

De Groene Gids



*Algemeen
informatieblad
voor senioren
in IJsselstein
en Lopik*

JANUARI NR. 1 • 2021



VORMGEVER VAN EEN HERINNERING

ROBERT LANDSMAN

Register Uitvaartverzorgers



VORMGEVER VAN EEN HERINNERING

Ervaringen

Lyanne:

"De warme betrokkenheid en de professionaliteit van Robert is erg prettig in een periode waarin je leven op de kop staat. Meedenken wat past bij de overleden persoon, een afscheid op maat, daarvoor kan je bij Robert terecht."

Alex en Anita:

"Met zijn grote ervaring en kennis op het gebied van uitvaarten en bekendheid met de regio, is hij voor ons een grote steun geweest. Een fijne man bij wie uw uitvaartopdracht in goede handen is. Wij bevelen (Robert) Landsman uitvaartzorg van harte aan."

LANDSMAN UITVAARTZORG

Weidstraat 17
3401 DR IJsselstein

Landsmanuitvaartzorg.nl

06 393 76 800

24 / 7 bereikbaar

info@landsmanuitvaartzorg.nl



De Groene Gids

JAARGANG 43
MAART 2021

De Groene Gids is
een uitgave van Pulse
voor 65-plussers.

Redactieadres:

Wijkservicecentrum De Oase,
Benschopperweg 342,
3401 BZ IJsselstein.
Tel. 030 - 68 68 030.
Samenstelling/lay-out/bezorging:
Redactieteam De Groene Gids.

Oplage: ca. 5.060 ex.
Druk: WS Media Groep.

De redactie van De Groene Gids kan altijd bezorgers gebruiken. Heeft u viermaal per jaar een uurtje tijd voor een 'bezorgwandeling'? Meldt u zich dan aan via de receptie van Pulse, locatie De Oase. Tel. 030 - 68 68 030.

Redactie IJsselstein:

Hester van Oirschot, Jacqueline Prinsen, Jacques Rietvelt en Jos Timmermans

Redactie Lopik:

Astrid Meijer-Haagen,
Agaath Velis-Spruit,
Machteld Zwanenburg

Advertenties IJsselstein:

Wil van Doorn,
Tel. 06 - 272 01 527
E-mail: groenegids@studiorietvelt.nl

Advertenties Lopik:

Machteld Zwanenburg,
tel. 0348 - 55 31 50
E-mail: groenegids@studiorietvelt.nl

Bezorgklachten/aanmelding/ adreswijziging en verspreiding:

- IJsselstein: Ingrid van der Griend, tel. 030 - 68 68 030 - E-mail: bezorginggids@stichting-pulse.nl
- Lopik: Machteld Zwanenburg, tel. 0348 - 55 31 50

Voorwoord

Beste lezer,

U heeft de eerste Groene Gids van 2021 voor u. Laten we nog heel even – niet te lang – terugblikken op 2020. Want wat een bijzonder jaar hebben we achter ons liggen. Er zijn in Nederland alleen al meer dan 13.000 mensen meer overleden in vergelijking met andere jaren door corona. Dit hebben we sinds de Tweede Wereldoorlog niet meer gezien. En dat terwijl het jaar 2020 in het teken had moeten staan van 75 jaar vrijheid vieren.



Veel feest is er niet gevierd, we brachten tijd door in lockdowns. Maar als ik probeer met een iets meer beschouwende blik naar de gebeurtenissen te kijken, dan zijn er ook kleine lichtpuntjes te ontdekken.

Al jaren weten we dat we als mensheid niet goed omgaan met de aarde en dat we moeten veranderen. Astronauten en andere deskundigen waarschuwen ons dat het niet goed gaat met de aarde. Ook weten we dat het ongezond voor ons is om steeds minder te bewegen en steeds meer en ongezonder te eten, maar we doen er (te) weinig aan.

Stilzitten is het nieuwe roken, wordt vaak gezegd. Corona slaat hard toe en raakt met name de kwetsbaren onder ons. Dat zijn ouderen, mensen met chronische aandoeningen en obesitas. Hoe mooi zou het zijn als de pandemie een gebeurtenis is die ons doet inzien dat we dingen moeten veranderen.

Ik ben zelf in 2020 gestart met hardlopen. Veel mensen zie je wandelen en laten we dat blijven doen. In deze Groene Gids staat sporten en bewegen in de regio centraal. Stichting Pulse is een brede welzijnsorganisatie en welzijn en vitaliteit zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden. Ik hoop dat u door deze editie geïnspireerd en gemotiveerd wordt om met uw gezondheid bezig te zijn. Want als we 1 ding geleerd hebben van corona, is het wel het besef hoe belangrijk onze gezondheid is.

Hartelijke groet, Yvette Huige

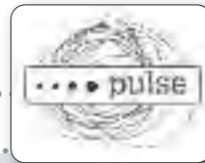
Activiteiten IJsselstein: pag. 20 ❖ Activiteiten Lopik: pag. 35

INLEVEREN KOPIJ VOOR DE GROENE GIDS JUNI 2021

Tot uiterlijk **MAANDAG 26 APRIL 2021** kunt u kopij zenden naar de redactie.

E-mail: groenegids@studiorietvelt.nl

Pulse Diensten en activiteiten



De overheid vraagt van u dat u zichzelf kunt redden en pas hulp inroept als u het echt niet meer kunt. Maar, eigenlijk hebben we altijd wel anderen nodig om onszelf te kunnen redden. Of het nu is dat uw partner een gaatje in de muur boort om een foto op te hangen of een knoop aannaait. Of dat kinderen helpen bij de administratie. Of een goede bekende die u vertrouwt, met wie u uw problemen bespreekt en die u kan adviseren. Of gewoon: een buur met wie u af en toe een praatje hebt. Eigenlijk doet niemand alles in z'n eentje en hebben we anderen om ons heen nodig.

Maar wat als mensen in uw omgeving wegvallen? Of als er vragen zijn, waar uw omgeving u niet bij kan helpen? Pulse biedt allerlei diensten, activiteiten en ondersteuning aan, waar u misschien gebruik van kunt maken. Hieronder is één en ander op een rijtje gezet.

Diensten:

- **Meldpunt:** hier kunt u terecht voor klusjes in huis, de oppasservice (oppas voor een ziek of hulpbehoevend familielid), thuishulp (gezelschap, boodschappen doen, begeleiding naar het ziekenhuis), telefooncirkel (dagelijks een telefoontje). Het Meldpunt is er voor mensen die wegens een beperking het niet meer zelf kunnen, niemand in hun omgeving hebben die het voor hen kan doen en de financiële middelen niet hebben om betaalde hulp in te schakelen. In IJsselstein kunt u ook bij het Meldpunt terecht voor Stukkie Fietsen: samen met een duo-fiets er op uit! In Lopik is er ook een Meldpunt.
- **Financiën op Orde:** voor hulp en advies bij uw financiële administratie. Van een adviesgesprek tot langdurige ondersteuning omdat u het zelf niet meer kunt.
- **Sociale activering:** biedt tijdelijke ondersteuning om eenzaamheid te doorbreken, depressieve klachten te verminderen, netwerk te versterken of uit te breiden, individuele begeleiding door een maatje, mentor, coach of om te leren rijden met een scootmobiel.
- **Maaltijdvoorziening:** koelersmaaltijden wekelijks aan huis bezorgd.
- **Aanschuiftafel:** samen eten is gezelliger dan alleen.
- **Pulse-Pendel:** vervoer van deur tot deur voor ouderen en mensen met een beperking.
- **Steunpunt Mantelzorg:** informatie en advies voor iedereen die zorgt voor partner, kind, familielid of een bekende.
- **Alzheimer café:** maandelijks informele bijeenkomsten voor mensen met dementie en hun naasten. In IJsselstein (De Oase) op elke eerste woensdag van de maand, in Lopik (De Schouw) op elke vierde donderdag van de maand.
- **Buurtbemiddeling:** ondersteunt bewoners om onderlinge problemen op te lossen.
- **Vrijwilligerscentrale:** bent u op zoek naar vrijwilligerswerk? Of wilt u zich aanmelden als vrijwilliger? In IJsselstein kan dat bij de Vrijwilligerscentrale IJsselstein en in Lopik bij het Vrijwilligerspunt.
- **Levensboeken:** samen met een vrijwilliger uw levensverhaal op papier zetten (voor inwoners van IJsselstein).

Activiteiten en cursussen:

Bij de locaties van Pulse kunt u terecht voor allerlei verschillende activiteiten en cursussen. Deelnemen zorgt ervoor dat u andere mensen leert kennen, dat u zo actief en fit mogelijk blijft en nieuwe dingen leert. In deze Groene Gids wordt het vaker gezegd: het ontmoeten van anderen is erg belangrijk!

Er zijn ook allerlei bewonersgroepen actief, die leuke activiteiten organiseren bij u in de wijk.

Wilt u meer informatie? Dan kunt u contact opnemen met Pulse, telefoonnummer 030 - 68 68 030.

Of kijk op de website www.stichting-pulse.nl. Pulse is ook actief op facebook, daar kunt u ook allerlei informatie vinden. Op de website www.onsijsselstein.nl staat per wijk aangegeven wat er zoal te doen valt.

OPROEP

Heeft u per week of per twee weken twee uurtjes beschikbaar om iets voor een ander te doen? Doordat we verschillende activiteiten hebben en voor een brede doelgroep actief zijn is er vast een activiteit die bij u past!
Neem even contact op a.u.b. - Tel. 030 - 68 68 030.

DE BUURTSPOORTCOACH:

'Juist in deze tijd is het belangrijk om te blijven bewegen'

Ik zal mijzelf even kort voorstellen mijn naam is Christijan Jansen van Jorksveld en ik ben vanuit Stichting Pulse buurtsportcoach in IJsselstein. Ik krijg vaak de vraag wat doet een buurtsportcoach eigenlijk? Vanuit Stichting Pulse breng ik aanbod op het gebied van sport en bewegen voor verschillende doelgroepen.

Gedurende de afgelopen coronaperiode heb ik een bewegwijzer voor de ouderen doelgroep gemaakt, waarin voorbeelden staan wat er mogelijk is qua sporten en bewegen als u thuis moet blijven. En daarnaast heb ik samen met collega's balkongym georganiseerd. Maar dit is niet alleen voor de ouderendoelgroep: ook voor kinderen en jongeren organiseren we sport- en beweegactiviteiten, geef ik advies op het gebied van leefstijl en promoot ik onder alle doelgroepen hoe belangrijk het is om te blijven sporten en bewegen, juist in deze tijd.

Mocht u nou vragen hebben hoe u in de coronatijd kunt sporten of wat u juist zou kunnen gaan doen als er weer in groepsverband gesport mag worden, dan kunt u met mij contact opnemen om te kijken wat u leuk vindt en wat het aanbod is. Neem contact op met Stichting Pulse en vraag naar mij of mail naar: christijan@stichting-pulse.nl.



pulse

Buurtsportcoach

PULSE KERSTACTIE:

'Fantastisch om dit te krijgen'

We zitten ondertussen alweer in het nieuwe jaar, maar toch willen wij nog even terugblikken op onze goed geslaagde kerstactie! Wat was het leuk en mooi. Wij hebben maar liefst 78 wensen mogen vervullen. Er kwamen zoveel mooie en ontroerende wensen voorbij, lieve wensen en we hebben ze allemaal met veel aandacht doorgelezen. In de week voor de kerst zijn wij met een aantal collega's de wensen gaan rondbrengen. Elke dag waren er wel weer een paar kerstmannen en kerstvrouwen op pad.

Een van de wensen was voor een meneer (zie afbeelding), die door zijn zoon was opgegeven. Zijn zoon vertelde in de wens dat zijn moeder afgelopen jaar was overleden. Zij was zijn steun en toeverlaat. Hij wenste voor zijn vader een kaasplankje en dat hebben we dan ook bezorgd. Meneer was verrast en vond het fantastisch. De kerstman en -vrouw die deze wens mochten vervullen, werden door meneer gelijk op afstand binnen gevraagd om nog even te kijken naar zijn zelfgemaakte kerstkaart. Dit was geweldig om mee te maken. En juist bij dit soort

wensen, kon je merken dat een klein gebaar iets moois teweeg kan brengen.

Wij willen nog even een bedankje geven aan: *Broere Catering* en *PLUS J. Schimmel Praagsingel*. Dankzij hen was het echt een feestje om de prachtige kerstpakketten te mogen uitdelen.



Vrijwilligerscentrale
IJsselstein en Lopik

Sterk in vrijwilligers werk



www.vwijl.nl



Ook in Coronatijd is er genoeg leuk vrijwilligerswerk te doen.
Kijk op onze website www.vwijl.nl <<http://www.vwijl.nl>> en neem gerust contact op
met een organisatie om te vragen wat mogelijk is.

Een nieuw Zenderstein

Eind 2019 heeft Stichting Pulse van Provides de locatie Zenderstein 'gekregen'. Deze locatie stond al meerdere jaren leeg. Er werden voorheen activiteiten georganiseerd door en voor de bewoners die daarom heen woonden, maar dit is na enige jaren gestopt. Zonde, dacht Provides, om deze prachtige locatie niet te gebruiken, dus klopte zij aan bij Pulse of zij misschien deze locatie kon gebruiken. Dat hoefde Provides niet nog een keer te vragen. Zo'n prachtige locatie, daar kon Pulse geen nee tegen zeggen en ze gaf het weer de naam die voorheen ook gebruikt werd door de bewonersgroep, namelijk Zenderstein – een combinatie van Zenderpark en IJsselstein.

Ondertussen, een jaar verder, is Zenderstein nog mooier dan dat het al was. Pulse kwam erachter dat de vloer zorgde voor problemen, deze was niet heel gebruiksvriendelijk. Dit was iets wat Pulse wilde aanpakken want met een nieuwe vloer kunnen ze de gasten op een veiligere manier ontvangen en kunnen er meer activiteiten georganiseerd gaan worden. De verbouwing heeft plaatsgevonden in december 2020 en naast de vloer is ook de uitstraling van Zenderstein aangepakt. Het heeft nu de sfeer van een huiskamer.

Maar wat kan je nou allemaal doen in Zenderstein? Helaas zorgt corona ervoor dat er nu niets wordt georganiseerd. Maar als we corona even achterwege laten, dan kun je in Zenderstein gezellig samen eten bij de aanschuif-tafel iedere 1e en 2e maandag van de maand, biljarten, koffie drinken en spelletjes doen op woensdag, op donderdagmiddag kan je creatief bezig zijn in het Hobbykwartier en op donderdagavond yoga'en. Tevens bevindt de doorgeefwinkel zich in Zenderstein. Deze is normaal geopend op dinsdag- en vrijdagmiddag van 13:00-16:00 uur.

Nog niet ieder dagdeel in Zenderstein is gevuld met activiteiten en daar willen wij het liefste wel naar toe. Dus denk jij na het lezen van dit bericht: 'ik zoek nog een locatie voor een activiteit', schroom dan niet om met ons contact op te nemen, zodat we kunnen kijken naar de mogelijkheden.

Heb je vragen, wil je je aanmelden of wil je meedenken met het organiseren van andere activiteiten, neem dan contact op met Greet Gijsen, tel. 030 - 68 68 030 of g.gijsen@stichting-pulse.nl.

Kwibus speelt bijzonder oorlogsverhaal

In 2020 kon de voorstelling 'De Klokkenluider' niet doorgaan. Een voorstelling die Kwibus wilde spelen in het kader van 75 jaar bevrijding. Dit jaar staat de voorstelling weer op het programma voor april en mei. Het stuk is al in 1962 geschreven en Kwibus mag het met speciale toestemming van de schrijver, Rolf Hochhuth, op de planken brengen. Het stuk bracht bij de eerste voorstellingen veel teweeg, omdat de inzet van de Paus tijdens de Tweede Wereldoorlog ter discussie werd gesteld. Er volgde zelfs een boek, waarin voors en tegens werden besproken. De archieven van Paus Pius zijn vorig jaar maart geopend en onderzoekers zijn bezig om een en ander boven water te krijgen over de houding van de Paus in die periode. Naast het verhaal van de Paus is het stuk ook actueel: in hoeverre ben je schuldig als je aan de zijlijn blijft van ernstige gebeurtenissen? Kun je eigenlijk wel neutraal zijn?

De Klokkenluider: is zwijgen toestemmen?

Kurt Gerstein is SS'er en heeft, vanwege zijn functie, een aantal kampen bezocht en er de mishandelingen en gaskamers gezien. Als klokkenluider probeert hij de aandacht te krijgen van de rest van de wereld maar niemand wil hem geloven. In Berlijn ontmoet hij de jonge pater Riccardo die de morele plicht voelt om hem te helpen. De Paus moet op de hoogte worden gesteld en protesteren. Hij gaat terug naar Rome om de Heilige Stoel te overtuigen dat er actie ondernomen moet worden.

Het verhaal is gedeeltelijk gebaseerd op een verslag dat Kurt Gerstein in gevangenschap schreef. Avondvoorstellingen: 23/24 april, 1 en 4 mei om 20.00 uur • Middagvoorstelling: zondag 2 mei om 15.00 uur. Bij de voorstelling is een inleiding. Voor meer informatie: www.theaterpantalone.nl. Kaarten verkrijgbaar in de bibliotheek en via www.theaterpantalone.nl. Mocht de voorstelling niet door kunnen gaan, dan krijgt u uw geld terug.



Pedicurepraktijk

Sylvia

Sylvia Terlien-
Schilperoort



Ook voor de diabetische voet

Lid van Provoet

Behandeling op afspraak
Bel: **06-57345621**

Praktijkadres:
Waagmeesterlaan 2
3401 GV IJsselstein
Helaas geen huisbezoek



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. 030 - 687 69 20 of 06 - 150 32 025



Uw wens onze zorg!

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

Column van de wethouder



Geachte lezer,

Het is op dit moment 8 januari en voor mij ligt weer het verzoek een column te schrijven voor de Groene Gids. Zo'n verzoek krijg ik ieder half jaar, dus ik dacht: laat ik eens terugkijken wat ik een half jaar geleden schreef. Immers, toen zaten we ook al midden in de coronacrisis.

Het was toen het begin van, wat later bleek, een prachtige zomer. Die wenste ik u toen toe en dat is gelukkig uitgekomen. Het was ook de periode dat we, na de eerste golf, weer wat meer ruimte en vrijheden kregen. Toen wisten we nog niet van een tweede golf die veel eerder en steviger kwam dan dat we toen vermoedden. Ik somde een aantal

voordelen op die de coronacrisis ons ook gebracht had. Ik noemde het herontdekken van de waarde van sociale contacten als allermooiste.

Nee, toen wisten u en ik nog niet wat er de rest van het jaar nog zou komen. En evenmin dat deze crisis met al zijn effecten ook in 2021 nog grote invloed op ons leven zal hebben. Misschien maar goed ook, want het zou geen vrolijk vooruitzicht zijn geweest.



Maar hoe staan we er dan nu voor?

Is onze nabije toekomst nu wel vrolijk? Is het einde van de lockdown met al zijn gevolgen, in zicht? Ik weet het niet, anders was ik wel profeet geworden. Wat ik wel weet is dat er hoopvolle tekenen zijn dat we hier uit gaan komen. Maar ook dat het nog wel een tijdje zal duren voordat het zover is. We zullen dus met zijn allen nog een poosje vol moeten houden. Dat is niet fijn, kost moeite en doet pijn en verdriet. Ja, er zijn zeker positieve signalen. Er zijn inmiddels meerdere vaccins goedgekeurd. Het inenten is nu begonnen met natuurlijk (we blijven Nederlanders) discussie wie er allemaal voorrang moeten krijgen. Oog voor de meest kwetsbaren, oog voor zorgpersoneel, voor de politie,

voor het onderwijs, de schoonmakers, de

Degenen die daar de besluiten over moeten nemen, benijd ik niet. Ik vraag u om een beetje begrip voor hen die staan voor de onmogelijke opgave het iedereen naar de zin te maken. Eén ding weet ik zeker: ze doen hun stinkende best en werken keihard. Dat daarbij fouten gemaakt worden of achteraf andere keuzes misschien (nog) beter waren geweest, is onvermijdelijk.

Ja, ik begrijp heel goed dat u en ik soms wat moedeloos en chagrijnig worden, nu het allemaal zo lang duurt. En dan ontstaat sneller de neiging hier 'iemand' de schuld van te geven. Op de een of andere manier lucht dat kennelijk op. Maar is dat fair? Niemand heeft dit virus en deze pandemie bedacht. En niemand heeft de bedoeling om bij de aanpak fouten te maken. We willen er allemaal zo weinig mogelijk last van hebben en er zo snel mogelijk van af. Ik vraag u dus om een beetje begrip voor deze mensen die hun stinkende best doen in uw belang.

Ja, ik zie ook dat er nog steeds mensen, uit alle geledingen van onze samenleving, maling hebben aan de preventie-maatregelen. Mensen die corona nog steeds niet serieus nemen of er simpelweg niet in geloven. Mensen die onmiddellijk klaar staan met wantrouwen tegenover vaccins. Mensen die niet bereid zijn iets te doen of te laten voor uw veiligheid en gezondheid. Daar kan ik mij boos over maken, maar dat heeft niet zo veel zin. Het zal die houding niet veranderen. Praten en overtuigen met argumenten zal bij sommigen wel helpen. Daar steek ik dus wel energie in. Dat is ook mijn advies aan u: maak u niet boos, want daarmee raakt u alleen maar uzelf, maar praat wel met ze.

En daarmee kom ik terug op wat ik aan het begin van deze column en een half jaar geleden ook al schreef. Het mooiste dat deze coronacrisis ons gebracht heeft, is de herontdekking van de waarde van sociale contacten.

Die contacten, die geven mij en u de kans om te delen. Om onze zorgen en ergernissen uit te spreken. Om boosheid bij u of anderen te voorkomen. Om elkaar aan te spreken op respect voor elkaars veiligheid en gezondheid. En om samen uit te kijken naar het moment dat het voorjaar wordt, dat we weer naar buiten kunnen, terrassen weer open zijn, de activiteiten weer starten. Kortom, naar het moment dat we het 'gewone leven' weer op kunnen pakken.

Wel hoop ik dat we dan nog steeds beseffen hoe ongewoon dat gewone eigenlijk is. Ik wens u een mooi, perspectiefvol jaar toe met een beetje begrip en geduld voor elkaar.

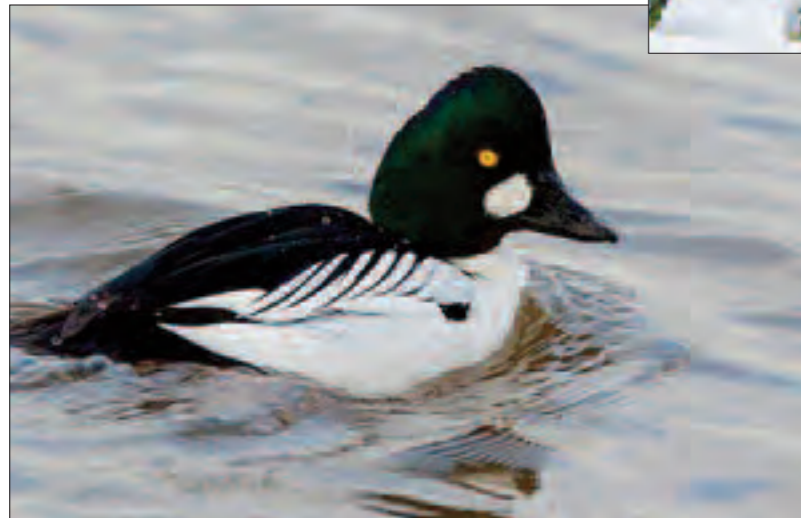
Johan van Everdingen, Wethouder gemeente Lopik

Wintergasten

Ook al ziet misschien niet iedereen reikhalzend uit naar de winter, voor de vogelliefhebbers geldt dit zeker niet! Vogels arriveren dan in ons land om speciaal bij ons de winter door te brengen. Veel vogels uit Scandinavië of Oost-Europa ontvluchten de kou en zoeken hun heil in streken waar de winters zacht zijn en voedsel doorgaans in overvloed. Diverse soorten ganzen, zwanen, eenden, steltlopers en zangvogels kunnen wij alleen 's winters waarnemen. Om te voorkomen dat u oververzadigd raakt, zal ik mij beperken tot een aantal wintergasten, die in IJsselstein en omstreken te ontdekken zijn.

Een van de eerste wintergasten, die al eind september in Nederland arriveert, is de **Smient**. Dit is een prachtig eendje met een roze buik en een geel voorhoofd, dat helemaal van de toendra's naar ons komt toegevlogen. Hij wordt ook wel fluiteend genoemd, omdat hij een prachtig fluitend geluid maakt. Ze overwinteren hier vaak in grote groepen van soms wel meer dan duizend exemplaren. Op de Nedereindse Plas en in het natuurgebied Willeskop kunt u ze bewonderen!

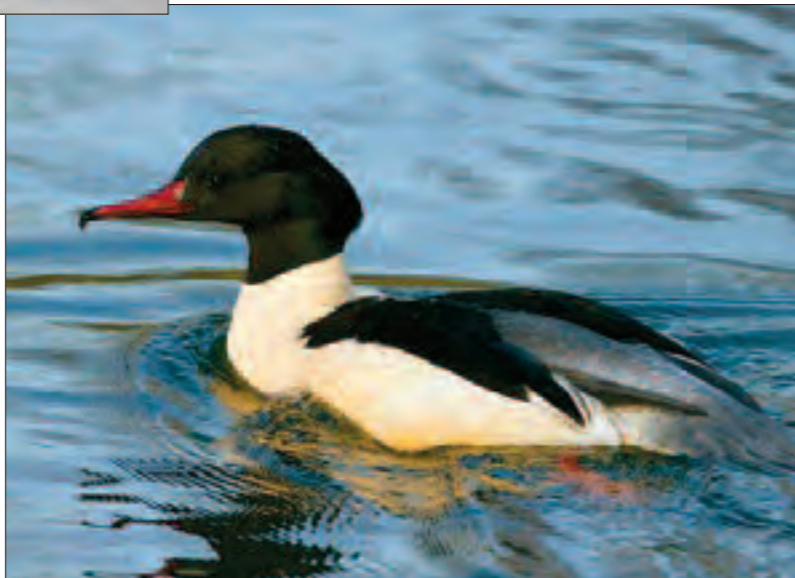
Een ander heel leuk eendje waar ik in oktober al naar begin te verlangen is de **Brilduiker**. De naam verradt al een beetje dat deze eendensoort een



groot deel van zijn leven onder water doorbrengt, een zogenaamde duikeend. Zijn kopje is markant vanwege het gele oog en het witte vlekje tussen oog en snavel, een soort brilletje dus. Wist u dat hij zijn eieren legt in een boomholte, vaak een oud nest van een zwarte specht? De jonge eendjes moeten dan een paar meter naar beneden springen! Er vallen geen gewonden of doden, omdat ze meestal op een dik bladerdek landen.

Daarna wandelen ze vol vertrouwen onder toezicht van hun moeder naar het water.

De **Grote Zaagbek** broedt niet alleen in boomholtes, maar ook in nestkasten en zelfs onder huizen! Het is een forse eend met een heel wonderlijke oranje snavel met een haakje aan de punt. Aan de binnenkant van de snavel zitten tandjes, zodat hij een glibberige vis niet meteen weer in het water laat vallen. Zijn kop en rug zijn zwart, zijn buik roomkleurig, zodat hij ook wel 'boterbuik' wordt genoemd. Als je hem ziet zwemmen, heeft hij wel iets van een duikboot, drijvend op het wateroppervlak. Qua duikvermogen kan de grote zaagbek wedijveren met een duikboot... U kunt ze bewonderen bij Fort Everdingen.



In oktober hoor ik doorgaans vanuit mijn bed en tot mijn grote vreugde de eerste **Kolganzen** binnenkomen. Prachtige ganzen met een wit bandje om de snavel en zwarte strepen op hun buik. Ze hebben dan een tocht van een paar duizend (!) kilometer achter de rug vanuit hun broedgebied op de Noord-Siberische toendra's. Kolganzen produceren een hoog geluid, heel wat bescheidener dan



het luidruchtige gegak van de grauwe gans en vliegen in fraaie V-vormen. Ganzen zijn niet bij iedereen populair, maar omdat 80% (!) van de wereldpopulatie kolganzen in Nederland overwintert, zou het afschieten van kolganzen streng verboden moeten zijn! Het kan niet ontkend worden dat ze schade berokkenen aan het raai gras van de boer, maar hij heeft recht op compensatie en in maart zijn alle kolganzen weer opgehoepeld.

Een van onze mooiste steltlopers is de **Goudplevier**. Hij broedt helaas niet meer in Nederland. Het laatste broedgeval dateert uit 1974. Grote aantallen arriveren hier al vroeg in de herfst, helemaal of gedeeltelijk nog in zomerkleed met zwarte karakteristieke buik. Massaal strijken ze neer op de Waddeneilanden, maar ook in onze omgeving, o.a. in Willeskop en omringende weilanden, vaak samen met kieviten. Ze zien er prachtig uit met hun goudkleurige geschubde veertjes. Ik heb eens op IJsland een dode goudplevier gevonden, waar ik drie dagen lang geen afstand van kon doen, omdat ik zo onder de indruk was van die subtiel gekleurde veertjes. En dan hebben ze ook nog eens zo'n ontroerend mooie melancholische roep!

Ook de **Grote Zilverreiger** wordt nog steeds als wintergast beschouwd, ook al broeden er inmiddels een paar honderd paren in Nederland. Het is een grote opvallende witte reiger, die in de winter overal te zien is zelfs vanuit de auto of de trein. Wist u dat wij de oprichting van Vogelbescherming Nederland aan de zilverreigers te danken hebben? In de 19e eeuw was het onder de vrouwen mode om bijzondere veren of zelfs hele vogels (!) op hun hoed te dragen. Een groep vogelliefhebbers gruwde dermate van deze verontrustende ontwikkeling, dat zij besloten om een vereniging op te richten om aan deze praktijk een einde te maken. En zo ontstond in 1899 Vogelbescherming Nederland! De grote zilverreigers die bij ons de winter doorbrengen, komen grotendeels uit Oost-Europa. In de winter lijkt het alsof 'de opvallende 'witte reigers' in Nederland algemener zijn dan blauwe reigers. Het is een paar keer voorgekomen dat een gemengd paar van grote zilverreiger en blauwe reiger nakomelingen heeft voortgebracht!

Van de grote zilverreiger naar het **Sijsje** is wel een erg grote stap! Het sijsje is slechts 11-12 cm, prachtig geelgroen getekend en hoort bij de vinken. Je ziet ze in de winter vaak foerageren hoog in de elzen, waar ze de zaadjes uit de elzenproppen peuter. Ze hangen daarbij vaak als ware acrobaten ondersteboven en zijn dan voortdurend met elkaar in gesprek. Ze opereren altijd in groepen, vaak samen met die kleurrijke puttertjes. Ze zijn in onze omgeving overal te vinden waar elzen staan, zelfs in tuinen. Ook in de bossen zijn ze te zien, met name in lariksen.



Vervolg op pagina 11 ►

Fysiotherapie Groene Biezen

Specialist in bewegen

Fysiotherapie Groene Biezen helpt u om in beweging te komen en te blijven:

Fysiotherapie en Fitness onder begeleiding

Vele specialisaties

3 locaties: Lage Biezen 10 • Tiranastraat 17 • Florijn 3 (Benschop)

Behandeling op afspraak in praktijk of aan huis.



Voor meer informatie: 030 - 688 25 27
of www.groenebiezen.nl

Langskomen kan natuurlijk ook. Dan kunt u meteen onze trainingsruimten bekijken!

Lagebiezen 10, 3401 NG IJsselstein
(Naast het oude postkantoor)

Voor mij is een van de hoogtepunten van de winter het zien van een **Pestvogel!** Helaas is deze vreugde mij niet jaarlijks gegund, omdat pestvogels zogenaamde invasievogels zijn. Dit wil zeggen dat ze het ene jaar in grote aantallen in ons land opduiken en daarna weer jaren kunnen wegblijven. Zijn de bessen schaars in Scandinavië, dan zakken ze af naar het zuiden om zich aan onze bessenvoorraad te laven. Het zijn waanzinnig mooie vogels: een warrige kuif, rood, geel, roze, wit en zwart in hun verenpak.



Pestvogels werden vroeger geassocieerd met onheil, omdat ze even onvoorspelbaar waren als de pest.

Mijn laatste wintergast, de **Klapekster**, wil ik u niet onthouden, ook al is deze niet in onze omgeving te zien en zult u voor hem naar het Leersumse Veld moeten afreizen. De klapekster is een heel bijzondere lichtgrijze, zwart-witte vogel met een minuscuul haakje aan zijn snavel, helaas ook als broedvogel uit Nederland verdwenen. Hij brengt hier in zijn eentje de winter door, zit altijd boven in het topje van een boom, speurend naar een muis, kikker of zangvogel. Lukt het hem een prooi te vangen en heeft hij op dat moment geen honger, dan

spietst hij de prooi aan een doorn van een boom of struik, zodat hij op een later moment altijd wat te eten heeft. Van deze opgesprietste prooien zijn prachtige, soms wat bloederige, foto's op het internet te vinden.

Dit overzicht van wintergasten is verre van volledig. Mocht u geboeid zijn geraakt dan kunt u zelf op zoek gaan naar o.a. koperwiek, kramsvogel, keep, pijlstaart en nonnetje, allemaal soorten die 's winters in onze omgeving te zien zijn. De online vogelgids van Vogelbescherming Nederland (www.vogelbescherming.nl) kan u bij uw zoektocht behulpzaam zijn!

Everdien M. Smeenk

Foto's: afkomstig van 'De Vogeldagboeken' van Adri de Groot (www.vogeldagboek.nl)
(De foto's zijn ook in kleur te bewonderen op: <http://www.stichting-pulse.nl>)

VAN PELT

revalidatieservice

verkoop - onderhoud - reparatie



De nieuwe Topro modellen 2021 zijn binnen



- ✓ service/levering aan huis
- ✓ gratis vervangende rollator/scootmobiel
- ✓ dealer van populaire merken als Topro, Volaris, Dietz/Taima, WheelzAhead, Afikim en Kymco

KORTINGSBON
10% korting op een nieuwe scootmobiel of rollator



Blijf in beweging met een hometrainer of 'pedalo'

- ✓ 42 jaar ervaring in zorghulpmiddelen
- ✓ 23 jaar in IJsselstein
- ✓ snelle service

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

Oproep voor de corona-vaccinatie

Heeft u een brief gekregen met een oproep voor de corona vaccinatie en heeft u geen vervoer? U kunt gebruik maken van de Pulsependel van Stichting Pulse. Wij halen u op een afgesproken tijdstip op en brengen u weer thuis.

De kosten bedragen € 5,00 voor vervoer heen en terug naar de locatie in Utrecht (Jaarbeurs) of Houten.
U kunt contact opnemen met de Pulsependel, tel. 030 - 68 68 030.
Wij zijn bereikbaar op werkdagen van maandag t/m vrijdag van 08.30 - 12.00 uur.

Eenzaam? Kom in actie!

Voel je je te lang eenzaam en wil je daar graag verandering in brengen? Geef je dan op voor de cursus Creatief Leven!

Door mee te doen aan de cursus ga je stap voor stap de verandering in van eenzaam naar niet eenzaam, onder deskundige begeleiding. Na afloop van de cursus zit je lekkerder in je vel, heb je weer plezier in het omgaan met mensen, heb je relaties zien opbloeien en heb je meer grip op je leven.

De cursusgroep zal in IJsselstein van start gaan bij voldoende deelnemers en wanneer het gezien corona weer mogelijk is om in een groep samen te komen. Wil jij deelnemen aan de cursus Creatief Leven? Of wil je eerst meer informatie? Neem dan contact op met Hester van Oirschot, sociaal werker van Stichting Pulse. Telefonisch te bereiken op 030-6868030 / 06-45865404 of per e-mail: h.vanoirschot@stichting-pulse.nl.

Zie https://www.stichting-pulse.nl/cursus_creatief_leven voor meer informatie over de cursus.



WIEGAND
BRUSS
OPTIEK

Wanneer zijn uw ogen
voor het laatst gecontroleerd?

Bel voor een afspraak 030 - 688 19 16

Utrechtsestraat 64 IJsselstein
www.wiegandbruss.nl

**Uw Medisch Pedicure
aan huis**



Mariska van Schaik
06-25251104
www.facefoot.nl

Marion's Haarmode

Uw eigen kapster aan huis die de tijd
voor u neemt!

06-24242101



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

Tips voor uw gezondheid

Leefstijl als medicijn? Het wordt steeds belangrijker...

Door: Kim van den Berge, apotheker bij Service Apotheek Zenderpark in IJsselstein



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

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

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

Hierbij kunnen wij u advies geven.

Belangrijk is wel dat u overlegt met uw huisarts of apotheker welke adviezen passen bij uw huidige situatie. Daarbij: 'meten is weten'. Op basis van bloedwaarden en bloeddruk kunnen adviezen gegeven worden. Ook op basis daarvan kan medicatie misschien gestopt worden. Overlegt u dit dus altijd met uw huisarts of apotheker. Voor andere chronische ziekten geldt dat leefstijl niet de ultieme oplossing is. En natuurlijk is een gezonde leefstijl voor alle mensen goed. Mocht u meer informatie willen of een afspraak willen maken, neemt u dan contact op met de apotheek. Dit kan via telefoonnummer 030 - 68 68 666 of via de e-mail info@apotheekezenderpark.nl. Meer informatie over het onderwerp vindt u via: www.apotheek.nl.



www.mahjongdeoise.nl

Eindelijk konden we de winnaar van 2019 huldigen in december 2020. Door coronamaatregelen was hier nog niets van gekomen, helaas. Eugenie is de beste speler over 2019.

Van harte gefeliciteerd Eugenie.

Je naam staat gegraveerd op de achterkant van onze trofee. Je mag er trots op zijn.

Chinees nieuwjaar valt op 12 februari 2021 en het is Het Jaar van de Os. Hopelijk kunnen we dit nieuwjaar wel vieren.

Door corona zijn er vele uitjes uitgevallen, jammer. We hopen ze in 2021 in te halen.



Fysiomotive... motiveert tot goed bewegen!

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



fysiomotive

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

Kopij voor De Groene Gids



**Nummer 2
Juni 2021**

Sluitingsdatum kopij
maandag 26 april 2021.
Bezorging vanaf 3 juni 2021.

AxionContinu is gespecialiseerd in ondersteuning
van mensen met een zorgvraag op het gebied van
wonen, zorg en revalidatie in de regio Utrecht.

U kunt bij ons terecht voor:

- Wijkverpleging
- Dagopvang
- Hulp bij dementie
- Huishoudelijke hulp
- Persoonsopleiding
- Hospice

Onze woonzorgcentra in IJsselstein en Lopik:

- Marienstein
- IJsselwaard
- De Schutse



Servicebureau AxionContinu
030 - 262 77 11
servicebureau@axioncontinuu.nl
www.axioncontinuu.nl

Axioncontinuu
aanpak zorg en revalidatie

Geen interview en geen column maar een tussenvorm

We hadden als redactie besloten om voor dit nummer 'Streekgebonden Sporten' als thema te hanteren. Dus ging ik eens uitpluizen welke sporten in IJsselstein met een beetje goede wil onder dit thema waren te schuiven en wie ik daarvoor kon benaderen om te interviewen. Een paar clubs via de mail aangeschreven, maar er kwam geen enkel antwoord. Waarom weet ik niet, maar misschien hadden ze het idee dat De Groene Gids niet echt het podium is waarop zij wilden staan. Maar ja, wat dan te doen? Want de gids moet toch gevuld en omdat onze columnist plotsklaps ging emigreren, zoals u hebt kunnen lezen in het laatste nummer van 2020, en de zoektocht naar een opvolger nog geen resultaat heeft opgeleverd, was er nog een pagina extra te vullen en moest ik iets anders bedenken.

Al mijmerend bedacht ik dat het misschien wel leuk zou zijn voor jullie als lezers als ik uit de doeken zou doen hoe de redactie van de Groene Gids werkt. De namen lezen jullie elke keer in de binnenzijde van de omslag, dus dat is geen nieuws, maar verder weten jullie vast weinig of niets van hoe dat mooie blad van jullie nou tot stand komt. De redactie heeft een Lopikse en een IJsselsteinse tak. En we worden aangestuurd, nog net niet met de knoet maar wel met vaste hand, door Hester van Pulse. De taken zijn verdeeld, er zijn er die voor de advertenties zorgen, anderen gaan op jacht om artikelen te scoren of zelf te schrijven, weer anderen zijn er voor de correctie van teksten en voor de vormgeving. Elk kwartaal, ongeveer drie weken voordat jullie het blad in de bus krijgen, komt de redactie bij elkaar om het resultaat van al die inspanningen, zoals de vormgever die tot een geheel heeft geknutseld met elkaar na te kijken, eventuele aanpassingen aan te brengen en goed te keuren, zodat de tekst en indeling van het nummer definitief kan worden afgewerkt door de vormgever, naar de drukker kan worden gestuurd en vervolgens bij jullie bezorgd. We bespreken dan ook welk thema voor het volgende nummer wordt gekozen en wie wat daarvoor gaat doen.

Die redactievergaderingen zijn altijd erg gezellig, want we zien elkaar maar vier keer per jaar en hebben dus elke keer het nodige bij te kletsen. Hester moet dat in goede banen leiden, want soms zit het spul gezellig door elkaar heen te kletsen of in kleine groepjes dichtbij elkaar of over de hele tafel heen met degene die toevallig net het verste weg zit. Een kleuterklas is er niks bij en Juf Hester heeft het er soms echt moeilijk mee om de club weer tot de orde te roepen. De laatste vergadering in november vorig jaar konden we vanwege corona niet bij elkaar komen en hebben we via Zoom vergaderd. Niet voor iedereen was dat gesneden koek, want tenslotte zijn we allemaal gepensioneerde vrijwilligers en niet elke dag bezig met de nieuwste snuffjes op het gebied van vergaderen, die in het huidige digitale tijdperk voor leerlingen op scholen en voor mensen in het arbeidsproces gesneden koek zijn. Je moet veel gedisciplineerder vergaderen, goed luisteren naar de anderen, niet door elkaar heen praten en vooral bij de les blijven wat de agenda betreft. Dus is er minder tijd voor het gebruikelijke sociale geklessebes, maar voor één keer hebben we dat dan maar voor lief genomen, alhoewel ik bang ben dat we misschien nog wel een paar keer op dezelfde 'afstandelijke' manier zullen moeten vergaderen. Zoom gaf ons zelfs automatisch meer tijd dan de 40 minuten die zo'n meeting normaal mag duren. Ik kreeg, als organisator van de meeting, keurig tijdig een melding op mijn scherm, dat de tijd verlengd werd, zodat we niet opnieuw hoefden te gaan inloggen. Uiteindelijk hadden we zelfs minder tijd nodig dan bij een fysieke vergadering, en jullie begrijpen wel waardoor dat kwam. Het grote voordeel van vergaderen via Zoom is dat je thuis kunt blijven en niet door weer en wind naar De Oase aan de Benschopperweg hoeft te fietsen en na de vergadering ook meteen klaar bent en aan de borrel kunt.

Het was toch wel een leerzame ervaring voor ons en misschien worden we de komende kwartalen er nog handig in ook. Nou weten jullie een klein beetje meer van het reilen en zeilen van de redactie.

Jos Timmermans

OPROEP

De redactie van De Groene Gids is op zoek naar een

Nieuwe bezorg(st)er

Er is op dit moment behoefte aan een **bezorger voor de wijk Nieuwpoort**. Heeft u maximaal vier maal per jaar een uurtje tijd voor een bezorgwandeling? Meldt u zich dan aan bij Ingrid van der Griend. Tel. 030 - 68 68 030 - E-mail: bezorginggids@stichting-pulse.nl - U bent van harte welkom.



De Cirkel Uitvaartverzorging

Marte Brouwer
06-29 58 33 06
info@decirkel-uitvaartverzorging.nl



Altijd wat te doen!



Wat kunnen we (nog wel) doen? Blijf tijdens deze pandemie op een verantwoorde wijze genieten van ons IJsselstein.

We verzamelen voor jou al het leuke en moois wat onze stad online en binnen de richtlijnen van het RIVM te bieden heeft. Kijk voor de meest actuele informatie en onze thuis tips op www.inijsselstein.nl.

Rondje IJsselstein

Even een frisse neus halen en IJsselstein beleven? Op onze website vind je wandel- en fietstips. Of beleef IJsselstein met een van de gratis (audio)tours. Dat kan ook vanuit je luie stoel. Download met de Izi.travel-app een van de stadswandelingen met verhalen, foto's of quizvragen op je telefoon. Of maak met *Stapje Extra* je wandeling door IJsselstein nog leuker met verrassende one-minute-stops.

Museum IJsselstein

Op diverse buitenlocaties blijven kunstwerken uit 'Empathie | Geen mens is een eiland' te zien. En kinderen kunnen hun eigen kunstwerk insturen voor het online Kindermuseum op de museumwebsite.

Hollandse ambachten

In de regio Utrecht kun je de echte Hollandse ambachten volop beleven. Neem alvast een kijkje op de website van visitutrechtregion.com voor prachtige foto's en een inspirerende folder, inclusief mooie fietsroutes.

Schatkamer van IJsselstein

Zin om even door IJsselstein te dwalen? Blader dan eens door de beeldbank van de Historische Kring IJsselstein. Deze staat vol oude en nieuwe foto's van ons stadje. Neem een kijkje in de collectiebank op hkij.collectiebank.nl.

Anders winkelen

Kun je niet naar de winkels in de IJsselsteinse binnenstad komen of zijn ze vanwege de coronamaatregelen gesloten? Er zijn volop mogelijkheden om op een andere manier te winkelen bij de lokale ondernemers. Kijk voor een overzicht op inijsselstein.nl.

Markt

Elke vrijdag is er markt, tijdelijk op het Podium. Tijdens lockdown alleen foodkramen.

Thuisdineren en lekkers to go

Blijf genieten van hapjes en gerechten van je favoriete restaurant. Op onze website vind je een overzicht van restaurants in IJsselstein waar je menu's, gerechten, (borrel)hapjes en andere lekkernijen kunt bestellen of kunt afhalen. Het 'Rondje Thuisdineren' geeft tips waar je terecht kunt om van je etentje thuis een feestje te maken. Op Tips lekkers To Go vind je adresjes waar je spontaan van alles kunt afhalen.

Wijzigingen voorbehouden.



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

Kopij voor De Groene Gids



Nummer 2
Juni 2021

Sluitingsdatum kopij
maandag 26 april 2021.
Bezorging vanaf 3 juni 2021.

Vrijheid is het leven zelf

Wat is de betekenis van vrijheid? Is het een behoefte of een doel? Wie bepaalt wat vrijheid is voor een individu, een maatschappij of een land? Is de vorm van vrijheid veranderd met ontwikkelingen, ervaringen, tijd en leeftijd? Heeft vrijheid een kleur? Verschilt het concept van vrijheid van land tot land?

Er zijn veel vragen over vrijheid in mijn hoofd en er zijn veel soorten en vormen van, daardoor zijn er ook veel definities. Bovendien is er geen vaste, concrete en standaarddefinitie van het woord 'vrijheid' als een concept. Ik denk dat iedereen er een eigen definitie voor heeft.

Vrijheid in Nederland is een mensenrecht. In mijn vaderland is het een soort taboe, dat bijna altijd geassocieerd wordt met negatieve dingen; vrijheid wordt beschreven als een soort morele degeneratie of chaos, het recht op vrijheid van het individu is egoïstisch.

In mijn kindertijd vond ik mijn vrijheid in het lezen van verhalen en boeken die niets te maken hadden met mijn realiteit. Op de middelbare school was het hebben van mijn eigen kamer, daarna werd de redding van de dictator een vorm van vrijheid. Toen ik in de twintig was kreeg het de vorm van vluchten. Het is ook moeilijk om het levensdoel te scheiden van de betekenis van vrijheid, soms lijken ze precies op elkaar, soms betekenen ze hetzelfde.



In mijn vaderland was mijn echte wereld onzeker, beperkt, en werd steeds kleiner, tussen vier muren. Maar ik wist al dat het pad om vrijheid te bereiken heel lang en heel moeilijk zou zijn. Ik moest namelijk eerst leren hoe ik van mijn eigen angsten af kon komen, hoe kwam ik van de lasten van mijn vaderland af. Dat kost tijd, energie en is een lange zoektocht die een leven lang kan duren.

In een land zoals Irak verwacht je niet als kind veel aandacht en liefde van jouw ouders te ontvangen. De enige soorten liefde die je kon krijgen zijn verzorging en bescherming. De strijd voor vrijheid lijkt dus sterk op de strijd voor identiteit.

Daarnaast is de behoefte aan vrijheid, net als de behoefte aan liefde en aandacht, voor iemand die dat mist heel belangrijk.

Voor de ene mens betekent vrijheid financiële onafhankelijkheid, voor een ander veiligheid, gezondheid, onderdak, voedsel, het einde van het coronatijdperk of leven in de natuur. Ongeacht welke soorten en vormen, vrijheid en angst kunnen nooit samengaan en de krachtigste vorm van vrijheid is het afwerpen van de ketenen van angst. Vrijheid is in feite waar het allemaal om draait en vertegenwoordigt het bestaan van de mens. Alleen degene die ervan is beroofd zal het belang van de zegen van vrijheid voelen.

De echte strijd van de mens is niet zijn strijd om te overleven maar de strijd voor zijn vrijheid.

Mayada Khalil

OPROEP

Ons thema voor de komende editie van De Groene Gids is: **'Wat zou je als eerste willen gaan doen als het weer kan en mag'**. Zodra de versoepelingen dat mogelijk maken, roepen wij onze lezers op daarvan of zelf een kort stukje te schrijven en dat

in te sturen naar de redactie (mail: timmermansjos@hotmail.com) of je telefonisch te melden bij de redactie (tel. Jos Timmermans 06 - 536 93 259) en daar je verhaal te doen. Het mag ook een simpele kreet zijn als *'ik ga meteen op vakantie naar... of ik ga heerlijk uit eten met al mijn kinderen en kleinkinderen... of iets anders'*. Die verzamelen we dan op een memo prikbord in het blad. Het verzoek is om je stukje of je telefoontje in elk geval uiterlijk 1 april 2021 in te leveren bij Jos, zodat hij tijdig voor de sluitingsdatum alles tot een geheel kan verwerken. Laten we er met elkaar iets heel moois van maken.

INLEVEREN KOPIJ VOOR DE GROENE GIDS JUNI 2021

Tot uiterlijk **MAANDAG 26 APRIL 2021** kunt u kopij zenden naar de redactie.

E-mail: groenegids@studiorietvelt.nl

Pulse Activiteiten IJsselstein 2020/2021 (onder voorbehoud)

Dag	Tijd	Locatie	Activiteit	
Maandag	08.15 - 09.15 uur	Oase	Yoga	
	09.00 - 12.00 uur	Xperience	Groen Trefpunt	
	09.20 - 10.20 uur	Oase	Yoga	
	09.30 - 12.00 uur	Sterrenwacht	Breiclub 'Een steekje los'	
	10.00 - 12.00 uur	Studio 10	Wandelen voor vrouwen	
	10.00 - 14.00 uur	Oase	Caleidoscoop: Inloop voor 65+ en mantelzorgers	
	12.30 - 15.00 uur	Studio 10	Buurtkamer migrantenvrouwen (ontmoetingsmiddag)	
	13.30 - 15.30 uur	Oase	Jeu de Boule	
	13.30 - 15.30 uur	Oase	Ouderensoos	
	13.30 - 15.30 uur	Zenderstein	Biljarten	
	13.30 - 16.30 uur	Oase	Senioren Amusementsgroep	
	18.00 - 21.30 uur	Studio 10	Kookclub (1e maandag v/d maand)	
	18.00 - 19.30 uur	Zenderstein	Aanschuiftafel (2e maandag van de maand). Nog plaats.	
	18.00 - 19.30 uur	Zenderstein	Aanschuiftafel Zenderstein (1e maandag v/d maand). Activiteit = vol.	
	19.30 - 22.30 uur	Sterrenwacht	Meezingkoor	
	Dinsdag	10.00 - 12.00 uur	Studio 10	Handwerkclub 1x per 2 weken
		10.00 - 12.00 uur	Bibliotheek	Lees & Ontmoet (elke 3de dinsdag van de maand)
10.30 - 11.30 uur		Oase	Body Mix	
12.00 - 16.00 uur		Studio 10	Culturele ontmoeting vrouwen (2e dinsdag v/d maand)	
13.00 - 14.00 uur		Kamerplein	Inloopsprekuren Buurtbemiddeling	
13.00 - 16.00 uur		Het Heem	Repair Café (Heemradenlaan 34a)	
13.00 - 16.00 uur		Sterrenwacht	Sociaal Juridisch Spreekuur	
13.00 - 16.00 uur		Zenderstein	Doorgeefwinkel.	
13.30 - 16.00 uur		Oase	KBO spellenmiddag (1e dinsdag v/d maand)	
13.30 - 17.00 uur		Oase	Mahjong en scrabble	
14.00 - 16.00 uur		Oase	Digi-inloop	
18.00 - 19.00 uur		Oase	Pilates	
Woensdag	09.00 - 12.00 uur	Studio 10	Inloop voor een praatje, wat knutselen en een kopje koffie of thee	
	09.00 - 12.00 uur	Xperience	Groen Trefpunt	
	09.30 - 10.30 uur	Oase	Body Mix	
	10.00 - 12.00 uur	Zenderstein	Koffie drinken Zenderstein	
	10.00 - 14.00 uur	Oase	Caleidoscoop: Inloop voor 65+ en mantelzorgers	
	11.00 - 13.00 uur	Oase	Koersbal	
	11.15 - 12.15 uur	Sterrenwacht	Bewegen 60+	
	13.30 - 15.30 uur	Oase	Seniorenkoor	
	13.30 - 15.30 uur	Oase	Creatieve club	
	13.30 - 16.00 uur	Sterrenwacht	Quilten (1e en 3e woensdag v/d maand)	
	13.30 - 17.00 uur	Oase	Mahjong	
	18.00 - 19.30 uur	Zenderstein	Aanschuiftafel Sterrenwacht - even weken (tijdelijk i.v.m. Corona)	
	19.00 - 21.30 uur	Oase	Alzheimercafé (1e woensdag v/d maand - niet in juli en aug.)	
	19.30 - 21.30 uur	Zenderstein	Zingen (2e woensdag v/d maand)	
Donderdag	09.00 - 12.00 uur	Studio 10	Buurtkamer migrantenvrouwen (ontmoetingsmiddag)	
	09.45 - 10.30 uur	Oase	Meer bewegen voor ouderen	
	10.00 - 12.00 uur	Zenderstein	Hobbykwartier	
	10.30 - 12.30 uur	Oase	Karaoke (2e donderdag van de maand)	
	10.35 - 11.20 uur	Oase	Stoelgym	
	11.00 - 12.30 uur	Oase	Leeskring (1 x 6 weken)	
	11.30 - 12.30 uur	Oase	Body Mix Plus	
	12.00 - 16.00 uur	Xperience	Wijktuin atelier	
	13.30 - 16.30 uur	Oase	Jeu de Boule	
	13.30 - 16.30 uur	Oase	Klaverjassen	
	13.30 - 16.30 uur	Oase	Seniorenbridge	
	19.30 - 21.30 uur	Oase	Donderdagavondsoos (voor mensen met een verstandelijke beperking)	
	19.30 - 21.30 uur	Sterrenwacht	Naailes	

Dag	Tijd	Locatie	Activiteit
Vrijdag	09.00 - 12.00 uur	Sterrenwacht	Sociaal Juridisch spreekuur
	10.00 - 12.00 uur	Bibliotheek	Digi-inloop (1 x per 2 weken - op de even weken)
	11.00 - 12.00 uur	Oase	Tai Chi
	13.30 - 15.30 uur	Oase	Tekenen en schilderen
	13.00 - 16.00 uur	Zenderstein	Doorgeefwinkel
	19.00 - 22.00 uur	Oase	Bingo (1 x per maand)
Zondag	13.00 - 16.00 uur	Oase	Spellenmiddag 1 x per maand (3e zondag van de maand)

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met

Stichting Pulse

Benschopperweg 342, 3401 BZ IJsselstein

Tel. 030 - 68 68 030 • e-mail info@stichting-pulse.nl • www.stichting-pulse.nl

Pulse-locaties IJsselstein

Wijkservicecentrum De Oase	Benschopperweg 342	Tel. 030 - 68 68 030
Multi Functioneel Centrum Sterrenwacht	Marinus Vermeerplein 1	Tel. 030 - 687 74 36
Pulse	Overtoom 1	
Studio 10	Televisiebaan 143	Tel. 030 - 688 70 30
Xperience	Teenschillerspad 2	Tel. 030 - 261 25 75
Xpress	Merckelbachlaan 2	Tel. 030 - 686 99 03
Zenderstein	Waalsingel 13-15	Tel. 030 - 686 80 30

- **Aanschuiftafel** - Greet Gijsen.
- **Activiteiten Oase** - Greet Gijsen.
- **Activiteiten mrc Sterrenwacht** - Brigit den Hartog
- **Activiteiten Zenderstein** - Anouk Robben, Christijan Jansen van Jorksveld en Greet Gijsen.
- **Buurtbemiddeling** - Jette Bertels.
- **Buurtkamer allochtone vrouwen** - Touria El Makhoukhi.
- **Caleidoscoop** - Anouk Robben.
- **Computerles** - Diana van Kruistum en Ermelinde Breed.
- **Financiën op Orde** - Ermelinde Breed, Anisha Ramjiawan en Betül Senlikoglu.
- **75+ Huisbezoek** - Brigit den Hartog.
- **Levensboeken** - Hester van Oirschot.
- **Manager** - Jacqueline Camara.
- **Meldpunt Vrijwillige Thuiszorg** - Mirjam Pauptit, Mieke Jonkman en Annelies Schutte.
- **Sociale activering** - Anouk Robben, Giselle Alders, Brigit den Hartog en Babette Romijn.
- **Steunpunt Mantelzorg** - Dafne Maaswinkel.
- **Taal** - Tielke Pollux, Diana van Kruistum en Sarita Coutinho.
- **Vervoer van deur tot deur** - Greet Gijsen.
- **Vrijwilligerscentrale** - Annelies Schutte, Giselle Alders.
- **Wijkwerk** - Christijan Jansen van Jorksveld.

Voor meer informatie over alle activiteiten in De Oase: **Pulse**, tel. 030 - 68 68 030 • e-mail info@stichting-pulse.nl.

Belangrijke telefoonnummers IJsselstein

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

Gemeente IJsselstein

Calamiteiten/storingen, als direct ingrijpen noodzakelijk is buiten kantooruren **Tel. 06 - 212 15 202**
Telefonisch contact (van maandag t/m vrijdag 08.30 - 17.00 uur) **Tel. 14 030**

Openingstijden Maandag t/m vrijdag: 08.30 - 12.30 uur
Woensdag en vrijdag: 13.30 - 17.00 uur
Alleen op afspraak Woensdag en vrijdag: 18.00 - 20.00 uur

E-mail U kunt uw vraag ook per e-mail sturen naar info@ijsselstein.nl. Soms is bellen sneller, wilt u telefonisch benaderd worden naar aanleiding van uw vraag? Geef dan uw telefoonnummer op in het e-mailbericht.

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

Ouderenorganisaties

KBO Vz.: Kees Duijvelaar - E-mail: kees.duijvelaar@gmail.com Tel. 06 - 547 66 745
Secr.: Marie Schras-van Polen - E-mail: secretariskboijs@kpnmail.nl Tel. 06 - 228 13 702

PCOB Vz.: dhr. H. van Stempvoort
Secr.: dhr. G.A. Rijdes - Elandweide 8, 3437 CR Nieuwegein Tel. 030 - 603 39 34

Nuttige adressen

GEZONDHEIDSZORG

ST ANTONIUS ZIEKENHUIS Koekoekslaan 1, 3435 CM Nieuwegein Tel. 088 - 320 30 00
Soestwetering 1, 3543 AZ Utrecht Tel. 088 - 320 30 00

HUISARTSEN(POST) Koekoekslaan 1, 3435 CM Nieuwegein Tel. 088 - 130 96 60

Huisartsenzorg Locatie IJsselveld Marinus Vermeerplein 2, 3402 HZ IJsselstein
mw.H. S. Neerken, mw. A.G. van Zijl Tel. 030 - 688 24 00
mw. R.K. Petrov, mw. C.J.M. Bomers: Tel. 030 - 688 39 39
Spoednummer overdag: telefoonnummer, optie 1 - Spoednummer buiten kantooruren: Tel. 088 - 130 96 60

Huisartsenpraktijk Locatie 't Steyn Eiteren 15, 3401 PS IJsselstein
dhr. H.A. Lammers, mw. M.C. Tijssen, Tel. 030 - 688 82 20
mw. C. den Engelsen, mw. H.G.M. Schlaman Tel. 088 - 130 96 60
Spoednummer overdag: telefoonnummer, optie 1 - Spoednummer buiten kantooruren:

Huisartsenzorg Locatie Nieuwpoort Jan van der Heydenweg 350, 3401 RJ IJsselstein
mw. F.J. Verhagen, mw. M.Y. Beukers Tel. 030 - 687 43 00
dhr. F.A.W. van Hoogstraten, dhr. R.H.M. Roelofs Tel. 030 - 688 12 06
Spoednummer overdag: telefoonnummer, optie 1 - Spoednummer buiten kantooruren: Tel. 088 - 130 96 60

Huisartspraktijk Dr. L. Meijer Goudplevier 14, 3403 AT IJsselstein Tel. 030 - 688 33 11

Gezondheidscentrum De Meridiaan Tiranastraat 7, 3404 CJ IJsselstein
Dhr. M. Nasserli Tel. 030 - 687 82 73
Mevr. C.M.M. Stigter Tel. 030 - 687 51 26
Mevr. F.J.E. Hardam Tel. 030 - 687 62 54
Mevr. P.J.A. Bruens Tel. 030 - 688 12 18
Spoednummer buiten kantooruren: Tel. 088 - 130 96 60

HOSPICE IJSELSTEIN Benschopperweg 14, 3401 BV IJsselstein Tel. 030 - 688 17 14

WONEN

Woonzorgcentrum Ewoud J. van der Heydenweg 2, 3401 RH IJsselstein Tel. 030 - 686 94 88
HVIJ Huurders Vereniging IJsselstein Postbus 116, 3400 AC IJsselstein Tel. 06 - 384 13 249
Woonzorgcentrum IJsselwaerde Kronenburgerplantsoen 3, 3401 BN IJsselstein Tel. 030 - 688 19 14
Woonzorgcentrum Mariënstein Benschopperweg 14, 3401 BV IJsselstein Tel. 030 - 688 17 14
Serviceappartementen De Hooghe Camp Benschopperweg 14, 3401 BV IJsselstein Tel. 030 - 282 22 51
Provides (IJss. Woningbouwvereniging) Overtoom 1, 3401 BK IJsselstein Tel. 030 - 686 05 00
Alleen bezoek na telefonische afspraak
(ma. t/m do. 08.30-16.45 / vr. 08.30-12.15 uur)
Melden spoedeisende klachten na sluitingstijd: Tel. 030 - 686 05 99

DIVERS

AxionContinu

Carolien de Voogt
Betty Roodenburg-Ende
Thuiszorg/wijkverpleging AxionContinu
Huishoudelijke Zorg AxionContinu

(afd. Ergotherapie)
Beneluxlaan 924, 3526 KJ Utrecht - www.axioncontinuu.nl
E-mail: cdevoogt@axioncontinuu.nl M 06-203 02 950 Tel. 030 - 282 24 13
E-mail: broodenburg@axioncontinuu.nl M 06-106 27 642 Tel. 030 - 686 78 23
E: servicebureau@axioncontinuu.nl M 06-129 86 134 Tel. 030 - 282 22 77
E: servicebureau@axioncontinuu.nl Tel. 030 - 688 17 14

Zorgplatform Geranós

Utrechtseweg 34, 3402 PL IJsselstein Tel. 030 - 687 70 55
E-mail: info@geranos.nl

POG

(Plaatselijk Overleg Gehandicapten)
Secr.: Anton Besten, Diamanthof 5, 3402 GN IJsselstein Tel.: 06 - 139 58 504
E-mail: abe@kabelfoon.nl - www.pog-ijsselstein.nl

Scootmobielclub Ank Last

Coördinator/planner H. v.d. Hoven, Eiteren 96, 3401 PV Tel. 06 - 122 13 899

PSIJ

(Platform Samenleving IJsselstein Wmo-raad)
Secretariaat: Libra 9, 3402 HA IJsselstein Tel. 06 - 224 95 839
E-mail: info@psij-ijsselstein.nl - www.psij-ijsselstein.nl

Rivas Zorggroep

www.rivas.nl - Rivas Zorglijn: Tel. 0900 - 8440
Dorpsstraat 29, 3433 CJ Nieuwegein

Rode Kruis

Secr. P. Koning, Kasteellaan 91, 3401 AH IJsselstein Tel. 06 - 819 39 525

Sociaal Team IJsselstein

Overtoom 1, 3401 BK IJsselstein Tel. 030 - 765 00 26
Tel. maandag t/m donderdag van 09.00-17.00 uur
vrijdag van 09.00-13.00 uur
Inlooppreekuur: ma t/m do 09.00-10.00 uur
woensdag 13.00-14.00 uur
E: info@sociaalteam.nu - W: www.sociaalteam.nu

Vecht en IJssel, locatie Ewoud

Jan v.d. Heydenweg 2, IJsselstein Tel. 030 - 686 94 88
Zorg Thuis/wijkverpleging, Dagbesteding De Meikers, Servicewoningen
Wijkverpleegkundigen en klantadviseurs
E-mail: klantadviseurs@vechtenijssel.nl - www.vechtenijssel.nl

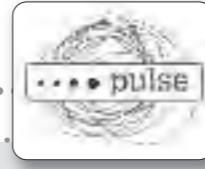
Vitras

Poortdijk 34F, IJsselstein Tel. 0900 - 82 123 82

Zonnebloem

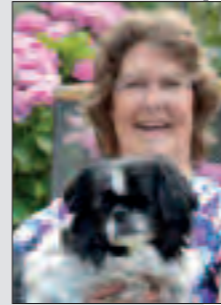
Secretariaat: Clarie van de Langenberg
E-mail: c.vandelangenberg@xs4all.nl Tel. 06 - 219 76 882

Pulse Diensten en activiteiten Lopik



Steunpunt Mantelzorg

Bij het Steunpunt Mantelzorg zijn 400 mantelzorgers bekend. Zij staan ingeschreven en ontvangen in oktober/november een mantelzorgwaardering. Met veel mantelzorgers is regelmatig contact. Bijv. omdat zij op de ontmoetingsbijeenkomsten komen, in het Alzheimercafé of bij de mantelzorgmaatliden. Met sommige mantelzorgers is een paar keer per jaar een individueel gesprek. De Dag van de Mantelzorger 'vieren' wij altijd in onze gemeente. Er is wel altijd een ander programma om zoveel mogelijk mantelzorgers van dienst te zijn. Vorig jaar konden wij helaas niet fysiek bij elkaar komen en heeft u vast de borden gezien waar mantelzorgers uit onze gemeente op stonden. Een paar keer per jaar brengen wij een Nieuwsbrief uit. Themabijeenkomsten organiseren wij meestal met het Steunpunt van IJsselstein samen. Als u vragen heeft of ergens informatie over wilt, kunt u altijd contact opnemen met Ilse Nederend, tel. 06 - 174 41 854 of e-mail i.nederend@stichting-pulse.nl.



Sociale Activering

Zoekt u ook een nuttige besteding van uw vrije tijd? Of wilt u graag iets doen voor uzelf en/of een ander?

We kunnen ons voorstellen dat het lastig is om iets leuks te verzinnen om te doen. Bijvoorbeeld omdat u weinig sociale contacten heeft of de taal niet (goed) spreekt. Of omdat u niet goed weet wat er te doen is en wat bij u zou passen. Vervelend, zeker als u zich hierdoor eenzaam voelt.

Pulse kan helpen! Tijdens een kennismakingsgesprek vragen we wat u leuk vindt, wat u kunt en waar u energie van krijgt. Vervolgens zoeken we samen met u een nuttige en prettige vrijetijdbesteding voor u. U kunt denken aan meedoen aan activiteiten buitenshuis, vrijwilligerswerk vinden van een

maatje. Of het opdoen van sociale contacten/uitbreiding van uw netwerk. Een vrijwillige netwerkcoach van Pulse helpt u hierbij. U kunt contact opnemen met Babette Romijn.

Buurtkamer

De Buurtkamer is speciaal bedoeld voor zelfstandig wonende ouderen die niet meer zo makkelijk deel kunnen nemen aan allerlei activiteiten en het prettig vinden om in een rustige omgeving een kleine groep mensen te ontmoeten. Vast onderdeel van De Buurtkamer is het samen koffie/thee drinken en er is de mogelijkheid om gezamenlijk de lunch te gebruiken. Elke dinsdag van 10.00-15.30 uur in de huiskamer van de Schuilplaats op de Rolafweg.

Activiteiten:

Activiteiten die aangeboden worden bij De Buurtkamer, sluiten aan bij de wensen van de deelnemers. U kunt daarbij denken aan: gesprek rond thema's die u aanspreken en bezig houden, herinneringen ophalen en aan elkaar vertellen, knutselen, (geheugen)spelletjes doen, kaarten maken, wandelen/bewegen. Aanmelden: Pulse, tel. 030 - 68 68 030.

De Blikvanger

De Blikvanger is een ontmoetingsplek voor mensen met een oogaandoening in Lopik en omgeving. U kunt er ervaringen uitwisselen over het leven met een visuele beperking. Maar deze gezellige groep doet veel meer dan dat. Het is actief genieten met beperking! Sporten, quizzen, aangepast bingo en kegelen, gastsprekers en excursies. En kennis opdoen van bijvoorbeeld het zelfstandig kunnen (blijven) functioneren, met 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 € 2,50 p.p.

Financiën op Orde

Hulp nodig bij uw administratie? Heeft u schulden of andere financiële problemen? Wilt u weten waar u recht op heeft of wat u moet regelen als uw inkomen of leefsituatie verandert? 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 woensdagochtend van 10.30-12.30 uur is er een inloopsprek uur waar u zonder afspraak binnen kunt lopen. Neem voor meer informatie contact op met Ermelinde Breed via e-mail: e.breed@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)

Maaltijden aan huis

De maaltijdservice is er voor iedereen die (tijdelijk) niet kan koken. U kiest zelf één of meerdere maaltijden uit een ruim aanbod. We houden bij de maaltijden altijd rekening met vegetariërs en denken ook aan de specifieke dieetwensen. U bepaalt zelf hoeveel maaltijden u per week wilt ontvangen. Zo kunt u bijvoorbeeld ook vijf maaltijden voor de hele week bestellen. Dan heeft u er voor de rest van de week geen omkijken meer naar. De maaltijdservice bezorgt de maaltijd(en) eens per week bij u thuis. Het gaat om koelverse maaltijden die u in de koelkast kunt bewaren. Wanneer u deze wilt nuttigen kunt u ze gewoon in de magnetron opwarmen.

Neem voor meer informatie contact op met Greet Gijsen. Tel. 030 - 686 80 30, e-mail: g.gijsen@stichting-pulse.nl.



Buurtbemiddeling

Burenoverlast? Trek op tijd aan de bel!

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

Wat nu?

Blijf met een 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: Jette Bertels, tel. 06 - 479 20 229, e-mail: j.bertels@stichting-pulse.nl.

Nederlandse taal

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

• Digi-inloop

De digi-inloop is er voor iedereen die moeite heeft met het werken op een computer, tablet of smartphone. Onder deskundige begeleiding wordt er gewerkt aan betere digitale vaardigheden.

Wanneer: maandagmiddag 13.00 uur-14.30 uur • Locatie: De Akker 41, Lopik.

• Taal voor vrouwen/mannen

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

Wanneer: dinsdagochtend 09.30 uur-11.30 uur • Locatie: De Schouw, M.A.A. Schakelplein 6, 3411 DJ 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 uur tot 17.00 uur bereikbaar via telefoonnummer 0348 - 79 20 06 of 06 - 243 32 706 (Mascha Sillevius, Taalondersteuning). Mailen kan ook: taalhuis@stichting-pulse.nl.

Juttelen

Juttelen? Wat is dát nu weer...

Ouderen in Cabauw kunnen het zich nog wel herinneren. Vroeger was er nog geen Playstation, Xbox of smartphone en moesten kinderen zich vooral zelf vermaken. De meeste mensen hadden weinig geld, dus dat spelen mocht ook nog eens niks kosten. Vandaar dat spelletjes zelf werden gemaakt en verzonden.

Zo was juttelen een kinderspel in Cabauw, gespeeld vanaf, tsja, dat weten we niet maar het is gespeeld tot in de jaren zeventig van de vorige eeuw.

Het juttelen ging als volgt:

Nodig waren: twee bakstenen, een kort stokje van ongeveer 15 cm en een lange stok van ongeveer 60 cm. De twee bakstenen werden op de zijkant gezet, ongeveer 10 cm uit elkaar. Daarop legde men het korte stokje.

Dan werd de kleine stok een meter of twee vanaf de bakstenen omhooggeslagen met de lange stok. Vervolgens probeerde men de kleine stok zo ver als mogelijk weg te slaan met dezelfde lange stok.

Hierna werd met de lange stok de afstand gemeten vanaf de bakstenen tot waar de kleine stok lag. Dus men telde, hoeveel keer de lange stok 'paste' in deze afstand.

Men onthield het aantal.

Dan was de volgende persoon aan de beurt, enz. totdat iedereen geweest was.

Degene die het kleine stokje het verste weg had geslagen, was winnaar van die ronde.

En dan begon het spel weer opnieuw.

Probeer het zelf maar eens!



Voeding voor 70 plus

Om gezond en fit te blijven is het van belang dat we zo gevarieerd en verantwoord mogelijk eten. Daarbij is het van belang dat we ook voldoende eten en uit de vakken van de schijf van 5. De schijf van 5 is ontwikkeld om het ontstaan van chronische ziekten te voorkomen. Het zorgt ervoor dat u iedere dag die voedingsstoffen binnen krijgt die nodig zijn om uw lichaam zo goed mogelijk te laten functioneren en uw weerstand in stand te houden of te verhogen. Nu corona ons al een jaar bezig houdt is het extra belangrijk om goed te eten, zodat u beter bestand bent tegen corona.

Uit het rapport van de voedingsraad 'Wat eet Nederland' blijkt wederom dat we niet goed voor ons zelf zorgen. 2/3 van ons voedsel halen we uit voedingsmiddelen die buiten de schijf van 5 vallen. Deze voedingsmiddelen leveren ons lege calorieën, geen beschermende stoffen en wel voedingsstoffen die ons lichaam kunnen schaden. Deze voedingsmiddelen die buiten de Schijf van 5 vallen, kunnen hart- en vaatziekten, een beroerte, diabetes, obesitas en bepaalde vormen van kanker veroorzaken. Om dit te voorkomen of te beperken kunt u de richtlijnen van de schijf van 5 volgen. Naast voeding is het ook belangrijk dat we voldoende bewegen. Probeer iedere dag een 1/2 uur in beweging te komen door te wandelen, te fietsen, te zwemmen of een andere sport te beoefenen.

Astrid Meijer-Haagen, *Dietist*

Schijf van Vijf voor mannen 70+		Schijf van Vijf voor vrouwen 70+	
250 gram groente	1 portie vis/peulvruchten/vlees	250 gram groente	1 portie vis/peulvruchten/vlees
3 porties fruit	15 gram ongezouten noten	2 porties fruit	15 gram ongezouten noten
4-6 erwtjes/volkoren suïteschijven	4 porties zuivel	3-4 broodjes/volkoren brood/braambrood	4 porties zuivel
4 veginheidsrecepten en/of plantaardige producten	40 gram kaas	3 veginheidsrecepten vullende plantaardige producten of kleine aardappelen	40 gram kaas
1,5-2 liter vocht	1,5-2 liter vocht	1,5-2 liter vocht	1,5-2 liter vocht

'Beweeg & Doe boek'

Sinds de coronacrisis is een groot deel van uw dagelijkse bezigheden misschien niet meer mogelijk. Hierdoor heeft u wellicht veel tijd over.

Met behulp van het 'Beweeg & Doe boek' van Team Sportservice geeft u door middel van laagdrempelige oefeningen, recepten en spelletjes weer een actieve invulling aan deze tijd! U vindt het boek via de website www.jouw.teamssportservice.nl/lopik/. Klik op de paarse button 'Beweeg & Doe boek voor volwassenen'.



Hoe groot is een portie?

We gaan uit van deze portiegroottes

Groenten 1 opscheplepel = 50 gram	Kaas Beleg voor 2 boterhammen = 40 gram (let op: voor verpakte plakken wegen later zijn 30 gram!)
Fruit 1 portie = 100 gram	Vis/peulvruchten/vlees 1 portie vis of vlees = 100 gram portie peulvruchten = 2-3 opscheplepels = 135 gram
Groenproducten 1 opscheplepel = 60 gram	Ongezouten noten 1 handje = 25 gram
Aardappelen 1 opscheplepel = 100 gram	Zuivel 1 portie = een glas of schaafje van 50 gram/ml
Voor het bepalen van 4-5 boterhammen plus 1 velletje om erin mee te braden = 40 gram	

Wat is polsstokverspringen

Polsstokverspringen/Fierljeppen (De betekenis van fierljeppen is ver springen) is een traditionele Nederlandse sport en tevens een van de meest complexe atletiekvormen die we op dit moment kennen.

Polsstokverspringen is een sport waarbij een atleet probeert met behulp van een polsstok een zo groot mogelijke afstand over een sloot te overbruggen. Het is een traditionele Friese sport.

Polsstokverspringen: veel meer dan slootjespringen

Polsstokverspringen, fierljeppen, is een zomersport bij uitstek waar nogal wat techniek bij komt kijken. Wat houdt de sport eigenlijk precies in? Het is een buitensport, waar presteren, samenwerken en gezelligheid hand in hand gaan.

Fierljeppen of polsstokverspringen: is er verschil?

Net als het hardnekkige vooroordeel 'slootje springen' is de link naar het Friese fierljeppen snel gelegd. Toch gaat de geschiedenis van polsstokverspringen en fierljeppen even ver terug. De eerste officiële wedstrijden schelen elkaar slechts drie jaar. Wel blijven de Friese en de Hollandse springers door hun sport met elkaar verbonden. Met name tijdens de jaarlijkse tweekamp, is het echt 'wij tegen zij'. Bij de tweekamp springen de beste springers uit vijf categorieën tegen elkaar. De beste afstanden worden bij elkaar opgeteld en welk team het verst komt, wint. Er is sprake van een gezonde rivaliteit. Jarenlang wonnen de Friezen, maar sinds tien jaar zijn ze aan elkaar gewaagd. Daardoor is het echt een spannende wedstrijd. Het verschil is soms maar een paar meter!



Hollanders omarmen polsstokverspringen

Op 5 september 1960 wordt op de boerenlanddag in Bergstoep, in de Krimpenerwaard, de eerste Hollandse polsstokverspringwedstrijd gehouden. Willem Brouwer, een van oorsprong Friese journalist die hier in de regio was komen wonen, had de wedstrijd als extra activiteit voorgesteld. De nieuwe sport slaat direct aan. Het jaar erop worden er al drie wedstrijden georganiseerd. Het polsstokverspringen wordt door de Hollanders omarmd. In 1975 wordt officieel de Polsstokbond Holland opgericht. De springaccommodaties schieten als paddenstoelen uit de grond. Op dit moment zijn er accommodaties in Jaarsveld, Linschoten, Vlist, Zegveld, Polsbroekerdam en een jeugdschans in Stichtse Vecht.

Zomersport bij uitstek

Polsstokverspringen is een zomersport bij uitstek. Het mooie is dat iedereen elkaars concurrent is, maar tegelijkertijd helpen mensen elkaar. Het is een complexe sport, waarbij springers niet alleen goed moeten kunnen springen en klimmen. De kunst is om na je afzet de stok zo langzaam

mogelijk naar voren te laten bewegen, zodat je zo ver mogelijk omhoog kunt klimmen. Maar niet te langzaam natuurlijk, want dan kom je niet over het dode punt naar de overkant en haal je een nat pak!

Veiligheid en techniek bij het polsstokverspringen

Tijdens de wedstrijden zitten de springers, als ze de stok helemaal uitklimmen, op negen meter hoogte. Daarna volgt de afsprong, waarbij ze zo ver mogelijk proberen te komen. Voordat springers zover zijn, hebben ze al heel veel uurtjes 'droog' geoefend onder leiding van trainers. Er komt veel techniek bij kijken. Dat begint al bij het leren springen met stok, de aanloop, de afzet, het klimmen. Om die reden wordt er vijf keer per jaar licentie gesprongen bij de jeugd. Daarbij kijken ze vooral naar de veiligheid. Springt hij of zij veilig genoeg? Luistert hij of zij goed naar de aanwijzingen? Gaat het klimmen goed? En kan hij of zij uitspringen naar de zijkant? Pas als dat 'diploma' binnen is, mag je naar de grote schans.



Polsstokkerdam

In 1980 werd de vereniging in Polsbroekerdam opgericht. Toen werd er gesprongen op de schansen bij Lekkerkerker in Benschop. Later verhuisde de vereniging naar de andere kant van de Benschopperwetering. Achter buurthuis de Triangel kreeg de vereniging een nieuwe locatie tot haar beschikking en werden er nieuwe schansen gebouwd. De vereniging is de laatste jaren enorm gegroeid. In 2009 heeft de vereniging dan ook het 100ste lid mogen verwelkomen. Naast de vele succesvolle springers die de vereniging nu telt is dit ook de thuischans van de nog altijd legendarische Aart de With. Deze legende won 16 keer de Nederlandse titel en was dertig jaar lang houder van het Nederlands record.

Ook dit jaar waren de Hollanders goed in vorm. De perfecte sprong ontstaat met een goede training, een goede landing, genoeg energie voor de sprong van ongeveer 10 seconden, je bent sterk en explosief en je hebt een goede techniek. Alleen dan kun je kampioen worden.

Met een sprong van 21.10 meter werd dit jaar Rian Baas uit Oudewater Nederlands kampioen polsstokverspringen. Fabienne Overbeek uit Benschop won de zilveren plak.

Naast polsstokverspringen bestaat er ook nog het polsstokhoogspringen.

Polsstokhoogspringen, ook wel polsstokspringen of polshoogspringen genoemd, is een onderdeel binnen de atletiek. Sinds 1896 is het een discipline voor mannen, sinds 2000 ook voor vrouwen. Het is tevens een onderdeel van de tienkamp bij mannen.

Alzheimer Café Lopik

Het Alzheimer Café Lopik ligt helaas al enige tijd stil vanwege de maatregelen rondom het coronavirus. Niet alleen de vrijwilligers van het café missen deze avonden, maar ook komen signalen binnen dat vaste bezoekers de informatieavonden missen.

Het Alzheimer Café is een laagdrempelig concept. Mensen met dementie en mantelzorgers bezochten iedere maand het Café voor informatie en ontmoeting. Het bij elkaar komen wordt nu erg gemist. Het Alzheimer Café Lopik is daarom blij met de mogelijkheid te mogen aanhaken bij de online bijeenkomsten van het Alzheimer Café IJsselstein. Deze bijeenkomsten vinden plaats op iedere eerste woensdagavond van de maand.

Als u interesse heeft om dit 'digitale café' thuis te bekijken, kunt u zich aanmelden bij lorthmann@axioncontinu.nl. Er wordt u dan een link doorgestuurd, waarmee dit digitale café op het internet te bekijken is. Deelnemers, die zich hebben opgegeven, krijgen daarna automatisch voor de daaropvolgende 'digitale cafés' links toegestuurd.



*Als het mistig wordt
en als ik dan ga dwalen.
Mag ik dan bij jou?
Als ik eenzaam ben
en ik niet word begrepen.
Mag ik dan bij jou?
Als ik verdrietig word
en niemand weet een reden.
Mag ik dan bij jou?
Als ik onrustig ben,
omdat ik alles kwijt ben.
Mag ik dan bij jou?*

*Mag ik dan bij je schuilen,
als ik het niet meer weet.
En ook als ik moet huilen,
als ik je naam vergeet.
Want als ik bij jou mag,
als jij mijn angsten sust
en mij je aandacht geeft,
dan kom ik weer tot rust.*

*Als de tijd verdwijnt
en ik me niets herinner.
Mag ik dan bij jou?
Als ik niet zeggen kan,
wat ik wou vertellen.
Mag ik dan bij jou?
Als de mist optrekt,
omdat het einde nadert.
Mag ik dan bij jou?
Als ik jouw liefde voel
en ik voel me veilig.
Mag ik dan bij jou?*

*Mag ik dan bij je schuilen,
als ik het niet meer weet.
En ook als ik moet huilen,
als ik je naam vergeet.*

*Want als ik bij jou mag,
als jij mijn angsten sust
en mij je aandacht geeft,
dan kom ik weer tot rust.*

*Als het einde komt
en als ik dan bang ben.
Mag ik dan bij jou?
Als het einde komt,
wil jij dan niet vergeten:
'Ik hield heel veel van jou!'*

© Hans Cieremans
(geschreven op de melodie van
'Mag ik dan bij jou' van Claudia de Breij,
componisten Rogier Wagenaar
en Sander Geboers)

De werkgroep Dementievriendelijk Lopik is graag bereid informatie/voorlichting te geven over dementie. U kunt contact opnemen met Marijke Schouten:
m.schouten@santepartners.nl

BERGSTRA
AANNEMERSBEDRIJF
EN
ONDERHOUDSWERKEN

TEL. 0348-551329 www.bergstrabv.nl

Kwaliteit is onze reclame!!

BART-HUGO
OPTIEK

De opticien/contactlensspecialist in Logik

Rolafweg Noord 61 0 3411 BJ Logik
0348-214 722
info@bARTHUGOOPTIEK.NL
www.bARTHUGOOPTIEK.NL

Kom gezellig op zaterdag
midgetgolfen voor €2,00
Ipv €4,00

Waar het pannenkoekenhuis
sunt u het klompespad
benedereindsepoel open

glijden en
vetschrijf
pannenkoeken

Pannenkoekenhuis
en midgetgolf
Midden Op 't Landt
in Benschop

Naast onze heerlijke
pannenkoeken, hebben wij ook
een lunchkaart

Voor kinderfeestjes
kunt u ook bij ons
terecht!

0348761971

www.pannenkoekenhuismiddenoerlandt.nl

Burenoverlast?

Trek op tijd
aan de bel

030 688 70 30

Buurtbemiddeling
www.stichting-pulse.nl

Geschiedenis Yin Yoga

Yin Yoga is in 1970 ontwikkeld door de Amerikaan Paulie Zink. Paulie Zink is een Chi Kung en Martial Arts expert. Doordat Paulie veel kennis heeft over verschillende vormen van lichamelijke beweging zoals Chi Kung, Martial Arts, Kung Fu en Toa Yin, heeft hij Yin Yoga ontwikkeld. In Yin Yoga kom je dan ook zowel Chinese als traditionele Indiase technieken tegen en zelfontwikkelde asana's van Paulie. Later, rond de jaren '80 heeft de Amerikaan Paul Grilley Yin Yoga geïntroduceerd in Europa. Paul Grilley was een van de eerste yoga docenten die Yin Yoga in Nederland gaf.



Wat is Yin Yoga?

Yin Yoga is gericht op het ontspannen van de spieren. Hierdoor wordt er dieper gewerkt op onder andere de meridianen, het bindweefsel en de spieren. Yin Yoga maakt voornamelijk gebruik van statische asana's. Typisch voor Yin Yoga is dat de asana's lang worden aangehouden voor soms wel 5 tot 15 minuten. Ook wordt er aandachtig stilgestaan bij het onderdeel meditatie tijdens deze yogastijl, het lichaam komt zowel mentaal als fysiek in balans.

De begrippen Yin en Yang zijn bekende begrippen in de Westerse wereld. Yin en Yang zijn tegengesteld van elkaar en kunnen niet zonder elkaar. Yin is introvert, donker, vrouwelijk en Yang is extravert, licht, mannelijk en zo verder. Als we dit koppelen aan de verschillende yogastijlen dan zijn bijvoorbeeld Power Yoga, Ashtanga Yoga en Vinyasa Yoga heel erg Yang. Dit omdat deze stijlen dynamischer zijn dan Yin Yoga. Ze zijn meer gericht op kracht, er zit meer beweging in. Yin Yoga gaat meer naar binnen en is rustiger.

Yin Yoga, voor wie?

Yin Yoga is geschikt voor zowel beginners als de meer ervaren yogi. Doordat je bij Yin Yoga lang een bepaalde asana aanhoudt, heeft dit ook werking op het concentratievermogen. Belangrijk is om mentaal los te kunnen laten en daardoor is Yin Yoga uiterst geschikt voor mensen die meer rust in zichzelf willen vinden.

Yin Yoga waar?

Bij Jonge Ouderen Cabauw in 't Gossie kunt u met leeftijdgenoten Yinnen (Yin Yoga beoefenen). De lessen worden gegeven door Ria Harmsen. Iedere dinsdagochtend zijn er 2 lessen die een uur duren. Na de les drinken we een kopje thee met elkaar. De lessen zijn voor een ieder toegankelijk. Instromers of meer geoefende yogi.

Wie ben ik?

Mijn naam is Ria Harmsen (70 jaar) en ik ben docente Yin Yoga. Graag informeer ik je over de mogelijkheid van Yin Yoga in 't Gossie in Cabauw. Voor meer informatie zie de rubriek: activiteiten Cabauw.



PCBL

Stichting Protestants Christelijke Begrafenisverzorging Lopik

een respectvol afscheid
in protestants christelijke sfeer

uitvaartverzorgers:
P. den Butter 0348 55 30 39/0621 857 398
pdenbutter@hetnet.nl



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

Stichting Protestants Christelijke Begrafenisverzorging Lopik

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

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

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

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

Bestuur Stichting PCBL

Oude sporten

De kolf sport komt uit Frankrijk, waar het in 1100/1200 gespeeld werd onder de naam 'malie' en 'colf' met een C en werd buiten beoefend ook wel op het ijs. Op een lange baan waren 2 palen geplaatst op behoorlijke afstand van elkaar en dan moest je met een slaghout tegen een houten bal slaan en in zo weinig mogelijk slagen van de ene paal naar de andere paal zien te komen.

De Maliebaan in Utrecht ontleent zijn naam aan deze enorm populaire sport in 1500/1600, waar het gespeeld werd op een prachtige schelpenbaan. Rond 1700 verdwijnt deze sport plotseling. Ervoor in de plaats kwam het kolfspel, dat binnen beoefend werd en waarbij de bal via de paal ergens naar toe wordt geslagen in plaats van dat de paal het einddoel is. Bovendien staan de palen op vrij korte afstand van elkaar. Dit spel is waarschijnlijk in een herberg bedacht. Nu bleven de mensen in de herberg en vroeger liepen de mensen van de ene naar de andere paal die mijlen verder weg stond en kwamen de mensen bij de concurrent van de herbergier terecht in een ander dorp. Toen dit spel rond 1800 bijna verdwenen was, vond er toch weer een opleving plaats in 1885 toen de **Nederlandse Kolfbond** werd opgericht.

Bij de bond zijn 29 verenigingen aangesloten, waarvan 14 herenverenigingen, 10 dames- en 5 gemengde verenigingen. Er zijn ca. 600 mensen lid. Het spel wordt voornamelijk gespeeld in West-Friesland in o.a. de plaatsen Oudkarspel, Andijk, Langedijk, ook in Utrecht en in Cabauw waar de Kolfclub KeerNiet in 't Gossie het spel beoefent. In 1918 werd kastelein Jacobus Hoefnagel uit Cabauw Nederlands kampioen. In 1962 is de kolfbaan gesloten en afgebroken en in september 2018 onder dezelfde naam heropgericht. De gemengde kolfclub heeft 25 leden. Heb je interesse in de kolf sport, kun je alle informatie vinden op de website van de Nederlandse Kolfbond.

Heb je interesse om de kolf sport zelf te gaan beoefenen, neem dan contact op met Gerard Vendrig - telefoon 0348 - 55 18 82.

Kolf: een historische sport voor de mensen van nu.
Een binnensport voor alle leeftijden, zowel voor dames als voor heren.



INLEVEREN KOPIJ VOOR DE GROENE GIDS JUNI 2021

Tot uiterlijk **MAANDAG 26 APRIL 2021** kunt u kopij zenden naar de redactie.

E-mail: groenegids@studiorietvelt.nl

Dit is voor mijn vader: stop die digitaliseringsdrift

Topvrouw van Albert Heijn, Marit van Egmond, stelt dat de kassa zijn langste tijd heeft gehad¹. Ze zet fors in op digitalisering. Zelfscankassa's en geavanceerde technologie zijn de toekomst voor dagelijkse boodschappen met je personal device in de hoofdrol. Deze digitaliseringsdrift is wijdverbreid met het idee om het leven makkelijker te maken. Toch is digitalisering lang niet voor iedereen makkelijk bij te benen, zoals voor mijn vader.

Volgens mevrouw Van Egmond willen mensen geavanceerde technologie gebruiken. Ze snapt niet waarom we moeten vasthouden aan een lopende band met een medewerker. Inderdaad, met digitalisering kunnen we boodschappen doen nog sneller, persoonlijker en makkelijker maken. Heerlijk toch? Nou niet helemaal. Waar mevrouw Van Egmond de plank misslaat, is haar onbeteugelde drift om alles te digitaliseren. Überhaupt geen kassa's meer, alleen een handvol servicemedewerkers in de hele winkel. De mobiel of toekomstige personal device heeft de hoofdrol. Deze digitaliseringsdrift is niet voor iedereen bij te benen.

Neem nou mijn vader. Een man van 74 jaar, vitaal, koppig en welbespraakt (veel praatjes). Hij wil niets weten van deze 'digi-nonsens' en heeft – hulpcurssussen ten spijt – 'helemaal geen geduld voor deze digi-dingen'. Ik zie hem al in de AH van mevrouw Van Egmond. Zijn mandje gevuld met volkoren brood, melk, kwark en fruit ('je moet goed eten, dan word je sterk!'). Om zich heen kijkend op zoek naar een kassa. Eerst nog een beetje verdwaasd als er echt geen menselijke kassa te bespeuren is, maar dan woedend en machteloos: "Waar is die kassa, verdomme!". Uiteindelijk zal een servicemedewerker of robot hem wel helpen. Maar het kwaad is al geschied. Het gemak en de zelfstandigheid voor mijn vader om boodschappen te doen, is weg.

Het verdwijnen van de bemande kassa is maar een onderdeel van de digitalisering van de gewone wereld van mijn vader. Hij kan zijn bankzaken voortaan regelen op MijnING en in iedere overheidsbrief vliegen de 'log in met je Digi-D' om zijn oren. Gelukkig zijn er altijd nog baliemedewerkers die digibeten, zoals mijn vader, te woord kunnen staan om hun leven niet onnodig te compliceren. Toch ging dit bijna mis met corona. Mijn vader mocht alleen naar zijn sportschool als hij van tevoren reserveerde via de app. Hij moest dan 'gewoon even' de app downloaden in de App store of Play store. Hopeloos natuurlijk met zijn Nokia 3310. Maar dan moest hij 'gewoon even' via een link in zijn email een eigen account creëren en inloggen met zijn username en password. Lang verhaal kort, dit lukte hem niet. Hij kon niet meer naar zijn sportschool, zijn enige ontmoetingsplek, waar hij al vijftien jaar vier keer in de week sportte.

Ook in dit geval waren de mensen achter de balie goud waard. Nadat ik woedend het sportschoolverhaal had vernomen van mijn vader, heb ik met de baliemedewerkers van de sportschool afgesproken dat mijn vader op mijn naam sport. Ik reserveer voortaan voor hem. Ik had natuurlijk ook kunnen proberen uit te leggen hoe hij de app moest gebruiken, maar dit kan hij niet bijbenen en wil het daarom niet. Als ik het had uitgelegd, zou hij het gewoon niet doen. Hij zou dan geïsoleerd thuis gaan sporten zonder dat digi-gedoe, maar ook zonder zijn maten van de sportschool. Iedere keer om hulp vragen is niet zo makkelijk als je denkt.

Dus nee, digitalisering maakt het leven niet voor iedereen makkelijk. Het kan juist de zelfstandigheid aantasten, voor onzekerheid zorgen en de eenvoud wegnemen. Maar moeten zulke mensen zoals mijn vader dan niet toch gewoon proberen met hun tijd mee gaan? Voor sommige mensen zijn al die digitale veranderingen nu eenmaal niet bij te benen. Begrijp me niet verkeerd, ik wil de digitalisering niet stoppen. Maar zorg dat er voldoende menselijke mogelijkheden blijven voor wie digitalisering te hoog gegrepen is. Stop die onbeteugelde digitaliseringsdrift voor mijn vader en zijn lotgenoten.

¹ <https://www.volkskrant.nl/economie/albert-heijn-topvrouw-weet-het-zeker-de-kassa-heeft-zijn-langste-tijd-gehad~b63bc5e4/?referrer=https%3A%2F%2Fwww.google.nl%2F>

Activiteiten Lopik

Benschop

Het Trefpunt: Voorzitter Joop van Dorp, tel. 0348 - 45 21 53
Secretaris: Marja Boumans, tel. 0348 - 45 19 90
Penningmeester: Nel Boll, tel. 0348 - 45 19 55
Locatie: Dorpshuis XXL, tenzij anders aangegeven

HET IS NOG NIET BEKEND OF DE ACTIVITEITEN OP DE GESTELDE DAGEN KUNNEN DOORGAAN. BEL DAAROM VOORAF EVEN MET DE CONTACTPERSOON VAN DE ACTIVITEIT.

Gymnastiek

Iedere dinsdag van 10.45-11.30 uur.
Kosten: € 3,50 per les.
Docent: Fysiotherapeut
Contact: Nel Boll, tel. 0348 - 45 19 55.

Koersbal

Iedere woensdag van 14.00-16.30 uur.
Kosten: € 40,00 per seizoen.
Contact: Nel Boll, tel. 0348 - 45 19 55.
Wilt u kennis maken met koersbal, kom gerust eens kijken en/of meespelen.

Open Tafel-Project

Maaltijd: hoofdgerecht en dessert verzorgd door Colinda Sluyk.
Iedere laatste woensdag van de maand van 12.30-13.30 uur.
Kosten: € 9,00. Contact: Thea Boere, tel. 0348 - 45 17 49.
Vooraf betalen gewenst!
De maaltijd is bedoeld voor inwoners uit Benschop. Introducties vanuit andere plaatsen zijn alleen welkom met een inwoner uit Benschop.

Klaverjas-/Rikkentoernooi

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

Seniorenbiljart

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

Jeu de Boules

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

Cabauw

60+ Cabauw: Secr. Frank van Rooijen, tel. 0348 - 89 00 19
Contact: Margo Overbeek, tel. 06 - 112 63 661
Locatie: In 't Witte Paard, tenzij anders aangegeven

Er staan nog geen maandelijkse activiteiten gepland. Zodra dit binnen de coronaregels weer kan en mag, kunnen onderstaande activiteiten weer georganiseerd worden en krijgt u hierover bericht via de mail of in de brievenbus.

Bijpraatochtend met koffie, koek, bingo en borrel. Jaarvergadering met film. Excursie naar de firma Snel. Busreisje.

Hetzelfde geldt voor de vaste activiteiten:

Bewegen voor ouderen

Kaarten en biljarten

Contact: Margo Overbeek, tel. 06 - 112 63 661.

En....Yin Yoga in 't Gossie

Locatie: 't Gossie, Cabauwsekade 41 A, Achter 't Witte Paard
Ria Harmsen, ria@apotheyoga.nl, tel. 06 - 522 64 940.
Dinsdagochtend van 09.00-10.00 uur en van 10.30-11.30 uur.
In de groep van 09.00-10.00 uur zijn nog 2 matjes vrij.
Kosten per maand: € 17,50.
Materiaalkosten: eenmalig € 10,00.

Jaarsveld

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

Vanwege de coronamaatregelen zijn de activiteiten voorlopig niet mogelijk in de ontmoetingsruimte van de Brugkerk. Zodra het weer kan, stellen we u op de hoogte van de plannen.

Lopik Dorp

Contact: Mw. Arendje Vriezema, tel. 0348 - 55 20 38
Locatie: Dorpshuis De Schouw, tenzij anders aangegeven

Bridgeclub Lopik (zodra dit coronaproof weer mogelijk is.)

Contact: Jan Tigchelaar, tel. 0348 - 55 27 06
Locatie: Dorpshuis De Schouw.
Elke dinsdagmiddag van 13.15-16.45 uur.
Meer informatie? Neem contact op met de bovengenoemde persoon.

Spel en activiteitenmiddagen

In verband met de huidige Covid-19 maatregelen zijn er geen activiteiten.

In principe is er op 31 maart 2021 wel een kleding-verkoop annex modeshow. Let op de plaatselijke media of neem telefonisch contact op met Arendje Vriezema.

Dorpshuis De Schouw Lopik

Elke vrijdag: 'Let's stay home and eat'.

Een 3-gangen menu is te bestellen via de app: 06 - 248 55 446.

Of mail: Angelique.drogt@deschouwlopi.nl.

Kosten: € 9,50. Afhalen tussen 17.00 en 18.30 uur.



De Buurtkamer is speciaal bedoeld voor zelfstandig wonende ouderen die niet meer zo makkelijk deel kunnen nemen aan allerlei activiteiten en het prettig vinden om in een rustige omgeving een kleine groep mensen te ontmoeten.

Vast onderdeel van De Buurtkamer is het samen koffie/thee drinken en er is de mogelijkheid om gezamenlijk de lunch te gebruiken. Ook is de mantelzorg van harte welkom, maar we kunnen u ook ontlasten door deze dag de zorg even over te nemen!

Elke dinsdag van 10.00-15.30 uur, vervoer is mogelijk. Rolafweg Noord 7, 3411 BH Lopik.

Activiteiten:

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

Aanmelden en/of informatie:

Babette Romijn, tel. 06 - 163 91 806 of Willy Snapper, tel. 06 - 272 82 138.



De Blikvanger

De Blikvanger is een ontmoetingsplek voor mensen met een oogandoening in de gemeente Lopik. U kunt er ervaringen uitwisselen over het leven met een visuele beperking.

Maar deze gezellige groep doet veel meer dan dat. Het is actief genieten-met beperking! Sporten, quizen, aangepast bingo en kegelen, gastsprekers en excursies. En kennis opdoen van bijvoorbeeld: het zelfstandig kunnen (blijven) functioneren, met het reizen met het openbaar vervoer, over de effecten van diverse soorten licht en wat je kan doen tegen lichthinder en veel meer zaken.....

Elke donderdagochtend van 10.00-12.00 uur.
Adres: Dorpshuis De Schouw, Lopik. Kosten: € 2,50.

Inlichtingen:

Hester van Oirschot, 06 - 458 65 404.

Streekkaarten van het G.O.W. Lopik

Activiteit: klaverjassen, rikken en schutjassen

Het bestuur van het streekkaarten heeft besloten de activiteiten van het streekkaarten voorlopig stop te zetten.

De richtlijnen van het RIVM kunnen wij met het kaarten helaas niet handhaven.

Met zoveel mensen in een zaal, dat is haast niet te doen.

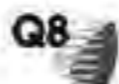
Indien er door de overheid wijzigingen volgen omtrent de onderlinge afstand van 1,5 meter, zullen wij dit in de eerstvolgende Groene Gids of via de media laten weten. Wij hopen op uw begrip.

Namens het bestuur,
Gerrit Markies, tel. 030 - 687 45 00 / 06 - 822 77 743.



ook adres voor alle postbussen, kisten, brieven.

Alle soorten Q8 smeermiddelen en vetten en KVA gekende tanks, opvangbakken en IRC's.



Lopikerkapel/Uitweg

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

In verband met de coronaregels zijn er tot nadere informatie geen activiteiten.

Programma 55+-soos

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

Spellenmiddag

Klaverjassen, rummikub, sjoelen en bingo.

Woensdagmiddag van 13.30-16.30 uur.

Voorlopig is er besloten om de middagen niet door te laten gaan. Mochten de richtlijnen wijzigen, dan zullen wij u dit zo spoedig mogelijk laten weten.

Voor inlichtingen: Gerrit Markies,
tel. 030 - 687 45 00 / 06 - 822 77 743.

Buurtvereniging Uitweg

Ouderencomité: Marrie Broekhuizen: tel. 06 - 218 03 435

Ineke Snel: tel. 06 - 493 32 809

Secretaris: Bep de Bruijn-Van Leperen

tel. 0348 - 46 71 53 / 06 - 182 64 937

E-mail: debruijn_e@ziggo.nl

Locatie: Buurthuis Uitweg

Voorlopig worden er nog geen klaverjasavonden voor de 55+ groep van Buurtvereniging Uitweg georganiseerd.

Polsbroek

60+ Secretariaat: Wil Oskam, tel. 0182 - 30 95 67
Contact: Wijn Teeuw, tel. 0182 - 30 92 84
Locatie: Dorpshuis te Polsbroek, tenzij anders aangegeven

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

Vanwege coronamaatregelen zijn alle geplande activiteiten nog onzeker.

In april: bloemenreisje Noord-Holland.

Wij hopen dat we onze planning niet meer hoeven aan te passen.

Willige Langerak

Ouderencomité:

Voorzitter: Dik Chaigneau, tel. 0182 - 38 38 07

Contact: Janny Markus, tel. 06 - 234 93 636

Locatie: De Bron, tenzij anders aangegeven

Vervoer: Dirk Koorevaar, tel. 0182 - 38 55 32

Vanwege de coronaregels zijn er tot nadere informatie geen activiteiten.

Bezorging De Groene Gids in de gemeente Lopik

Lezers van De Groene Gids uit de gemeente Lopik die toestemming hebben gegeven aan Stichting Pulse om deze thuisbezorgd te krijgen, blijven De Groene Gids tot wederopzegging ontvangen.

Tot 2020 werd er 1x per jaar een adressenlijst verstrekt. 2020 was een 'projectjaar met een groeimodel'

De lijst van aanmeldingen tot en met december 2020 is uitgangspunt voor de verspreiding in 2021.

Dat zou inhouden dat er tussentijds afgehaald kan worden op de aangegeven adressen:

- Dorpshuis De Schouw/bibliotheek, M.A.A. Schakelplein 6, 3411 DJ Lopik
- Plusmarkt Benschop, Oranje Nassastraat 1-3, 3411 ED Benschop
- Mevr. M. Zwanenburg, Lopikerweg Oost 116, 3411 LX Lopik
- Mevr. A. Aantjes, Lopikerweg Oost 60, 3411 JH Lopik
- Hr. D. Chaugneau, Tiendweg 19A, 3411 NA Lopik
- Pastorie Cabauw, Cabauwsekade 53, 3411 ED Lopik
- Mevr. W. Oskam, Dorp 81G, 3415 PD Polsbroek
- Dorp 66, Polsbroek

Ontvangt u De Groene Gids niet (meer) en wilt u de Gids wel ontvangen?

Geef dan uw naam en adresgegevens door aan Hester van Oirschot, e-mail: h.vanoirschot@stichting-pulse.nl of tel. 06 - 458 65 404.

Vandaag

Vandaag is de dag
hij komt maar 1 keer
morgen dan is het
vandaag al niet meer

Niet zeuren, geniet
van het leven, het mag
maar doe het vandaag
want vandaag is de dag

Zon

Nu niet langer saggerijnen
kijk de eerste vlinder vliegt
laat de zon maar lekker schijnen
't is een schijn, die niet bedriegt



De Groene Gids is ook te lezen op internet

Wist u dat u De Groene Gids ook kunt lezen op internet?
Dat kan door het volgende traject te volgen:

Ga naar:
<http://www.stichting-pulse.nl>
Of naar: www.onsijsselstein.nl

INLEVEREN KOPIJ VOOR DE GROENE GIDS JUNI 2021

Tot uiterlijk **MAANDAG 26 APRIL 2021** kunt u kopij zenden naar de redactie.

E-mail: groenegids@studiorietvelt.nl

Pulse Lopik

Dorpshuis De Schouw, M.A.A. Schakelplein 6 in Lopik - Tel. receptie: 0348 - 79 20 06

Contactgegevens:	Giselle Alders	tel. 06 - 336 77 185	mailadres: g.alders@stichting-pulse.nl
	Ermelinde Breed,	tel. 06 - 155 82 789	mailadres: e.breed@stichting-pulse.nl
	Greet Gijsen,	tel. 06 - 163 17 658	mailadres: g.gijsen@stichting-pulse.nl
	Brigit den Hartog,	tel. 06 - 473 72 561	mailadres: b.denhartog@stichting-pulse.nl
	Christijan Jansen van Jorksveld,	tel. 06 - 588 252 55	mailadres: c.jansenvanorksveld@stichting-pulse.nl
	Diana van Kruistum	tel. 06 - 177 52 466	mailadres: d.kruistum@stichting-pulse.nl
	Didi Muhiya,	tel. 06 - 542 97 920	mailadres: d.muhiya@stichting-pulse.nl
	Ilse Nederend,	tel. 06 - 174 41 854	mailadres: i.nederend@stichting-pulse.nl
	Hester van Oirschot,	tel. 06 - 458 65 404	mailadres: h.vanoirschot@stichting-pulse.nl
	Babette Romijn,	tel. 06 - 163 91 806	mailadres: b.romijn@stichting-pulse.nl
	Mascha Sillevs,	tel. 06 - 243 32 706	mailadres: m.sillevis@stichting-pulse.nl

In overleg met de gemeente Lopik is besloten dat het huisbezoek 70+ en Anwb Automaatje stoppen per januari 2021.

- Alzheimercafé Lopik - **Ilse Nederend**
- Buurtwerk - Functie vacant
- De Blikvanger - Hester van Oirschot
- Buurtkamer - Babette Romijn
- Digi-inloop - Functie vacant - **Diana van Kruistum**
- Financiën op Orde - **Ermelinde Breed**
- Jongerenwerk - **Didi Muhiya,**
Christijan Jansen van Jorksveld
- Klusjesdienst - **Brigit den Hartog**
- Maaltijdvoorziening - **Greet Gijsen**
- Steunpunt mantelzorg - **Ilse Nederend**
- Sociale Activering - **Giselle Alders, Babette Romijn**
- Telefooncirkel - **Ilse Nederend**
- Taalondersteuning anderstaligen, Nederlandstaligen en kinderen - **Mascha Sillevs**
- Taalondersteuning kinderen - **Mascha Sillevs**
- Vrijwilligerspunt/Meldpunt - **Brigit den Hartog**
- Elke woensdagochtend is er in ons kantoor Lopik inloop-spreekuur van Financiën op Orde en Vrijwilligerspunt -
Tijdstip: 10.30 tot 12.30 uur
- Elke 4e donderdag van de maand is er in Lopik Alzheimercafé
Tijdstip: 19.15-21.15 uur - Locatie: Dorpshuis De Schouw

In overleg met de gemeente Lopik is besloten dat het huisbezoek 70+ en Anwb Automaatje stoppen per januari 2021.

- **Blikvanger** ledere donderdag van 10.00 tot 12.00 uur.
Locatie: kantoor Pulse in Dorpshuis De Schouw - Kosten: € 2,50 per keer.
- **Buurtkamer** ledere dinsdag van 10:00 tot 15:30 uur.
Locatie: de Schuilplaats Lopik - Kosten: € 5,00 voor de gehele dag incl. lunch.

Belangrijke telefoonnummers Lopik

Algemeen alarmnummer:		Tel. 112
Gemeentehuis:	Raadhuisplein 1, 3411 CH Lopik	Tel. 0348 - 55 99 55
Politie Lopik:	Dinsdag van 12.00-20.00 uur aanwezig op het gemeentehuis	Tel. 0900 - 8844
Brandweer:		Tel. 112

Nuttige adressen

GEZONDHEIDSZORG

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

GEMEENTE LOPIK Breed Sociaal Loket

Raadhuisplein 1, 3411 CH Lopik.
Spreekuur in het Medisch Centrum Lopik op ma. en di. van 13.30-14.30 uur
en op do. van 09.00-10.00 uur.
Het Breed Sociaal Loket werkt alleen op afspraak. Spreekuur in De Schouw.
Bel of mail voor een afspraak: tel. 0348 - 55 99 55 - bsl@lopik.nl
Openingstijden ma. t/m do. van 09.00-17.00 uur en op vrijdag van
09.00-12.00 uur. Meer informatie: www.lopik.nl.

WONEN

Woonzorgcentrum De Schutse:	Anna van Burenstraat 40, 3411 AK Lopik	Tel. 0348 - 55 17 24
Serviceappartementen Schutseplein	Anna van Burenstraat 40, 3411 AK Lopik	Tel. 030 - 282 22 51

ZORG EN WELZIJN AAN HUIS Dagbestedingscoach

Marjan Overbeek, Lopikerweg west 21a, 3411 AM Lopik
Tel. 0348 - 55 39 34
Tel. 06 - 185 77 756

AxionContinu

Thuiszorg/Wijkverpleging E: servicebureau@AxionContinu.nl
Tel. 06 - 129 86 134
Tel. 030 - 282 22 77

Vitras Thuiszorg/wijkverpleging

E: zenwlopiikoost@vitras.nl en zenwlopiikwest@vitras.nl
Tel. 088 - 854 32 20

De zekerheid
van elkaar
helpen

univé

Univé Leksprong

Wielsekade 8 0348 55 36 67
3411 AA Lopik unive.nl/leksprong



TEL: 030 - 6881431

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

HOVENIERSBEDRIJF
Erik Verhoef

- tuin ontwerp
- (S)og. restering
- Aanpak
- Beschuttingen
- tuin aanleg
- aan afscheidingen
- Tuinonderhoud
- Vlaanderen

Lopikseweg West 22
3417 AM Lopik
T 0348 551 412
www.hoveniersbedrijfeverhoef.nl



Groene Hart woningontuiming
Uw weg in goede handen

Kunnen wij u helpen?

Woningontuiming

Seniorenverhuizing

Bedrijfsontuiming

Groene Hart Woningontuiming
Korenmolenlaan 8
3404 DE IJSSELSTEIN

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

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

KvK Utrecht: 59169419



Scan om onze website te bekijken!

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 hoofdkussens, waaronder ook speciale neksteun kussens die ook thuis getest kunnen worden.

(Zie voor acties onze website)

Wij zijn o.a. dealer van de topmerken



Beddenspecialzaak CityBed

Utrechtsestraat 20, 3401 CV IJsselstein

Tel. 030 - 687 03 21

Email: citybedijsselstein@gmail.com

www.citybedijsselstein.nl



de
schouw

Elke vrijdag
'Let's stay home and eat'.

Een 3-gangenmenu is te bestellen via de app:

06 - 248 55 446.

Of mail: Angelique.drogt@deschouwlopik.nl

Kosten € 9,50 en af te halen tussen 17.00 en 18.30 uur.



Welkom
in de huiskamer
van Lopik

M.A.A. Schakelplein 6

3411 DJ Lopik

Bedrijfsleider: Angelique Drogt

E: angelique.drogt@deschouwlopik.nl

T: 06-24855446 / 0348-553233

de
schouw



WS Media Groep

DESIGN DRUK PRINT SIGN



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

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

UITVAARTVERZORGING MIDLAND UIT BENSCHOP

uw uitvaartverzorgers in de regio



**Wij verzorgen iedere uitvaart,
ook als u elders verzekerd bent.**

Ook kunnen wij u vrijblijvend informeren
als u uw uitvaartwensen wilt vastleggen.

René en Henriëtte Verweij
06 53 53 68 88



klanttevredenheidsscore 9,5

Benedeneind Noordzijde 458 | 3405 CE Benschop | 06 53 53 68 88
info@uitvaartverzorgingmidland.nl | www.uitvaartverzorgingmidland.nl