan wel weer een smartphone voor nodig hebt).

Volgens mij doen we veel, maar kan er nooit genoeg waardering zijn voor alles wat ouderen doen!

Mark Foekema

Pulsekoor “Eigenwijs”

DINSDAG 16 DECEMBER A.S. van 14.00 – 15.30 uur zal Pulsekoor “Eigenwijs” voor u optreden met een Kerstconcert. Zij zullen kerstliederen ten gehore brengen en natuurlijk mag u meezingen. Ook zullen Vitaly Matvyeyev (accordeon) en Marjan Disseldorp (gitaar en zang) voor u optreden.

De toegang is gratis inclusief koffie/thee/kerstkransje en een hapje en drankje.

Een gratis toegangskaartje kunt u halen bij de receptie van de Oase aan de Benschopperweg 342.

Tot ziens op dinsdag 16 december.



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

Wintertijd Wondertijd

In de wintermaanden is IJsselstein extra sfeervol. Terwijl de dagen korter worden, lichten de straten op en komt de historische binnenstad tot leven. Onder de lampjes van de Grootste Kerstboom ter wereld is er van alles te zien en te doen: van avondwandelingen tot feestelijke winkelmomenten.



JAN TIMMER

Zie je in het donker

Tijdens de verlichte stadswandelingen zie je IJsselstein van een andere kant. De gids neemt je mee langs monumenten die in het avondlicht een bijzondere uitstraling krijgen. Tijdens elke wandeling bezoeken we ook een van de monumenten. Wie de hoogte in wil, kan mee met een van de beklimmingen van de Basiliek of van de Pasqualinitoren. Je geniet van een prachtig uitzicht over de stad en de fonkelende lichtjes in de omgeving.

Zie je in de winkels

In december is winkelen in IJsselstein een belevenis op zich. Tijdens de Winterfair op zaterdag 13 december en bij de IJsselsteinse Kerstparade op zondag 21 december bruist de stad van gezelligheid. De etalages zijn mooi verlicht, er klinkt muziek in de straten en overall is iets lekkers te proeven. Ook buiten de evenementen om is de binnenstad sfeervol aangekleed en staan de winkeliers en horeca klaar voor een warm welkom.



TONY BUIJSE

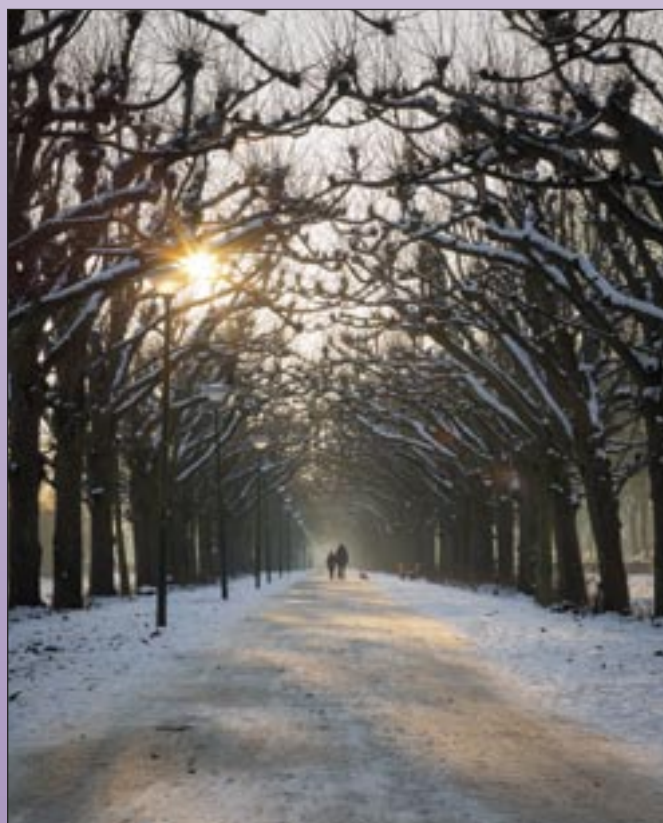
Zie je in het stadje

Voor wie houdt van cultuur, zijn er volop smakvolle uitjes. In december lichten 'Vensters van Verwondering' de stad op met verlichte verhalen achter de ramen in de binnenstad. In de aanloop naar kerst klinken bovendien sfeervolle concerten, zoals de traditionele Volkskerstzang en diverse kerst- en nieuwjaarsconcerten. Ook de kunstliefhebber komt aan zijn trekken: er zijn exposities te zien in het Stadhuis, bij Coal.2 en in Museum IJsselstein, waar de tentoonstelling 'Nieuw Begin' te bezoeken is. Daarnaast zijn er doorlopende activiteiten, zoals een bezichtiging van de Kasteeltoren, de wekelijkse vrijdagmarkt en rondleidingen met demonstratie in korenmolen De Windotter.

Zie je lekker buiten

Ook overdag is het heerlijk wandelen in en rond IJsselstein. Volg een van de winterse routes door de omgeving van IJsselstein of trek eropuit voor een Rondje IJsselstein langs monumenten, kunstwerken of historische plekken. De frisse lucht, de rust en de winterse aanblik van de stad maken elke wandeling bijzonder.

Alle informatie over activiteiten en evenementen en meer winterse uitjes vind je op inijsselstein.nl



FRANS VAN HOOGBSTRATEN



SCAN DE QR-CODE
VOOR ACTUELE INFO
EN MEER TIPS

Je ontmoet elkaar in
IJsselstein
sinds 1340

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



Schrijvers Levensboeken gezocht

Verhalen vertellen wie we zijn.
Vaak zeggen we "ik kan wel een boek schrijven
over mijn leven".

Pulse biedt ouderen de gelegenheid hun levens-
verhaal op te laten schrijven door een vrijwilliger.

De vrijwilliger komt bij de verteller thuis en
samen maken zij met de schrijver een eigen
levensboek.

Wij hebben voldoende lesmateriaal om u te
helpen bij het schrijven van een boek.

En ...
de vrijwilliger heeft een geheimhoudingsplicht.

Denkt u van dat zou ik ook wel willen dan kom ik
graag in contact met u.

Na ons gesprek kan ik u koppelen met een
verteller.



U kunt contact opnemen met:
Greet Gijsen ☎ 06 - 58 07 09 93
✉ g.gijsen@stichting-pulse.nl

BLOKHUIS DUINSTR NOTARISKANTOOR

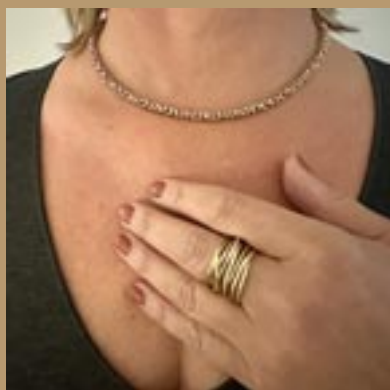


mr. T. Duinstra:

'Het juiste levenstestament en testament ontzorgt'

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

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



Wij zijn dé specialist in handgemaakte maatwerk sieraden

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

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

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



Interview met wethouder Eveline Schell

Samen
=
MEEdoen!

OVER HET THEMA Samen = MEEdoen! mag ik wethouder Eveline Schell interviewen om van haar te horen hoe vanuit de gemeente IJsselstein hierop wordt ingespeeld. Daarbij gaat het wat haar betreft niet alleen om de ouderen, de doelgroep van ons blad Samen-Welzijn, maar om alle IJsselsteiners.

"De gemeente stimuleert het samenbrengen van IJsselsteiners op veel verschillende manieren, aldus de wethouder. SAMEN komen mensen verder, SAMEN staan ze sterker en SAMEN maken zij IJsselstein nog beter."

Een sterke slogan, maar hoe ziet u dat in de praktijk functioneren?

"In ons doel van het samenbrengen van mensen maakt de gemeente geen onderscheid in kenmerken van onze inwoners. Wij willen alle IJsselsteiners laten weten dat zij ertoe doen, erbij horen en we stimuleren om mee te doen. Uiteraard zijn wij ons ervan bewust dat niet elke activiteit en niet elk initiatief iedereen aanspreekt. Iedere doelgroep heeft eigen wensen en behoeften. Hier spelen we op in, maar we richten ons er altijd op dat iedereen zich welkom voelt. Dit geldt zeker voor activiteiten en initiatieven die in opdracht van de gemeente worden uitgevoerd. Zoals wat Stichting Pulse doet, maar ook andere partners."

Kunt u misschien een voorbeeld noemen om het voor onze lezers wat duidelijker te maken?

"Het kan zijn dat het hoofddoel van een activiteit anders is, maar vrijwel altijd is het samenbrengen van IJsselsteiners een bijkomend positief effect. Neem als voorbeeld de QR-Fit-wandelroutes, waarmee we oudere IJsselsteiners in beweging willen krijgen en houden in het kader van valpreventie. De routes worden samen gelopen en daarmee stimuleren we ontmoeting."

Heeft de gemeente ook nog middelen beschikbaar als die nodig zijn om bepaalde activiteiten op te zetten?

"Jazeker, de gemeente helpt partners met het organiseren van activiteiten en het opzetten van nieuwe initiatieven, maar doet dit ook graag voor inwoners die zelf iets willen opzetten. Daarvoor hebben we verschillende initiatievenbudgetten – met verschillende doelstellingen – die vrijwel altijd leiden tot in ieder geval het samenbrengen van IJsselsteiners."

Hoe kunnen inwoners zich hiervoor melden en bij wie?

"Hoe je dat kunt doen, is te lezen op de website www.ijsselstein.nl/ideevoorijselstein. Daar is veel meer informatie te vinden en ook met wie je contact kunt opnemen voor vragen en hulp als je bijvoorbeeld een pleintje in de buurt wilt opknappen, een ontmoetingsplek voor eenzame mensen wilt inrichten, een voetbaltoernooi of een buurtmusical wilt organiseren."

Een helder verhaal is het zo en ik dank de wethouder hartelijk voor dit interview. "Graag gedaan" is haar antwoord en ik hoop dat veel ouderen hierdoor gestimuleerd worden op zoek te gaan naar activiteiten die tot ontmoetingen met anderen leiden en daarmee eenzaamheid tegengaan.



INLEVEREN KOPIJ VOOR SAMEN-WELZIJN MAART 2026

Tot uiterlijk maandag 23 februari 2026 kunt u kopij inleveren bij de redactie

✉ kopijgids@stichting-pulse.nl

Kerst-Appeltaartconcert in de Oase



OP ZATERDAG 20 DECEMBER IS er een Kerst-Appeltaartconcert van 14.30 – 16.00 uur in Wijkservicecentrum de Oase, Benschopperweg 342 in IJsselstein.

U kunt genieten van een mooi concert en na afloop krijgt u koffie/thee met een stukje appeltaart met slagroom.

Kaartjes zijn verkrijgbaar bij de receptie van de Oase.

Kosten: € 5,00.

Deze kunt u alleen contant betalen.



Alzheimercafé IJsselstein



OP WOENSDAGAVOND IN DE maanden november, februari, maart, mei en juni is er een Alzheimercafé in IJsselstein. Elke keer een ander thema binnen de ziekte dementie, waarin we met elkaar in gesprek gaan, ervaringen delen en met veel informatie weer naar huis gaan. De deuren openen om 19.15 uur, waarna we om 19.30 uur van start gaan tot ongeveer 21.00 uur.

De toegang is gratis en u hoeft zich niet aan te melden.

Het vindt plaats in de Oase, Benschopperweg 342 te IJsselstein. U kunt gehaald worden door de Pulse Pendel Bus. Wilt u meer informatie of heeft u nog vragen?

Dan kunt u contact opnemen met het Steunpunt Mantelzorg IJsselstein, ☎ 030 - 68 68 030 of mailen naar:

✉ mantelzorg@stichting-pulse.nl In de maanden oktober en maart organiseren wij het café met andere Alzheimercafés in de regio. Houd de krant in de gaten wanneer en waar het dan plaatsvindt.



Marte Brouwer
06-29 58 33 06

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



Gesprek met Hamza Kilic en Hakan Boz van Stichting Tulp

VANWEGE HET THEMA Samen = MEEdoen! kom ik in contact met Hamza en Hakan, bestuursleden van Stichting Tulp. Deze stichting is in 2024 opgericht om voor de Turkse gemeenschap in IJsselstein een eigen platform te creëren voor culturele, sociale en spirituele ontwikkeling, waar iedereen zich thuisvoelt en zo samen bij te dragen aan een sterk en harmonieus IJsselstein.

(De naam Stichting Tulp is bewust gekozen. De tulp is als bloem oorspronkelijk afkomstig uit wat nu Turkije is en is eeuwen geleden naar Europa gebracht. Nu exporteert Nederland de tulp in grote hoeveelheden naar Turkije. Zo symboliseert de naam wat de stichting met haar visie ook beoogt te doen: harmonieus samenleven van verschillende culturen)

Voorzitter Hamza vertelt enthousiast over hoe ze een brugbouwer willen zijn tussen IJsselsteiners en de Turkse gemeenschap hier. Ze hebben inmiddels in Zenderstein een onderkomen gevonden, waar hun sociale, culturele en educatieve activiteiten kunnen plaatsvinden. Voor alle leeftijdscategorieën zijn er activiteiten. Huiswerkbegeleiding voor de jeugd, workshops voor het ontwikkelen van vaardigheden en sport- en beweegactiviteiten voor jong en oud. Maar ook wordt veel energie gestoken in het ondersteunen van mensen in kwetsbare situaties en het bezoeken van ouderen.

Via het organiseren van buurtactiviteiten zoeken ze ook naar verbinding tussen de IJsselsteiners en de Turkse gemeenschap. Zo worden langs natuurlijke weg de bewoners van de diverse wijken meer met elkaar in contact gebracht. Tijdens de vastenmaand Ramadan worden gezamenlijke maaltijden

georganiseerd en daarbij willen ze ook IJsselsteiners van buiten de Turkse gemeenschap betrekken. Voor een van deze maaltijden tijdens de komende ramadan, die na half februari 2026 begint, krijg ik een uitnodiging. Ik kijk ernaar uit.

Voor de lezers van Samen-Welzijn, die interesse hebben om meer te weten te komen over Stichting Tulp, verwijs ik naar de website van de stichting: www.stichtingtulp.nl. Daar kunnen jullie lezen welke activiteiten er allemaal zijn en hoe jullie in contact kunnen komen met de mensen van de stichting.



Oliebollenmiddag in de Oase



OP DINSDAGMIDDAG 30 DECEMBER A.S. gaan we het oude jaar uitwuiwen en is er weer de traditionele oliebollemiddag.

Tijd: 13.30 – 15.30 uur in Wijkservicecentrum de Oase, Benschopperweg 342 in IJsselstein.

Kosten: € 7,50 inclusief koffie/thee/drankje en natuurlijk een oliebol en een appelflap. Kaartjes zijn verkrijgbaar vanaf 15 december bij de receptie van de Oase.

Gea en Cuny (spelen beiden op een trekzak) komen weer leuke liedjes met ons zingen. Na afloop is er een loterij waar u leuke prijsjes mee kunt winnen.

Wij zien u heel graag op 30 december.



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



De herhaalservice, wij maken het u graag gemakkelijker

WIJ MAKEN HET U GRAAG GEMAKKELIJK!
Dan heeft u tijd voor andere dingen.
Met onze herhaalservice nemen wij u werk uit handen en heeft u op het juiste moment voldoende medicijnen in huis. En van al uw medicijnen net zo veel.



Hoe werkt onze herhaalservice?

Onze herhaalservice is bedoeld voor mensen die langere tijd dezelfde medicatie gebruiken. Wij zetten uw geneesmiddelen dan automatisch voor u klaar, zodra u een nieuwe voorraad nodig heeft. Ook verzorgen wij de receptaanvraag bij uw huisarts. U krijgt van ons bericht wanneer u de medicatie kunt op-

halen of wanneer wij deze thuis bezorgen. U hoeft dus zelf niet meer te bellen om een herhaalrecept aan te vragen!

Voor welke periode staat uw medicatie klaar?

Wij kunnen uw medicatie klaarzetten voor bijvoorbeeld 3 maanden. Dit is de termijn dat medicatie meestal wordt geleverd.

Wat moet u doen om u aan te melden voor de service?

U kunt zich aanmelden voor de herhaalservice bij ons in de apotheek of per email.

Stap 1 is altijd samen met u in kaart te brengen wat uw huidige voorraad medicatie is. Door de medicatie 'gelijk te trekken' zorgen we dat alles tegelijk op is en heeft u geen overschot aan geneesmiddelen thuis. Daarna zullen wij elke 3 maanden de levering voor u klaarleggen.

Mocht u meer informatie willen of een afspraak willen maken, neemt u dan contact op met de apotheek. U kunt dit bij voorkeur doen per e-mail, via info@apotheekezenderpark.nl Telefonisch of in de apotheek bent u ook welkom.

Dementievriendelijk IJsselstein

waar kunst en zorg elkaar ontmoeten



OP 3 NOVEMBER 2025 startte in IJsselstein het project Met Zachte Verwondering: een initiatief, waarin kunst, zorg en gemeenschap elkaar ontmoeten. Het programma richt zich op mensen in de eerste fasen van geheugenproblematiek en hun mantelzorgers en nodigt hen uit om samen te maken, mee te maken en betekenis te geven.

Iedere maandagochtend verandert Museum IJsselstein in een atelier vol verhalen.

De aandacht ligt niet op wat niet meer lukt, maar op wat nog wél mogelijk is. Nieuwe momenten ervaren, kleine verwonderingen opdoen en elkaar ontmoeten. De kern van het project: verwondering is meer dan een emotie; het is een houding van openheid. Wanneer taal of herinnering afneemt, blijft de mogelijkheid om te kijken, te voelen en geraakt te worden. Zintuiglijke prikkels — een geur, een klank, een tastbaar object — kunnen vergeten herinneringen activeren en nieuwe vormen van contact mogelijk maken.

Professionele kunstenaars begeleiden kleine groepen. Met geluid, kleur, licht, beweging en geur openen we herinneringen en herstellen we contact. Elke sessie is anders, omdat iedere deelnemer iets eigens meebrengt. Mantelzorgers ervaren ontlasting en erkenning; deelnemers voelen zich gezien; kunstenaars ontdekken hoe hun vak betekenisvol is in de zorg.

Het project Met Zachte Verwondering wordt gedragen door een netwerk van partners, waaronder Axioncontinuu, Alzheimer Nederland afd. Lekstroom, Bibliotheek Lek & IJssel en Museum IJsselstein. Het project staat onder leiding van kunstenaar-onderzoeker Tamar Tóth Varjú en Bob de Nigtere, voorzitter van Alzheimer Nederland afd. Lekstroom. Het project wordt mogelijk gemaakt door o.a. Gemeente IJsselstein, Rabobank Utrechtse Waarden, Ronde Tafel 178 en het IJsselstein Fonds.



Kunst wordt zo een brug tussen verleden en heden, tussen patiënt en mantelzorger, tussen zorg en samenleving.

Meer weten of aanmelden voor een workshop?

Ga naar onze website: www.metzachteverwondering.nl

Sporten voor inwoners 65+ in IJsselstein

pulse



Beter Bewegen

Aanmelden: Karin Timmer ☎ 06 - 234 97 243 of Ans van Kuik ☎ 030 - 688 35 53.

De groep Beter Bewegen betreft dames van 55 tot 80+, die samen trainen om soepel en fit te blijven, en biedt loop-, conditie- en grondoefeningen.

Walking Football IJFC

✉ walkingfootball@ijfc.nl

IJFC biedt ook Walking Football aan: voetbal zonder rennen. Deze variant, geïntroduceerd door de KNVB, is speciaal bedoeld voor 60-plussers, die vanwege fysieke beperkingen niet (meer) kunnen deelnemen aan traditioneel voetbal, maar wel het plezier en de gezelligheid van het spel willen ervaren.

QR-FIT

Aanmelden: ✉ buurtsportcoach@stichting-pulse.nl

Kun je wel een zetje in de rug gebruiken om in beweging te komen? Heb je blessures of beperkingen waar je graag wat ondersteuning bij wilt? Of vind je alleen gewoon veel minder leuk dan samen? Dan kun je gratis elke dinsdag en donderdag in een groep met de buurtsportcoaches de QR-FIT-routes lopen.

Sportscholen die ouderengym aanbieden:

- Lucas Fitness ☎ 030 - 687 67 16.
- Body Business ☎ 030 - 688 06 56.

Sportmix ✉ buurtsportcoach@stichting-pulse.nl

Sportmix is een inclusieve sportgroep, waarbij iedereen welkom is! De lessen zijn laagdrempelig, geschikt voor ieder ervaringsniveau, gevarieerd en betaalbaar. De les wordt afgesloten met een bakje koffie of thee. (Dit is niet verplicht).

Koersbal ✉ buurtsportcoach@stichting-pulse.nl

Koersbal is een spel dat lijkt op jeu de boules, maar wordt gespeeld met grotere ballen met een afwijking naar links of rechts. De speler bedenkt welke koers zijn bal zal gaan om zo dicht mogelijk bij de "jack" (het doel) te komen.

Pétanque

✉ info@cercledepétanque.nl

Pétanque is een gezonde sport, die vooral buiten wordt gespeeld, vaak in een groene omgeving. Het combineert ontspanning met beweging en draagt zo bij aan een goede conditie.

Het is bij de buurtsportcoaches ook mogelijk om een bewegwensgesprek aan te vragen. Tijdens zo'n gesprek kijken wij samen wat wij voor u kunnen betekenen op sportgebied. Heeft u interesse in een valpreventie cursus? Neem dan ook vooral contact op, dan zullen wij samen een intake daarvoor inplannen! Op woensdag 14 januari is er tussen 10.00 en 13.00 uur een brede informatiebijeenkomst wat betreft valpreventie in het Kruispunt, Touwlaan 36 in IJsselstein. Ook hiervoor kunt u de buurtsportcoaches bereiken via onderstaand e-mailadres of via de receptie van de Oase op ☎ 030 - 68 68 030.

Voor overige sportvragen is het altijd mogelijk om contact op te nemen met de buurtsportcoaches, via ✉ buurtsportcoach@stichting-pulse.nl



Samen doen,

meedoen in een nieuw thuisland

Samen
=
MEEdoen!

IK BEN ERG NIEUWSGIERIG NAAR HOE migranten ons land ervaren bij de opbouw van een nieuw leven in een nieuw thuisland. Als emigrant kies je bewust voor een ander land om een nieuw bestaan op te bouwen. In het geval van Claudia De Rood (een vertaling van haar Arabische naam die haar grote familie draagt) is deze keuze een ander verhaal. Claudia en haar familie hadden een prachtig leven in Syrië maar de oorlog noodzaakte dat ze moesten vluchten uit Damascus waar 100-120 raketten per dag de stad onveilig maakten en naar Nederland zijn gekomen.

Claudia een mooie goedlachse positieve vrouw van 41 jaar is 10 jaar geleden (september 2015) naar Nederland gekomen met het vliegtuig.

Haar man was haar voorgedaan in 2014 en heeft in die drukke periode van vele Syrische vluchtelingen 1,25 jaar in een asielcentrum gezeten. Hij kreeg een piepklein huisje aangeboden en heeft dit met beide handen aangepakt om zo snel mogelijk Claudia over te laten komen en samen een nieuw leven op te bouwen. De intentie was om Max 2 jaar in Nederland te verblijven maar de realiteit gebied te zeggen dat de oorlog nog niet voorbij is en Damascus waar zij hun huis hebben achtergelaten voor christenen en andere geloven niet veilig is. Voor de oorlog was het samenleven van diverse bevolkingsgroepen geen probleem.

Na aankomst in Nederland zijn er natuurlijk tal van uitdagingen.

Een andere taal, cultuur en verwachtingspatronen van de omgeving die niet kloppen met hoe zij gewend zijn. Haar man was in de finance werkzaam en Claudia had een marketing opleiding gedaan, werkte in Syrië bij een duty free shop voor de grote cosmetische merken, was cosmetisch adviseur en reisde veel, ook naar Europa. Daar is hun keuze ontstaan om naar Nederland te komen. Een vrij land met tolerantie voor verschillende bevolkingsgroepen en vele culturen.

Waar ze tegenaan lopen is dat mensen hun oordeel al klaar hebben zonder dat er een gesprek is geweest. Je komt uit Syrië, dan ben je moslim, laag opgeleid en arm en daar is helemaal geen sprake van. Binnen de kortste tijd was de inburgeringscursus achter de rug en hadden ze een verblijfs-status.

Inmiddels zijn ze 10 jaar verder. Ze hebben een ander huis gehuurd, haar man werkt als winkelmanager in Amsterdam en Claudia heeft om de taal te leren werk in de supermarkt. Ze studeert nu voor gewichtsconsulent en heeft een opleiding voor catering achter de rug. Daarmee hoopt ze een goed bestaan op te bouwen. Ook heeft het stel een kindje van 8,5 jaar die hier is geboren.

Ze spreekt goed Nederlands. Gelukkig kent het Arabisch

ook de harde G. Nederlands is niet gemakkelijk maar ze kan ook prima uit de voeten met de Engelse taal.

Welke verschillen ziet ze ook nog in de cultuur. Het is niet gebruikelijk dat iedereen naar binnen wordt uitgenodigd. Het is gebruikelijk om zonder afspraak te verwachten dat je op de koffie kunt komen. Privacy is belangrijk. Daar is niet altijd begrip voor. Ook als ze iets willen bestellen of iets willen laten doen in huis wordt vaak gedacht dat het dan gratis moet omdat ze uit Syrië komen. Ook een fors misverstand. Ze betalen gewoon net als elke andere Nederlander. Zij missen Syrië en zouden graag zijn teruggegaan omdat het een prachtig land is met gratis onderwijs, goede universiteiten, gratis zorg, hun huis daar staat en ze al hun bezittingen kwijt zijn omdat geld helaas niet over de grens mag worden meegenomen. Deze items zijn natuurlijk geen reden om terug te willen gaan, wel om aan te geven dat Syrië een modern en fijn land was voor de oorlog. Voor nu is het niet aan de orde om terug te gaan, het is er niet veilig.

Nederland vinden ze een fijn, vrij land. Ze wisten dat ze geen beter leven zouden krijgen zonder daarvoor hard te werken om een goed bestaan op te bouwen.

Het leven in een dorp is anders dan in een stad. Mensen van buiten het dorp, ook Nederlanders, worden minder snel geaccepteerd dan in een grote stad. Je bent niet snel een van ons en dat is met sociale contacten geen probleem maar echte vrienden maken is moeilijker.

Ze vinden dat Nederland goed is georganiseerd en dat er respect is voor elkaar.

Ze heeft verschillende hobby's. Ze is een boekenwurm, sport graag, loopt hard liefst 10 km en gaat naar de sport-school.

Ze verheugt zich op de kerstdagen. Gezellig met de familie onder de kerstboom. Moeder woont in Amsterdam en 2 zussen in Hamburg. Vader woont nog in Damascus, waar het niet gemakkelijker wordt.

in Syrië werken de middenstanders aan de opbouw van het land en zoals altijd proberen ze een normaal bestaan te krijgen en te behouden. De regio is gespannen en onzeker. Vooral voor Christenen. Vreemde tijden overal op de wereld.

De tip die ze heeft voor nieuwkomers.

Blijf jezelf, ga niet in de slachtofferrol zitten, leer de taal zo snel mogelijk, ga aan het werk of ga een opleiding doen. Veel migrantenvrouwen kiezen ervoor om thuis te blijven en voor de kinderen te zorgen. Claudia roept deze vrouwen op. Maak gebruik van de vrouwenemancipatie in Nederland en ontplooi jezelf. Vrouwen halen volgens haar het beste uit elkaar.



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 landelijke 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.

Belastingservice aangifte inkomstenbelasting over het jaar 2025

De service wordt bij u aan huis gegeven tegen een kleine vergoeding in de kosten. Wanneer u lid bent of wordt van de KBO, kunt u van deze service ge-

bruik maken.

Voor vragen kunt u contact opnemen met onze servicetelefoon: ☎ 06 - 81 12 89 01.

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: Gerard Peek, ☎ 030 688 69 08,

✉ gerardenannie39@hotmail.com

Attentie: in januari 2026 niet op 6 maar op 13 januari!

Bingomiddagen in de OASE

Dinsdag in 2026 op: 10 februari, 26 mei, 8 september en 10 november.

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 Fulcotheater op de tweede vrijdag van de maand

Van 16.00 tot 17.30 uur. Voor leden en belangstellenden. Consumpties betaalt u gewoon zelf. Het etentje daarna is alleen voor KBO-leden.

Attentie! In januari 2026 niet op vrijdag 9 januari, maar op vrijdag 16 januari!

Muzikale Notenmix

Locatie: grote zaal van De Oase. Van 10.45 tot 12.15 uur.
Entree: € 5,-. Met koffie of thee: € 6,-. Betaling graag gepast contant.

Data: in 2026 op de maandagen
12 januari, 9 februari, 9 maart,
13 april. Altijd met verrassende
thema's uit de wereld van de klas-
sieke muziek. Informatie:
Tineke van Merm,
✉ communicatiekbo@kpnmail.nl
of ☎ 06 - 81 12 89 01.



Mee op vakantie met de KBO?

Op vakantie gaan met leeftijdgenoten is erg gezellig. Onze ervaren reiscommissie, Cok en Bep, stelt al vele jaren een aantrekkelijk reisprogramma samen. Hoe zien die vakanties eruit? Dat is te lezen op onze website. Daar staan uitgebreide reisverslagen met foto's van de Fiets5daagse-vakantie 2025 op de Veluwe en de vakantie week 2025 in Lunteren.

Nu al vragen? Bel of mail met Cok en Bep:
☎ 030 - 688 38 26,
✉ bvannorde@caiway.nl

KBO-vakantieweek 2026 van 8 t/m 15 augustus

Voldoende vakantiefit en zelfredzaam? Overweeg dan eens om met ons mee te gaan op vakantie. Alles is voor je geregeld en dat voor een redelijke reissom. Je wordt opgehaald en teruggebracht bij het Podium in IJsselstein met een comfortabele touringcar. We verblijven 8 dagen (volpension) in een familiehotel ***, in een sfeervolle stad, omgeven door prachtige natuur. We maken busexcursies, hebben bijna alle avonden vermaak en genoeg vrije tijd voor andere activiteiten. Bijzonder aangenaam door een relaxed reistempo. Vanaf 1 januari staat de uitgebreide reis-informatie met voorwaarden en inschrijfformulier op onze website.

KBO Fiets5daagse-vakantie in Vierhouten van 4 t/m 8 mei 2026

Met een verblijf op basis van halfpension v.a. € 325,00 per persoon bij 2 personen op een 2-persoonskamer, weer in Hotel Vierhouten.



Gelegen in een prachtige omgeving om te fietsen en te genieten van de Veluwe.

We reizen met eigen auto en je neemt de eigen e-bike mee of huurt een e-bike ter plaatse. Uitgebreide informatie met aanmeldformulier op onze website.

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 fotoarchief:

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

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>

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



Steunpunt BuurSaam IJsselstein

Axioncontinu



Over Steunpunt BuurSaam

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

Activiteiten van BuurSaam

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

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

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

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

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



www.axioncontinu.nl


Axioncontinu
samen, zorg en steun

Waar voel je je thuis?

HET THEMA VAN HEEL NEDERLAND LEEST dit jaar is "Waar voel je je thuis?". Het boek *Onder de Paramariboom* van Johan Fretz gaat over zich thuis voelen, identiteit en afkomst. De vraag naar identiteit kan een grote uitdaging zijn, vooral voor mensen die ervoor kiezen om in een ander land dan hun vaderland te leven. In de geschiedenis van de Iraakezen is de vraag "Waar hoor ik thuis?" een voortdurende uitdaging in het leven, soms zelfs een dagelijkse. De regering in Irak bepaalde, generatie na generatie, wie er wel en niet bij het vaderland hoorde.

De maatschappelijke geschiedenis van Irak is een strijd, een lange oorlog om de vraag: Wie ben ik? Hoor ik erbij?

In de jaren tachtig, tijdens de oorlog tussen Irak en Iran, kwamen veel arbeiders uit Egypte, Tunesië, India en andere landen

om het tekort aan arbeidskrachten op te vullen. Palestijnen waren er al en zij hadden een bijzondere positie in Irak onder Saddam Hoessein en zijn Baath-partij.

Iraakezen staan bekend als gul en gastvrij en daardoor voelden veel van deze mensen zich snel thuis. Sommigen wonen er tot op de dag van vandaag, vooral Egyptenaren. Toch was er ook sprake van een gevoel van onveiligheid en een culturele schok, ondanks dat ze Arabieren waren en dezelfde taal en religie deelden. Ze waren opener, spraakzamer en vrijer in omgang dan de meer serieuze Iraakezen. De mannen flirtten vaak met vrouwen, wat leidde tot spanningen. Families wilden niet dat hun dochters met "deze mannen" omgingen. Zo kwamen er veel verschillen in moraal en gedrag naar voren binnen de Iraakse samenleving.

In die tijd kwam de identiteitsvraag sterk naar boven. Er waren veel misdrijven, meisjes die met hun vreemde geliefden wegvluchtten en families die hun dochters vermoordden omdat ze verliefd waren op een buitenlandse man. Het was een chaotische tijd. Mensen leefden in angst voor de oorlog, voor buitenlandse immigranten en voor het regime van Saddam Hoessein.

"Ik voel me niet meer thuis," hoorde ik mijn oom vaak zeg-

gen. Maar emigreren was in de Iraakse cultuur van de jaren tachtig en daarvoor een groot taboe. Iemand die emigreerde, kwam nooit meer terug, hij werd als "dood" beschouwd. Emigratie werd gezien als het onbekende, bijna even definitief als de dood zelf. Toch voelden veel Iraakezen zich in die tijd niet meer thuis.

In 1950 werden de Joden in Irak gedwongen het land te verlaten. Ze vluchtten uit angst voor escalerend geweld en haat, veroorzaakt door het Israëlisch-Palestijnse conflict, de oprichting van de staat Israël en de nieuwe parlementaire wet die het staatsburgerschap van Iraakse Joden regelde. Na duizenden jaren bleek Irak niet langer het land voor Joden te zijn. Ze moesten op een oneerlijke manier vertrekken. Ook Iraakezen met Iraanse achternamen waren aan het eind van de jaren zeventig niet meer welkom. Ze moesten vertrekken naar Iran of werden vermoord. Hun huizen en geld werden in beslag genomen als oorlogsbuit, nog vóór het begin van de oorlog in 1980. De haat en angst namen toe en de vraag "Wie ben ik?" werd dieper en pijnlijker in de samenleving.

Ik woon sinds 1995 in Nederland. Ik kom uit Irak. Ik vertrok met een bus naar Amman en toen de bus de grens passeerde, keek ik achterom en zei: "Ik kom nooit meer terug naar dit land." Ik haatte mijn vaderland, het land waar ik geboren en opgegroeid was en ik haatte alles wat erin was.

In Nederland begon een nieuwe uitdaging: Hoe hoor ik erbij? Tot op de dag van vandaag heb ik daar geen duidelijk antwoord op.

Twintig jaar geleden ontmoette ik in Hyde Park, Londen, een oude Joodse dame. Ze was ook Iraakse. Toen ze mij hoorde praten

met een vriendin, kwam ze blij naar me toe en zei: "Ben jij een Iraakees uit Basra? Ik ook! Ik ben geboren in Basra." Ze vertelde over haar leven in Basra, over haar grote verlies: haar vaderland. Sinds ze als jonge vrouw gedwongen was te vertrekken, had ze zich nergens meer thuis gevoeld.

"Er is nergens meer thuis," zei ze.

Ik dacht toen: Ze praat over Irak! Mijn vaderland! Of misschien over het Irak van vroeger, het Irak van haar jeugd. Soms is het gevoel van thuis zijn een gevoel van heimwee. Als ik de vraag "Waar voel je je thuis?" mag beantwoorden, zeg ik zonder aarzelen:

"Waar lieve mensen zijn, daar voel ik me thuis."

In de geschiedenis van de Iraakezen is de vraag "Waar hoor ik thuis?"

INLEVEREN KOPIJ VOOR SAMEN-WELZIJN MAART 2026

Tot uiterlijk maandag 23 februari 2026 kunt u kopij inleveren bij de redactie

✉ kopijgids@stichting-pulse.nl

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: 22 januari, 5, 19 februari en 5 maart 2026 10:00 - max. 12:00

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: marionromijn@vrijwilligerpostcovidnl.nl.

Samen = MEEdoen?

Samen
=
MEEdoen!

VIER JAAR GELEDEN LEERDE IK ALS TAALCOACH van Stichting Pulse Fatma en Yasin kennen. Een Turks echtpaar met een tienerzoon, dat, na een jaar in het AZC in Leersum, een woning toegevoegd had gekregen in IJsselstein.

In eerste instantie wilden Fatma en Yasin naar Duitsland, maar na onderzoek leek het daar lastiger om werk te krijgen dan in Nederland en zo belandden zij dus uiteindelijk in IJsselstein en kregen mij als taalcoach.

Want hun eerste prioriteit was: zo snel mogelijk een leven opbouwen hier en dus de taal leren en dan een baan zoeken. Fatma en Yasin zijn beiden hoog opgeleid en hadden in Turkije een goede baan in het onderwijs. En het was hun grote wens hier een vergelijkbare baan te vinden. De taal spreken is dan erg belangrijk. "En het voelt ook niet goed, als je hier woont en de taal niet spreekt. Taal mag geen barrière zijn", zo zegt Fatma. Daarom hebben beiden werkelijk alles aangegrepen wat beschikbaar was. Eerst in het AZC, daarna bij Pulse (taalcoach), het Taalcafé, cursussen op internet, Kletsmaatjesprojecten en Taleninstituten en met hard studeren en veel oefenen bereikten zij het B2-niveau in de Nederlandse Taal. Om een idee te geven: dat is het niveau, waarmee je hier in Nederland een HBO- of universitaire opleiding zou kunnen volgen. Dat is echt heel knap! Maar ja, ze waren dan ook zeer gemotiveerd.

Fatma werkt inmiddels voor het 3e schooljaar als docent digitale vaardigheden en Yasin is sinds ruim een jaar werkzaam bij het AZC als woonbegeleider.

Inburgering geslaagd dus, zou je zeggen. Maar hoe ervaren zij dat zelf? Voelen zij zich thuis in IJsselstein?

Is Samen inderdaad Meedoen? Daar praat ik met hen over.

Wat Fatma en Yasin aantrok in Nederland was dat in Nederland al mensen met verschillende achtergronden woonden en dat Nederlanders openstaan voor andere culturen. Dat geldt niet voor alle Nederlanders natuurlijk, ze hebben zich in bepaalde situaties ook wel afgewezen gevoeld, maar in het algemeen hebben zij zich welkom gevoeld in Nederland. Zelf treden zij mensen respectvol tegemoet en datzelfde respect verwachten zij ook terug. Zij voelen zich thuis in Nederland, ook al is het soms vervelend om zo ver van familie en vrienden te wonen. Ook beschikken zij hier over een kring van burens, vrienden en vrijwilligers. Soms zijn dat

Nederlanders, soms mensen uit andere culturen, die zij in IJsselstein of in het AZC hebben leren kennen.

Afgelopen jaar hebben ze meegeholpen met het organiseren van een Ramadanbijeenkomst in de bibliotheek voor alle deelnemers en vrijwilligers.

Het Suikerfeest hebben ze met kennissen in Lopik gevierd, maar met evenveel plezier gaan ze naar een personeelsfeest, de Kerstmarkt, een braderie, naar Sinterklaas. En natuurlijk vieren zij Oud en Nieuw.

Dit met een kleine kanttekening: de feesten, die ze van jongs af aan hebben meegekregen in de opvoeding blijven toch belangrijker en voelen soms vertrouwd dan de Nederlandse. Naar hun idee nemen zij volledig deel aan het Nederlandse leven.

Zij kunnen zich voorstellen dat meedoen lastiger is als mensen de taal niet spreken of bang zijn niet begrepen te worden. Taal kan voor spanning zorgen. Ook voor hen is het soms lastig om dingen goed uit te leggen, bijvoorbeeld als zij iets niet helemaal goed begrijpen of een uitdrukking niet kennen, maar gelukkig heeft dat nooit voor grote problemen gezorgd.

Yasin zegt dat het "wel eens lastig is op zijn werk door de taalbarrière. Als ik twijfel of ik iets helemaal begrijp, ook al is het in het begin moeilijk, vraag ik de ander om het voor de zekerheid nog een keer uit te leggen." Fatma heeft een soortgelijke ervaring op haar werk: als zij in een grote teamvergadering zit, is het soms een probleem om alles te volgen, omdat de grapjes en uitdrukkingen soms lastig voor haar zijn. Dan kan zij zich wel eenzaam voelen. Dat voelt zij zich ook als personen om haar heen zaken aan het plannen zijn, zoals een familiedag, een verjaardag of Kerstmis. Maar, zoals beiden zeggen: "Dat is nu eenmaal zo".

Kortom: zij zien zichzelf als "geïntegreerd". Zij voelen zich thuis in Nederland. Zij doen mee!



INLEVEREN KOPIJ VOOR SAMEN-WELZIJN MAART 2026

Tot uiterlijk maandag 23 februari 2026 kunt u kopij inleveren bij de redactie



kopijgids@stichting-pulse.nl

De winter komt eraan, welke koers ga jij varen?



De koude winterdagen staan weer voor de deur. Buiten dwarrelen de bladeren, de lucht is fris en de dagen worden korter. Het is verleidelijk om lekker binnen te blijven zitten, de verwarming een graadje hoger te zetten en de dag rustig op de bank door te brengen. Toch is het juist in deze periode van het jaar ontzettend belangrijk om in beweging te blijven. Beweging houdt je lichaam soepel, je

spieren sterk en je geest scherp. En het kan verrassend eenvoudig zijn.

Beweging begint vaak gewoon thuis, in je dagelijkse routine. Denk bijvoorbeeld aan even stofzuigen of dweilen, het wassen en ophangen van de was, het boenen van de keuken, het afstoffen van meubels of het winterklaar maken van de tuin. Al deze kleine klusjes vragen om kracht, balans, coördinatie en uithoudingsvermogen. Bovendien stimuleren ze de bloedsomloop, helpen ze je gewrichten soepel te houden en dragen ze bij aan een goede houding. Zelfs eenvoudige taken zoals het opruimen van spullen of het vouwen van de was trainen je concentratie en fijne motoriek. Op die manier telt iedere beweging mee, zonder dat het voelt als een echte sport.

Toch kan het soms heerlijk zijn om er nét dat beetje extra beweging bij te doen en dat liefst in gezellig gezelschap. Daarom organiseert Stichting Pulse elke maandagochtend koersbal. Koersbal wordt binnen gegeven, op een zachte groene mat, zodat je in alle rust en warmte kunt spelen. Het is een ontspannen en leuke manier om extra beweging in te bouwen zonder dat het zwaar aanvoelt. Het spel lijkt op jeu de boules: het doel is om je bal zo

dicht mogelijk bij het kleine witte balletje, de jack, te rollen. Het vergt een beetje techniek en concentratie, maar bovenal is het gezellig en leuk voor iedereen, ongeacht leeftijd of ervaring.

Tijdens de maandagochtend bij Stichting Pulse staat gezelligheid net zo hoog in het vaandel als bewegen. Van 10:30 tot 12:00 uur in de Oase wordt koersbal gespeeld. Het spel houdt de spieren soepel, stimuleert het hoofd en maakt de wintermaanden een stuk aangenamer. Tussendoor is er altijd tijd voor een lekker bakje koffie of thee, een praatje met andere deelnemers en misschien zelfs een lach om een onverwachte worp. Voor veel mensen voelt deze ochtend bijna als een klein uitstapje. Een moment om actief te zijn, nieuwe mensen te ontmoeten en samen plezier te maken. Aan het eind van de ochtend ga je naar huis met een opgewekt gevoel, terwijl buiten misschien nog steeds de kou je om de oren waait.

Wie het fijn vindt om ook buiten in de frisse lucht actief te zijn, kan op dinsdag van 11:00 tot 12:00 en donderdag van 13:00 tot 14:00 meedoen aan QR-Fit. Tijdens deze laagdrempelige wandelactiviteit volg je een interactief parcours met behulp van QR-codes. Onderweg kom je leuke opdrachten en kleine uitdagingen tegen, waardoor het wandelen niet alleen gezond is, maar ook speels en gezellig blijft. Zo combineer je beweging, frisse lucht en sociale contacten, terwijl je tegelijkertijd actief en fit blijft.

Bij Stichting Pulse is er voor iedereen wat te doen: van koersbal en QR-Fit tot andere workshops en gezellige activiteiten. Want bij Pulse geldt: bewegen is goed, maar samen bewegen en plezier maken is nog veel leuker!

Sherelly van Laar

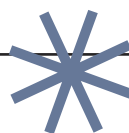
Samen-Welzijn is ook te lezen op internet

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/>



Activiteiten IJsselstein



Maandag



09.00 - 10.00 uur Oase
 09.30 - 12.00 uur Zenderstein
 10.00 - 12.00 uur Xperience
 10.30 - 13.00 uur Oase
 10.30 - 12.30 uur Oase
 10.45 - 12.15 uur Oase
 11.00 - 12.00 uur Kameraplein
 13.00 - 15.00 uur Kameraplein
 13.30 - 15.00 uur Oase

 13.30 - 15.30 uur Oase
 13.30 - 16.30 uur Oase
 14.00 - 15.30 uur Zenderstein
 18.00 - 19.30 uur Zenderstein
 19.30 - 21.30 uur Oase
 19.30 - 20.30 uur Oase

Yoga
 Brei- en haakclub 'Een steekje los' t.b.v. St. Roemeense Kinderhulp
 Trefpunt
 Caleidoscoop, ontmoetingsochtend met lunch
 Koersbal
 Muzikale notenmix (2e maandag v/d maand)
 Taal voor vrouwen
 Vrouwensport
 Fits & Klets, oefeningen en kletsen voor mensen met een chronische beperking
 Ouderensoos, hier kunt u klaverjassen, knutselen of rummikubben
 Senioren Amusementsgroep, toneel en muziek
 Biljarten
 Aanschuif tafel (1e en 2e maandag v/d maand)
 Zingen maakt Blij
 Yoga

Dinsdag



09.30 - 10.30 uur Oase
 10.00 - 12.00 uur Poortdijk
 10.30 - 11.30 uur Oase
 10.30 - 13.00 uur Oase
 11.00 - 12.00 uur Oase
 13.00 - 16.00 uur Bibliotheek
 13.00 - 16.00 uur Sporthal 't Heem
 13.30 - 15.30 uur Zenderstein
 13.30 - 16.00 uur Oase
 13.30 - 17.00 uur Oase
 18.00 - 19.00 uur Oase
 18.00 - 19.00 uur Zenderstein
 18.00 - 19.30 uur Oase
 19.30 - 21.00 uur Bibliotheek
 19.00 - 21.30 uur Zenderstein

Pilates
 Verstelgroep om de week
 Bodymix
 Caleidoscoop, ontmoetingsochtend met lunch
 QR Fit (wandelen en koffiedrinken)
 Spreekuur Financiën op Orde
 Repair Café
 Sjoelen (1e dinsdag v/d maand)
 KBO spellenmiddag (1e dinsdag v/d maand)
 Mahjong, chinees bordspel
 Pilates
 Pilates (3e dinsdag v/d maand)
 Aanschuif tafel (3e dinsdag v/d maand)
 Taalinloop
 Zingen (1x per maand) (verschillend o.a. karaoke)

Woensdag

09.00 - 10.00 uur Velden van IJFC
 09.00 - 12.00 uur Poortdijk
 09.30 - 10.30 uur Oase
 09.30 - 11.30 uur Ontmoetingskerk

 09.30 - 12.30 uur Schouw Lopik
 10.00 - 12.00 uur Zenderstein
 10.00 - 12.00 uur Oase
 10.45 - 11.45 uur Oase
 13.00 - 15.00 uur Oase

 13.00 - 15.00 uur Oase
 13.00 - 16.00 uur Oase
 13.30 - 15.30 uur Oase
 13.30 - 16.00 uur Zenderstein
 18.00 - 21.30 uur Oase
 18.00 - 21.30 uur Oase
 18.00 - 20.00 uur Bij-eehuis
 18.00 - 20.00 uur Bij-eehuis
 19.00 - 21.30 uur Oase

Sportmix
 Inloop voor een praatje, wat knutselen en een kopje koffie of thee
 Bodymix
 Taal voor vrouwen
 Kleine kinderen kunnen naar de oppasvrijwilligers gebracht worden
 Spreekuur Financiën op Orde
 Koffie drinken
 Samen Sterk (1e woensdag van de maand)
 Bewegen 60+ Fysiomotive
 Fits & Klets, oefeningen en kletsen voor mensen met een chronische beperking
 Jeu de Boules
 Creatieve Club
 Pulsekoor
 Quilten (1e en 3e woensdag v/d maand)
 Aanschuif tafel (1e en 3e woensdag v/d maand)
 Aanschuif tafel (4e woensdag v/d maand)
 Achtersloot 23A 3-gangen vegetarisch (1e woensdag v/d maand)
 Achtersloot 23A 3-gangen (3e woensdag v/d maand)
 Alzheimercafé (1e woensdag v/d maand - niet in jan, juli en aug.)



Activiteiten IJsselstein



Donderdag	09.30 - 12.30 uur Bibliotheek	Spreekuur Financiën op Orde
	10.00 - 12.00 uur Zenderstein	Hobbykwartier
	10.00 - 12.00 uur Xperience	Poolbiljarten
	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 Gemeentehuis	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

Secretaris

Marie Schras-van Polen

✉ secretariskboijs@kpnmail.nl

☎ 06 - 228 13 702

ANBO-PCOB

🌐 www.anbo-pcob.nl

Met je Hart IJsselstein Ilse Bos-Schruijer

✉ ilse.bos@metjehart.nl

☎ 0348 - 466 466

☎ 06 - 460 40 768

GEZONDHEIDSZORG

ST ANTONIUS ZIEKENHUIS

Koekoekslaan 1, 3435 CM Nieuwegein

☎ 088 - 320 30 00

Soestwetering 1, 3543 AZ Utrecht

☎ 088 - 320 30 00

Polanerbaan 2, 3447 GN Woerden

☎ 088 - 320 30 00

HUISARTSEN(POST)

Koekoekslaan 1 3435 CM Nieuwegein

☎ 088 - 130 96 60

Huisartsenzorg locatie IJsselveld

Marinus Vermeerpein 2, 3402 HZ IJsselstein

☎ 030 - 688 39 39/

L.J. Neeskens, A.G. van Zijl, C.J.M. Bomers, R.K. Petrov

☎ 030 - 688 24 00

Spoed: telefoonnummer + optie 1 of toets 1 voor spoed

🌐 www.huisartsenpraktijkijsselveld.nl

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

☎ 030 - 688 82 20

Spoed: telefoonnummer + optie 1 of toets 1 voor spoed

🌐 www.huisartsenpraktijkt-steyn.nl

Belangrijke adressen IJsselstein



Huisartsenzorg locatie Nieuwpoort

Jan van der Heydenweg 350, 3401 RJ IJsselstein
F.J. Verhagen, M.Y. Beukers
F.A.W. van Hoogstraten, R.H.M. Roelofs, M.A.L.U. Essed

☎ 030 - 687 43 00/
☎ 030 - 688 12 06

Spood: telefoonnummer + 1 of toets * voor spood

🌐 www.huisartsenpraktijknieuwpoort.nl

Gezondheidscentrum de Meridiaan

Tiranastraat 7, 3404 CJ IJsselstein

M. Nasser
C.M.M. Stigter
F.J.E. Hardam

☎ 030 - 687 82 73

☎ 030 - 687 51 26

☎ 030 - 687 62 54

P.J.A. Bruens

☎ 030 - 688 12 18

R. Ramcharan

☎ 030 - 688 33 11

Spoodnummer buiten kantooruren

☎ 088 - 130 96 60

HOSPICE IJSSELSTEIN

Benschopperweg 14, 3401 BV IJsselstein

☎ 030 - 688 17 14

🌐 www.zorg4ijsselstein.nl

De website is een mooi startpunt voor inwoners, die vragen hebben of informatie zoeken op het gebied van zorg, ondersteuning en welzijn. Op deze site vinden inwoners naast activiteiten in IJsselstein veel informatie over veertien herkenbare thema's. Denk hierbij aan 'Gezond ouder worden', 'Meedoen en ontmoeten', 'Opgroeien en opvoeden' of 'Leefstijl en bewegen'. De website is een initiatief van samenwerkende professionals in zorg en welzijn en de gemeente IJsselstein.

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 op 3446 AA Woerden, Oslolaan 2. A ☎ 088 - 012 90 00

DIVERS

AxionContinu Betty Roodenburg-Ende ☎ 030 - 282 22 77

☎ 030 - 686 78 23

Langer thuis AxionContinu ☎ 030 - 282 22 77

Huishoudelijke Zorg AxionContinu ☎ 030 - 282 22 77

Zorgplatform Geranos ☎ 030 - 687 70 55

POG (Plaatselijk Overleg gehandicapten) Secr.: Anton Besten, Diamanthof 5, 3402 GN IJsselstein ☎ 06 - 139 58 504

☎ 06 - 150 96 662

Adviesraad Sociaal Domein IJsselstein secretariaat: Teenschillerlaan 11, 3401 GH IJsselstein ☎ 06 - 150 96 662

☎ 0900 - 84 40

Rivas Zorggroep ☎ 0900 - 84 40

Sociaal Team IJsselstein Overtoom 1, 3401 BK IJsselstein, Team Sociaal Domein ☎ 14 030

☎ ma. t/m do. van 08.30-17.00 uur en vrij. 08.30-13.00 uur

☎ 030 - 686 94 88

Vecht en IJssel, locatie Ewoud Jan v.d. Heydenweg 2, IJsselstein ☎ 030 - 686 94 88

Zorg Thuis/wijkverpleging

Dagbesteding De Meikers,
Servicewoningen Wijkverpleegkundigen en klantadviseurs

☎ 0900-82 123 82

Santé Partners

Poortdijk 34F, IJsselstein

Zonnbloem

Secretariaat: Greet Gijsen ☎ 06 - 520 729 15



Stichting Protestants Christelijke Begraffenisverzorging 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 Begraffenisverzorging 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

Diensten en Activiteiten Lopik



Mantelzorg

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

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

Wat kun je verwachten van ons?

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

Heb je vragen of wil je informatie ergens over, neem contact op met het Steunpunt Mantelzorg, Lionne Schnitzeler ☎ 06 - 174 41 854 of ✉ mantelzorg@stichting-pulse.nl

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.

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.

Meer info

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

✉ socialeactivering@stichting-pulse.nl

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

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.

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 be-

perking. Maar deze gezellige groep doet veel meer dan dat. Het is actief genieten met een beperking! Sporten, quizen, aangepast bingo en kegelen, gastsprekers en excursies. En kennis opdoen over bijvoorbeeld het zelfstandig kunnen (blijven) functioneren, over het reizen met het openbaar vervoer, over de effecten van diverse soorten licht e.d. Wij komen elke donderdagmorgen bij elkaar in Dorpshuis De Schouw van 10.00-12.00 uur.

Kosten: € 3,00 p.p.

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met Mandy Cozijn, buurtsportcoach Stichting Pulse,

☎ 030 - 686 80 30 / 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 zie onze website.

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

Spreekuur in het Raadhuis op maandag van 09.00-10.00 uur. 🌐 www.LopikLinkt.nl

Trefpunt Dementie Lopik

Het Trefpunt Dementie Lopik is een maandelijkse ontmoetingsplek voor mensen met dementie, hun naasten, vrienden en hulpverleners. Andere belangstellenden zijn ook van harte welkom.

Dementie is een verzamelnaam voor ruim vijftig ziektes, waarvan Alzheimer de bekendste is. De onderwerpen van het Trefpunt Dementie betreffen alle vormen van dementie en richten zich op het leven met dementie. De gasten ontmoeten elkaar, krijgen antwoord op hun vragen, wis-

selen hun ervaringen met dementie uit en praten over de mogelijkheden voor hulp en dienstverlening.

Iedere 2e maandag van de maand wordt er in de Schouw in Lopik een Trefpunt Dementie gehouden van 15.00 - 16.30 uur. Het is een wisselend programma met aandacht voor vragen over dementie vanuit het publiek aan een deskundige. Soms is er een actief/creatief gedeelte. U bent van harte welkom! In het Kontakt/Zenderstreek-nieuws zal het actuele onderwerp vermeld worden.

JO'S HAIR



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

Kopij voor Samen-Welzijn

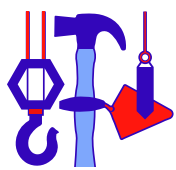


**Nummer 1
Maart 2026**

Sluitingsdatum kopij
 maandag 23 februari 2026
 Bezorging vanaf 19 maart 2026

✉ kopijgids@stichting-pulse.nl

GEBR. BERGSTRA BV



**AANNEMERSBEDRIJF
EN
ONDERHOUDSWERKEN**

NIEUWBOUW Lopikerweg West 5
VERBOUW 3411 AL Lopik
ONDERHOUD Telefoon 0348-551329
 info@bergstrabv.nl
 www.bergstrabv.nl



**BART-HUGO
OPTIEK**

De opticien/contactlensspecialist en
 audicien in Lopik

Rolafweg Noord 61 o 3411 BJ Lopik
 T + 31 (0)348 214 722
 www.barthugooptiek.nl



Schep
 PARTYSERVICE & CATERING

TEL : 030 - 6881431

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

**HOVENIERSBEDRIJF
Erik Verhoef**

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

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

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

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

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



Opening Senioren Seizoen 2025-2026

op 11 oktober 2025 in de Schouw



Cabauw 60plus had de eer om deze dag te verzorgen. Het liep storm en spoedig moesten zij een wachtlijst hanteren. Er mogen niet te veel mensen in de Schouw, vanwege de brandveiligheid. Vele belangstellenden en ik werden op een wachtlijst geplaatst. Doordat er afzeggingen waren werd het voor velen alsnog mogelijk om er bij te zijn.

De voorzitter van Cabauw 60plus, Liesbeth van Alem opende de dagactiviteit en heette iedereen welkom. Een speciaal welkom aan voorzitter Thom Leight en secretaris Dieny Scheffer als nieuw bestuur van SRL. SRL staat voor SeniorenRaad Lopik (dit heb ik ook stiekem even opgezocht). Zij zijn de opvolgers van respectievelijk Agaath Velis en Frank van Rooijen. Het was een hele puzzel geworden om iedereen een plaatsje te geven en zij dankte Irma hiervoor. Daarna sprak wethouder Gerrit Spelt een kort woordje en hij was blij en verrast met zo'n opkomst van 145 enthousiaste bezoekers.

Vervolgens kregen we een kopje koffie met een lekker gebakje waarop het Cabauw 60plus-logo was afgebeeld. Het gebakje is gemaakt door bakker Theo Blom. En ik ken de bekende bakker Theo Blom uit Utrecht van de beroemde delicatesserie: Domtorentjes. Dit is een grote chocolade bonbon met de afbeelding van, je raadt het al: de Domtoren. Zou het dezelfde bakker zijn?

Het Cabauws Weteringkoor trad voor ons op. De vrolijke mannen in blauw-wit gestreepte zeemansshirt begonnen met het Cabauws Volkslied. Een prachtlied. Spreekstalmeester Piet van Kats praatte de liedjes aan elkaar. Elke kern met bijnaam kwam ter sprake. De Lopikers werden zonneblussers genoemd. En toen kwam er een liedje over de zon. Willige Langerak werd ook uitgelegd.

Maar wat is een rak? Dat is een recht stuk in de rivier en een lang stuk maakt Langerak en verder zijn er in die kern veel wilgen. Ook de Benschoppers werden benoemd. De Berenschieters werden met rovers vergeleken en daar hadden zij weer een passend lied voor. Het Weteringkoor was trots dat zij een volle zaal trokken. Dat plezier gunden wij hun wel.

In de pauze was er nog gelegenheid voor een kopje koffie en daarna zong het koor nog verschillende liederen. Zij kregen een daverend applaus en Liesbeth vertelde dat er een drankje werd ingeschonken en dat de mensen die niet aan de lunch deelnamen de zaal konden verlaten.

De lunch bestond uit een heerlijke tomaat-courgettesoep (veel courgettes zijn aangeleverd door Carla Overbeek). Deze was gemaakt door vrijwilligers (Rick Veneman en Mario van Egmond) van de Schouw. Zij waren die dag ervoor al erg druk geweest om alles zo perfect mogelijk klaar te zetten. Na de soep waren er diverse sneetjes brood, krentenbollen, kaas (geschonken door Kaasboerderij Verweij uit Polsbroek), voortreffelijk zelfgemaakte eiersalade (veel eieren geschonken door Harry van Beek uit Cabauw) en vleeswaren. We sloten de lunch af met een lekker ijsje. De sfeer en saamhorigheid was goed te voelen en volgens mij was dat de grootste waardering voor de organisatie. Liesbeth bedankte de hulp van alle vrijwilligers en er was zelfs een afwasploeg aanwezig.

Aan alles was gedacht! Ik heb genoten en Reena (mijn hond) kreeg mooie complimenten over hoe rustig ze was.

Met dank aan Frieda van Doorn voor dit mooie verslag



SeniorenRaad Lopik, spreekbuis van ouderen

OP DE VERGADERING VAN DE SeniorenRaad met de vertegenwoordigers van de ouderencomités in oktober kwamen veel onderwerpen aan de orde. Allereerst werd de geslaagde startbijeenkomst besproken en kreeg de afdeling Cabauw veel complimenten voor de organisatie en het programma. Ook werd het ouderenbeleid van de gemeente Lopik besproken. De SeniorenRaad peilde de mening van de aanwezigen over het voorstel om de komende periode in het overleg met de gemeente bijzondere aandacht te besteden aan de onderwerpen Communicatie en Wonen voor ouderen.

Wat communicatie betreft wil SRL vooral aandacht geven aan de digitale eisen, die gesteld worden aan ouderen, onder andere door de overheid bij aanvragen van documenten en bij het informeren over het beleid. Ook de gebruikte taal in brieven is vaak erg ambtelijk en de brieven

zijn (te) lang met een ingewikkelde vraagstelling. Dit kan beter en eenvoudiger.

Wonen voor ouderen blijft aandacht vragen. Niet alleen het bouwen van seniorenwoningen maar ook het inspelen op wooninitiatieven en bijzondere woonvormen. SRL wil dit samen met de gemeente en woningbouwvereniging bespreken.

De besturen van de ouderencomités steunen van harte deze aanpak en zullen SRL op de hoogte houden van de signalen en suggesties, die zij krijgen van hun gasten en andere inwoners. Zo kan SRL op een goede manier opkomen voor het belang van ouderen in Lopik.

Dieny Scheffer (secretaris SRL)

✉ dienyscheffer@outlook.com

Activiteiten gemeente Lopik

Onderstaand vindt u de activiteiten uit de kernen van Lopik. Elke kern heeft zijn eigen programma. Het is voor velen niet duidelijk dat u uiteraard van harte welkom bent in ALLE kernen en mee kunt doen met de activiteiten. Het aanbod is daardoor veel groter en ook interessanter. We vragen u wel om even te bellen met de contactpersoon van de kern om u aan te melden voor de activiteit, zodat zij daar ook rekening mee kunnen houden.

We wensen u veel plezier!

BENSCHOP

Het Trefpunt

Voorzitter: Martien Oostenenck, ☎ 06 - 150 68 807.
Secretaris: Marja Boumans, ☎ 06 - 319 14 728.
Locatie: Dorpshuis XXL, tenzij anders aangegeven.

Bewegen voor ouderen

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

Koersbal

Iedere woensdag van 14.00-16.30 uur.
Kosten: € 40,00 per seizoen.
Contact: Ton Pardoel, ☎ 06 - 549 95 559.
Wilt u kennis maken met koersbal, kom gerust eens kijken en/of meespelen.
Er is plaats voor nieuwe spelers.

Open Tafel-Project

Maaltijd: 3 gangen, verzorgd door Colinda.
Iedere laatste woensdag van de maand van 12.30-13.30 uur. Kosten: € 10,00.
De maaltijd is bedoeld voor inwoners uit Bens Chop. Introducties vanuit andere plaatsen zijn welkom met een inwoner uit Bens Chop.
Aanmelden (bij voorkeur met de app) bij Thea Boere, ☎ 06 - 103 91 257.

Klaverjas-/rikkentoernooi en rummikub (aanmelden)

Locatie: Sportcafé De Bosrand.
Iedere laatste dinsdag van de maand om 13.30 uur.
Iedereen die graag een kaartje legt is van harte welkom.
Contact: Joop van Dorp, ☎ 0348 - 45 21 53,
Gert Boere, ☎ 0348 - 45 17 49.
Aan- en afmelden kan ook via ☎ 06 - 228 06 317.

Activiteiten gemeente Lopik



Seniorenbiljart

Locatie: Kantine van voetbalvereniging Benschop.
Iedere dinsdagmiddag van 13.00-17.00 uur (competitie).
Iedere vrijdagmiddag van 13.00-17.00 uur (competitie).
Kosten: € 50,00 per seizoen (incl. kopje koffie).
Contact: Kees den Hartog, ☎ 0348 - 45 17 59 of ☎ 06 - 220 90 031

CABAUW

60+ Cabauw

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

Zaterdag 20 december om 10.00 uur
Kerstbijeenkomst.

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: De Kazerne van In 't Witte Paard te Cabauw,
Elke vrijdagavond v.a. 20.00 uur: Schutjassen, een spannende variant op klaverjassen, dat met lef, bluf en inzicht, wordt gespeeld. Niet alléén de ervaren schutter, maar ook de aspirant-speler, is welkom en we leren je graag het spel schutjassen.
Info: John de Korte, ☎ 06 - 223 221 37.

JAARSVELD

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

Woensdag 14 januari om 14.30 uur.
Nieuwjaarsreceptie.
Gezellig samenzijn met een drankje en een hapje.

Woensdag 11 februari om 14.00 uur.
Bewegen voor senioren.
Dorinde Smit Duyzentkunst is een voordracht-kunstenares en komt met een wervend verhaal over: Typisch Toon Hermans.

Woensdag 11 maart om 14.00 uur.
Bewegen voor senioren.
Voorjaarsbingo met leuke prijsjes.

Woensdag 8 april om 14.00 uur.
Bewegen voor senioren.
Dhr. en mevr. Schipper uit Tiel zijn deze middag onze gasten en komen vertellen over de door hen meegebrachte voorwerpen of het Pracht of Prul is. Welke waarde kunnen we eraan hangen? We mogen zelf ook voorwerpen mee brengen, zodat zij ze op waarde kunnen schatten.

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.

PRETTIGE FEESTDAGEN en een GOED 2026



Activiteiten gemeente Lopik



17 december	14.00 uur: Spel- en activiteitenmiddag.
7 januari	12.30 uur: Driegangendiner. 14.00 uur: Spel- en activiteitenmiddag.
21 januari	14.00 uur: Spel- en activiteitenmiddag.
4 februari	12.30 uur: Driegangendiner. 14.00 uur: Spel- en activiteitenmiddag.
18 februari	14.00 uur: Spel- en activiteitenmiddag.
4 maart	12.30 uur: Driegangendiner. 14.00 uur: Spel- en activiteitenmiddag.
18 maart	14.00 uur: Spel- en activiteitenmiddag.
25 maart	10.00 uur: Doorduynmode kleding-verkoop.

ZONNEBLOEM BENSCHOP/POLSBROEK

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

Vrijdag 9 januari

Nieuwjaarsborrel in Dorpshuis XXL.

Vrijdag 30 januari

Toneelvereniging PJGU in Dorpshuis XXL.

Donderdag 12 Februari

Bingo in de Triangel.

Vrijdag 13 maart

Voorjaarsstukje maken in de Triangel.

Vrijdag 20 en 27 maart

Nationale pannenkoeken dagen.
Pannenkoekenhuis Midden Op 't Landt.

Stg. SRL. Inz. Streekkaarten Ouderen

Activiteit: klaverjassen, rikken en schutjassen.

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

Kosten: € 5,00 p.p.

Opgeven: ten minste de vrijdag vóór de activiteit, bij één van de onderstaande contactpersonen:

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

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

Programma voor het seizoen:

Januari t/m april 2026

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

Het Kursusprojekt Benschop/Polsbroek biedt elk voor- en najaar een gevarieerd programma aan met bekende en nieuwe cursussen, lezingen en wandelingen op creatief, culinair, cultureel, educatief en sportief gebied.

Er wordt lesgegeven door lokale docenten op locaties in de buurt en is bedoeld voor alle inwoners van de gemeente Lopik. Jong, oud, man, vrouw, iedereen is welkom! Een volledig programma met data, kosten en informatie zijn begin januari en begin september te vinden in onze huis-aan-huis folder en op onze website

🌐 www.kursusprojektbenschop.nl

De inschrijving is op zaterdag 24 januari 2026 van 13.00 - 15.00 uur in Dorpshuis XXL in Benschop.

Ons emailadres is:

✉ Kursusprojektbenschoppolsbroek@gmail.com

Bridgeclub Lopik

Dinsdagmiddag van 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 20 januari om 14.00 uur.

De heer Sluisman, oud-antiquair, komt vertellen over verhalen achter antieke voorwerpen.

Dinsdag 17 februari om 14.00 uur.

Deze middag is te gast mevr. Dorinde Smit en zij komt vertellen en liedjes zingen over het leven van Toon Hermans. Een wervelend "Typisch Toon"-programma.

Activiteiten gemeente Lopik



Dinsdag 17 maart om 14.00 uur.

Crista Schilt over regels in het verkeer, hoe zit het ook alweer.

Koersballen

We spelen één keer (soms twee keer) per maand op de dinsdagmiddag van 14.00-16.30 uur.

Dinsdag 6 januari, 3 februari, 3 maart en 31 maart.

Locatie: De Ark, Lopikerkapel.

Kom gerust eens kijken en/of meespelen.

Nieuwe spelers van harte welkom.

Programma voor de 55+ groep

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

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

Woensdagmiddag van 13.30 uur - 16.30 uur.

Vanaf woensdag 7 januari 2026, daarna elke 14 dagen (even weken) en we sluiten 15 april het seizoen af.

Iedereen is van harte welkom, we drinken koffie met wat lekkers en praten gezellig bij onder het genot van een hapje en drankje.

Contact: Bea de Bruijn, ☎ 06 - 272 79 803 of

Wim de Bruijn, ☎ 06 - 531 63 538.

Buurtvereniging Uitweg

Locatie: Buurthuis Uitweg.

Klaverjassen voor 55+ groep

Om de veertien dagen van 13.30 - 16.30 uur.

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

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 14 januari om 14.00 uur.

De heer Rien Mouw gaat met ons "Zwerven over de Veluwe".

Woensdagmiddag 18 februari om 14.00 uur.

Polsbroeker Bas Booij komt ons vertellen over zijn werk als muskusrattenbestrijder.

Woensdagmiddag 4 maart om 14.00 uur.

De heer Gijs van Kempen komt vertellen over het beheer van uilen, vleermuizen en weidevogels.

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 15 A, Schoonhoven, tenzij anders aangegeven.

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

Alles onder voorbehoud.

Dinsdag 20 januari om 14.30 uur.

Filmmiddag: Merijntje Gijzen.

Erwtensop met roggebrood etc.

Kosten voor deze middag zijn € 7,50.

Dinsdag 17 februari om 14.30 uur.

Doorzetter Carla Faaij (bewoner Borchleen) presenteert eigen werk met medewerking van Erna Correljé en Marian Spruit.

Koffie/thee met lekkers voor deze middag € 5,00.

Woensdag 25 februari om 17.30 uur.

Gezellig samen eten in het buurthuis 't Wilgegat.

Nadere informatie volgt middels uitnodiging.

Dinsdag 17 maart om 14.30 uur.

Peter Sluisman komt vertellen over verhalen achter antieke voorwerpen.

Kosten voor deze middag zijn € 5,00 met koffie/thee etc.



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.



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

(Zie voor acties onze website)

Wij zijn o.a. dealer van de topmerken



Beddenspecialzaak CityBed

Utrechtsestraat 20, 3401 CV IJsselstein

Tel. 030 - 687 03 21

Email: citybedijsselstein@gmail.com

www.citybedijsselstein.nl



de schouw

- ✓ Ontmoeten
- ✓ Familiefeesten
- ✓ Trouwfeesten
- ✓ Rouwbijeenkomsten
- ✓ Vergaderingen
- ✓ Cursussen
- ✓ Kinderfeestjes
- ✓ Kegelarangementen
- ✓ Sport en spel



Welkom
in de huiskamer
van Lopik

M.A.A. Schakelplein 6

3411 DJ Lopik

Bedrijfsleider: Dion Oosterbeek

E: info@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