

De Groene Gids



*Algemeen
informatieblad
voor senioren
in IJsselstein
en Lopik*

MAART NR. 1 • 2022



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

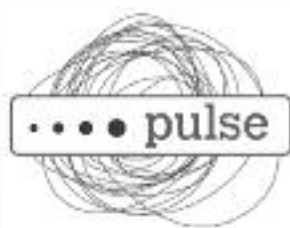
Weidstraat 17
3401 DR IJsselstein

Landsmanuitvaartzorg.nl

06 393 76 800

24 / 7 bereikbaar

info@landsmanuitvaartzorg.nl



De Groene Gids

JAARGANG 43
MAART 2022

**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. 5.220 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 'bezorg-
wandeling'? 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

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

© Foto omslag: John Verbruggen

Voorwoord

Beste lezer,

Hoewel we het jaar 2022 begonnen zijn in een lockdown vanwege corona, zijn de maatregelen sinds half januari weer versoepeld en dat biedt perspectief. De lente, het seizoen om erop uit te gaan komt dichterbij. Het is dan ook geen toeval dat het thema van dit nummer 'Eropuit, dichtbij huis' is.

IJsselstein en Lopik zijn mooie gemeenten, centraal in het land, vlakbij de stad Utrecht maar toch daarbuiten. Ook met ruimte, groen en leuke bezienswaardigheden. Dit themanummer biedt tal van ideeën om eropuit te gaan. Met inachtneming van de huidige maatregelen kunnen er best veel dingen weer wel.



En het is belangrijk om mensen te ontmoeten, buiten te zijn en in beweging te blijven voor onze fysieke en mentale vitaliteit. Stichting Pulse heeft haar deuren daarom ook weer volledig geopend en doet er alles aan om mensen te bereiken die een extra steuntje in de rug kunnen gebruiken.

Als u in deze groene gids leest over activiteiten die in uw gemeente worden georganiseerd en die u graag zou willen bijwonen, maar u ervaart een drempel, bel dan met stichting Pulse. Het is het werk van de sociaal werker om naast u te gaan staan en de drempel iets kleiner te maken, waardoor u wel dat kan doen wat u diep van binnen graag zou willen doen.

Al met al wens ik u veel leesplezier en ik hoop dat u geïnspireerd wordt om iets te ondernemen in de mooie omgeving van IJsselstein en Lopik. Laten we genieten van de gedachte dat de kortste dag inmiddels al weer achter ons ligt en de dagen steeds langer en zonniger gaan worden.

Met vriendelijke groet,
Yvette Huige, directeur-bestuurder

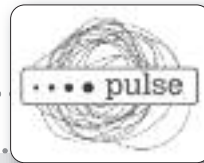
Activiteiten IJsselstein: pag. 22 ❖ Activiteiten Lopik: pag. 35

INLEVEREN KOPIJ VOOR DE GROENE GIDS JUNI 2022

Tot uiterlijk **MAANDAG 25 APRIL 2022** 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, huishulp (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 duofiets 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.
- **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.
- **Alzheimercafé:** 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? Dat kan bij de Vrijwilligerscentrale IJsselstein en Lopik.
- **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.

Meldpunt vrijwillige huishulp IJsselstein

Hulp in en rondom huis.

Als u hulp nodig heeft bij kleine klusjes in en om het huis, kunt u contact opnemen met het Meldpunt IJsselstein. Het gaat vaak om kleine klusjes die voor uzelf lastig oplosbaar zijn. Het meldpunt kan worden gebeld voor bijvoorbeeld de volgende karweitjes:

- Schilderij ophangen
- Meubelstuk verplaatsen
- Rolgordijnen ophangen
- Stopcontact of schemerlamp repareren
- Heg knippen, gras maaien etc.

Het meldpunt is er voor mensen die:

1. de klus niet zelf uit kunnen voeren.
2. geen beroep kunnen doen op familie of vrienden.
3. geen bedrijf in kunnen schakelen.

Het Klussenteam bestaat uit vrijwilligers.

Wat zijn de kosten?

Voor een klus die niet langer dan 1 uur duurt, betaalt u € 5,00. Mocht het zo zijn dat de klus langer dan 1 uur duurt, dan komt er € 3,00 aan kosten bij. Dit bedrag betaalt u contant aan de vrijwilliger die de klus uitvoert. Een klus mag maximaal 2 uur duren. Vergt de klus meer dan 2 uur, dan moet u een nieuwe afspraak maken.

Hoe kunt u een klus melden?

Dit kan bij het Meldpunt Vrijwillige Huishulp. De coördinator van het Meldpunt bespreekt met u de klus die u uitgevoerd wilt hebben en zorgt ervoor dat een geschikte vrijwilliger bij u thuis komt. Het meldpunt is dagelijks bereikbaar, van 09.00-11.00 uur, via tel. 06 - 580 70 852 of 030 - 686 80 30.



Vorstelijk vervoer voor ouderen

DE GOUDEN KOETS

Thuiswonende ouderen of bewoners van een verzorgingshuis kunnen ook de komende tijd nog steeds gratis gebruik maken van De Gouden Koets om hen binnen IJsselstein te vervoeren.

Of het gaat om een familiebezoek, een boodschap in het stadje, een bezoek aan de sport-school of fysio of zomaar een ritje door IJsselstein, één telefoontje is voldoende om de koets voor te laten rijden. Wij rijden van maandag t/m vrijdag van 09.30 tot 16.30 uur.

De planners en de chauffeurs van De Gouden Koets staan klaar om u zonder wachttijd binnen IJsselstein te vervoeren.

Wij houden rekening met de coronaregels die van toepassing zijn in het openbaar vervoer.

U kunt een rit aanvragen op tel. 06 - 123 28 650.



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)

Benschopperstraat 43
3401 DG IJSELSTEIN

Telefoon 030 - 6881317
Fax 030 - 2662358

www.brasseriekloostertuin.nl



Voor lunch, diner en borrel

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

Voetrelax

voetreflexzonetherapie • hotstonemassage • Shamballa/Reiki

Voetreflexzonetherapie in veel gevallen vergoed!

(check het nu bij uw zorgverzekering)



Voetreflex is een behandeling waarbij via de voeten aan
diverse klachten kan worden gewerkt. O.a. Hoofdpijn,
spijsverteringsklachten, slaapproblemen. Het is ook heerlijk
gewoon voor de ontspanning.

Vera van Es-Stolker
De Lansing 29
3405 DN Benschop

0616 22 72 17
info@voetrelax.com
www.voetrelax.com



NIEUW IN IJSELSTEIN

Stichting Met je hart



**'We kunnen de eenzaamheid onder ouderen niet wegnemen maar
wel verzachten'**

De Stichting Met je hart is een vrijwilligersorganisatie met teams in 40 gemeentes in Nederland en we
groeien snel. Sinds voorjaar 2020 is er ook een enthousiast team in IJsselstein gestart.

Het doel van de Stichting is om kwetsbare, alleenstaande ouderen die nog zelfstandig wonen (ook in een
aanleunwoning) bij voorkeur uit dezelfde wijk, structureel en terugkerend met elkaar te verbinden. Omdat
de ouderen elkaar regelmatig zien (minimaal 1x per maand), ontstaat er vaak écht contact en nieuwe
vriendschappen.

Wanneer wij een aanmelding krijgen, bezoeken wij de ouderen thuis en nodigen hen uit een keertje met
ons mee te gaan om te ervaren hoe het is. Er zijn geen kosten verbonden aan de ontmoetingen en we
halen de mensen thuis op en brengen ze ook weer thuis met behulp van de Pulsependel of eigen vervoer.
De zgn. 'stamtafels' bestaan uit maximaal 6 ouderen en 2 vaste vrijwilligers.

Naast alle activiteiten die Pulse in IJsselstein aanbiedt, is dit een mooie aanvulling voor mensen die het
moeilijk vinden om ergens alleen op af te stappen of die zich niet thuis voelen in een steeds wisselende
groep.

We proberen ook juist de mensen te bereiken die niet zichtbaar zijn en wel behoefte hebben aan contact
met anderen maar dit om welke reden dan ook niet of nauwelijks hebben. Lichamelijke beperkingen zijn
geen probleem. Echter bij dementie is deelname helaas niet mogelijk.

Met je hart IJsselstein werkt zo samen met Pulse, andere ouderenorganisaties, de zorg, ondernemers, de
horeca en wie maar wil meehelpen de eenzaamheid onder ouderen terug te dringen. Samen kunnen we
elkaar en anderen aanvullen en helpen!

Kent u mensen die in onze doelgroep passen of wilt u zichzelf opgeven? Wilt u zich inzetten als vrijwilliger?
Wilt u onze stichting steunen of gewoon meer weten over onze activiteiten? Kijk dan eens op de website
of neem contact met ons op www.metjehart.nl/gemeenten/ijsselstein/ - E-mail: ilse.bos@metjehart.nl.
Coördinator ouderen, telefoon 06 - 460 40 768.

Vrijwilliger bij het Meldpunt Vrijwillige Thuishulp

Iets voor u?

Er is bij het Meldpunt behoefte aan nieuwe vrijwilligers voor alle onderdelen. Nieuwe
vrijwilligers zijn van harte welkom, ook als u weinig tijd beschikbaar hebt. Heeft u algemene
vragen over de dienstverlening van het Meldpunt of wilt u zich aanmelden als vrijwilliger?

U kunt contact opnemen met het Meldpunt. Tel. 030 - 68 68 030. E-mail: meldpunt@stichting-pulse.nl.

Vooraankondiging Zomerfestijn+ 2022

Noteer alvast in uw agenda:

Van maandag 18 juli tot en met vrijdag 12 augustus vindt weer het Zomerfestijn+ evenement plaats in IJsselstein!
Een gevarieerd activiteitenprogramma voor volwassenen, ouderen en hun (klein)kinderen.

Heeft u er ook al zin in?

Houdt medio half juni onze website www.zomerfestijn-ijsselstein.nl in de gaten voor het programma.

De activiteiten zullen in kleine groepjes en coronaproof plaatsvinden.



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



Beste lezers van De Groene Gids,

'De paden op, de lanen in, vooruit met een flinke stap....', de eerste zin uit een bekend kinderliedje. Het voorjaar komt er aan, we kunnen weer naar buiten: dus heeft u er zin in? Ik wel! Ik kan niet wachten om eropuit te gaan. De donkere dagen voor kerst en oud & nieuw onder de Grootste Kerstboom zijn gezellig, maar de lente is altijd een echt lichtpuntje voor mij. Heerlijk de eerste zonnestralen voelen: een seizoen om naar uit te kijken.



Met de coronamaatregelen konden veel activiteiten helaas niet door gaan. Maar wandelen.... dat kan altijd. Een blokje om, om even buiten te zijn en een buur die je toevallig tegenkomt even te spreken; of de veters van je wandelschoenen strikken en alle verborgen lanen en hoekjes van IJsselstein herontdekken. Heerlijk om de wind door je haren te voelen.

Zelf ben ik een fanatieke hardloper. Ik ben mij al aan het voorbereiden op de IJsselsteinloop, die begin juni (hopelijk) zal plaatsvinden. Maar soms heb ook ik niet zo veel zin. Ik zit dan toch wel lekker op de bank.... Maar samen lopen met vrienden helpt. Je motiveert elkaar en het is ook nog een stuk gezelliger.

Doet u dat ook? Spreekt u af met een buur, kennis of familielid om samen te bewegen? Of vindt u dat lastig? Zo ja, kijk dan eens naar het aanbod van Pulse. Zij organiseren activiteiten waar u mensen ontmoet én samen kunt bewegen. Voor elk wat wils, van koersbal tot linedance, van stoelgym tot yoga en nog veel meer. Heerlijk voor lijf en geest. Ik zou zeggen: 'gewoon doen'.

Ik wens u een fijne lente toe. Geniet met elkaar van dit mooie seizoen.

Eveline Schell, wethouder gemeente IJsselstein

Het belang van muziek

In De Groene Gids van december heeft u kunnen lezen hoe belangrijk muziek in ons leven is. 1 persoon heeft hierop gereageerd en wil graag in contact komen met mensen die van muziek houden en een muziekinstrument bespelen of graag zingen. Deze persoon speelt zelf basgitaar.



Op vrijdagmorgen van 10.00-12.00 uur willen wij in De Oase dan gaan starten met een groep mensen die samen muziek maakt. Het maakt niet uit welk muziekinstrument u kunt spelen. Wij hebben in ieder geval een piano.

De bedoeling is om samen te kijken welke muziekgenres er gespeeld kunnen worden en dat bepaalt u als groep zelf.

Er zijn geen kosten aan verbonden (alleen koffie/thee als u dat wilt), geen verplichtingen en het is ook niet de bedoeling dat er optredens gedaan worden.

Al met al willen we het allemaal heel luchtig houden en spelen we alleen voor ons eigen plezier.

Spreekt dit u aan?

Dan kunt u contact opnemen met Greet Gijsen via telefoonnummer 030 - 68 68 030 of 06 - 580 70 993 of via e-mail g.gijsen@stichting-pulse.nl.

Ewoud : ook voor Zorg Thuis in de wijk



Woonzorgcentrum Ewoud van Vecht en IJssel biedt zorg en ondersteuning die bij u past. Zodat u leeft zoals u dat wenst of gewend bent.

In een (zorg)appartement, in een servicewoning, met dagbesteding 'de Meikers', of gewoon bij u thuis, met Zorg Thuis. Ook in úw wijk. Gewoon dichtbij. Gewoon goed!

Ewoud
wonen, welzijn en zorg

Bel ons voor meer informatie of een afspraak:
(030) 686 94 88 www.vechtenijssel.nl

Paramedisch Centrum IJsselstein

Contact:

Telefoon: 030 - 600 02 02
www.paramedischcentrum.nl
info@paramedischcentrum.nl

Bezoekadres:

Jan van der Heydenweg 2
3401 RH IJsselstein

Loop gerust bij ons binnen. Het Paramedisch Centrum IJsselstein is gevestigd in het nieuwbouw gedeelte van Zorgcentrum Ewoud.

U kunt met of zonder verwijzing van uw huisarts of specialist bij ons terecht.

Behandelmogelijkheden:

Fysiotherapie
Manuele therapie
Oefentherapie Cesar
Kinderoefentherapie
Ergotherapie
Huidtherapie
Therapeutische elastische kousen
Beweegprogramma's
Medische Fitness
Orofaciale fysiotherapie
Podologie

Berichten over uw buurt

De gemeente en andere overheidsorganisaties publiceren besluiten, bekendmakingen en nieuwe regelgeving op de website www.overheid.nl/berichten-over-uw-buurt. U vindt hier berichten over vergunningen voor activiteiten in uw buurt, zoals evenementen en bouwplannen. Het gaat om publicaties van gemeenten, waterschappen en provincies van de afgelopen twee maanden. Wilt u geen bericht missen uit uw buurt én altijd op de hoogte zijn? Meld u dan aan op de website www.overheid.nl/berichten-over-uw-buurt/aanmelden. Dan wordt u automatisch per e-mail op de hoogte gesteld van berichten over uw buurt.

Evenement bij mij om de hoek?

Zó weet je ervan!

Gaan mijn burens verbouwen?

Zó weet je ervan!

Boom weg bij mij in de straat?

Zó weet je ervan!

www.overnuwbuurtoverheid.nl

Heeft u vragen over de overheid?

We helpen u verder in de Bibliotheek

Open in IJsselstein op:
dinsdag 13.00 - 16.00 uur
donderdag 9.30 - 12.30 uur
vrijdag 9.30 - 12.30 uur

Koningsdag

(onder voorbehoud)

Onze eigen seniorenkoor 'eigenwijs' zal op woensdag 27 april a.s. weer koningsliederen ten gehore brengen in De Oase.

Iedereen is welkom en wij zullen de burgemeester en wethouders ontvangen om samen te proosten op de verjaardag van de Koning. Muzikale begeleiding zal zijn onder leiding van muziekvereniging Amicitia.

Koffie/thee met een oranjesoes zijn gratis.
Drankjes zijn tegen pin-betaling verkrijgbaar.
Na afloop is er een loterij met leuke prijsjes.

Kosten zijn € 1,00 voor 4 lootjes. Deze kunt u alleen kopen per pinbetaling



Wilt u met de bus vervoerd worden dan kunt u contact opnemen met de pulse-pendel.
Bereikbaar van 09.00 - 12.00 uur.

Als wij Koningsdag mogen vieren dan zult u dit kunnen lezen in Het Kontakt, sociale media of via een flyer.

VAN PELT revalidatieservice verkoop - onderhoud - reparatie



KORTINGSBON
10% korting
op een nieuwe
scootmobiel
of rollator

De nieuwe
Topro model-
len zijn er, in
8 prachtige
kleuren



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

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



Heeft u ook genoeg van het binnen zitten?

Op het moment dat ik dit schrijf (20 januari 2022) is de verwachting dat een aantal beperkingen in verband met corona binnenkort opgeheven zullen worden.

Het is natuurlijk niet duidelijk wat de mogelijkheden zijn om samen met u dagjes uit te gaan ondernemen, misschien een leuk restaurant, een museum of een andere bestemming.

Als het goed is, kunnen we u weer met onze 9-persoonsbus thuis ophalen en aan het eind van de dag weer thuis brengen.

Wat voorbeelden van de mogelijke uitjes in april :

1. Tour langs de bollenvelden en eventueel een bezoek aan de Keukenhof.
2. Leuke tour naar Oisterwijk en aansluitend lunchen bij Brasserie Ome Jan te Oisterwijk, culinair, bourgondisch en gezellig.
3. Een prachtige grachtentocht met de trekschuiten Jan Salie of Jan Kordaat door de monumentale binnenstad van Gouda.



We hopen dat we het oude ritme van 6 dagen per week rijden weer kunnen starten.

Nadat u ingeschreven bent (dat kost € 15,00 euro per jaar of € 20,00 voor twee personen op 1 adres), krijgt u iedere maand ons programma per e-mail of in de brievenbus. Daarna kunt u inschrijven voor een of meerdere uitjes. Wat zo'n dag kost, staat in het programmaboekje. Bent u in het bezit van een Museumjaarkaart of een Vriendenloterij-Vipkaart, dan zijn de uitjes voor u helemaal goedkoop, want u betaalt dan uitsluitend voor de bus en andere kosten, zoals koffie of een lunch.

U dient wel zelfstandig mee te kunnen. Natuurlijk zal de begeleidster of de chauffeur u behulpzaam zijn bij het instappen en wat hand-en-spandiensten verrichten, maar in principe moet u zelfstandig mee kunnen. Het meenemen van een rollator is geen enkel bezwaar. U mag natuurlijk ook met iemand anders samen een dagje meegaan. Denk aan een vriend(in), zus of dochter. Misschien wel net zo gezellig!

Belangstelling? Kijk op onze website www.Zenderexpress.nl of stuur een e-mail naar info@zenderexpress.nl of bel op dinsdagochtend tussen 09.00 en 12.00 uur of op vrijdagmiddag tussen 13.00 en 16.00 uur op telefoonnummer 06 - 426 29 194.

Het bestuur van de ZenderExpress IJsselstein / Lopik

INLEVEREN KOPIJ VOOR DE GROENE GIDS JUNI 2022

Tot uiterlijk **MAANDAG 25 APRIL 2022** kunt u kopij zenden naar de redactie.

E-mail: groenegids@studiorietvelt.nl

KBO Nieuws



De Unie KBO-PCOB is met meer dan een kwart miljoen leden de grootste seniorenorganisatie van Nederland. Wij maken ons sterk voor een samenleving waarin senioren volwaardig kunnen meedoen en mensen omzien naar elkaar. Meer informatie: www.kbo-pcob.nl.

Activiteiten en serviceverlening van de KBO afdeling IJsselstein, Lopik e.o.

Zie ook onze website <https://kboprovincieutrecht.nl/afdelingen/ijsselstein> en onze Facebookpagina: <https://www.facebook.com/KBOIJsselstein/>

- Hulp of advies van een ouderenadviseur
- Invullen van de belastingpapieren bij u thuis
- iPad en tabletcursussen
- Hulp bij computerproblemen
- Kerstviering/Nieuwjaarsbijeenkomst
- Vakantieweken en dagtochten
- Voorlichtingsmiddagen
- Informele inloopmiddagen (ook voor niet-leden)
- Korting op de premie bij ziektekostenverzekeringen Zilveren Kruis/Achmea, Pro Life, Interpolis en De Friesland
- Energie collectief KBO-PCOB
- Korting of gratis entree 50-plus beurs
- Bij het KBO-PCOB magazine (10x per jaar) een NIEUWSBRIEF van onze afdeling

Belastingservice aangifte inkomstenbelasting 2021

De voorbereiding van de belastingservice *aangifte inkomstenbelasting 2021* is in volle gang. Ieder jaar staat een team van vrijwilligers altijd weer klaar om iedereen te kunnen helpen. De service wordt bij u aan huis gegeven tegen een kleine vergoeding in de kosten. Wanneer u lid bent of wordt van de KBO of PCOB kunt u van deze service gebruik maken. Inlichtingen bij onze coördinator de heer Piet Tammer, e-mail piettammer@caiway.nl of telefoon 030 - 688 11 73.

Belastinghulp of Ouderenadviseur worden, iets voor u?

Helpt u ook wel eens anderen met hun aangifte of toeslagen, en vindt u dat leuk? Heeft u er dan misschien interesse in om voor onze afdeling vrijwilliger belastinghulp (Huba) te worden? Neemt u dan contact op met onze servicetelefoon 06 - 811 28 901, dan brengen wij u in contact met onze coördinator belastingzaken. Wilt u meer weten over wat een ouderenadviseur doet, dan brengen wij u in contact met onze coördinator of coördinator Ouderenadviseurs. Daarvoor kunt u ook onze servicetelefoon bellen.

KBO activiteiten in coronatijd

Over het al dan niet doorgaan van activiteiten kunt u contact opnemen met de organiserende commissie of bellen met de servicetelefoon 06 - 811 28 901. Voor KBO-activiteiten in het Fulcotheater is een coronabewijs verplicht. Zie www.fulcotheater.nl/nieuws/. Vrijdagmiddagborrel in het theatercafé van het Fulco op de tweede vrijdag van de maand. Van 15.30-17.00 uur. Voor leden en belangstellenden. Dus neem gerust familie, vrienden of burens mee. Consumpties betaalt u zelf. Na afloop een hapje mee-eten? Informatie staat op onze website. Spellenmiddagen in De Oase op de eerste dinsdag van de maand. Aanvang: 13.30 uur. Zaal open 13.00 uur. Entree € 2,00 p.p., incl. een kopje koffie of thee. Informatie: Piet en Sonja Tammer, e-mail piettammer@caiway.nl of telefoon 030 - 688 11 73.

Bingomiddagen in De Oase

Data 2022: 17/5; 16/8 en 15/11. Aanvang 13.30 uur. Zaal open 13.00 uur. Entree € 4,00. In de pauze een gratis kopje koffie of thee. Tot slot is er een verloting, de lootjes kosten € 1,00 per 4. Aanmelding verplicht (tot uiterlijk een week voor datum) en informatie: Tanja Goezinne, e-mail: t.goezinne@caiway.net of telefoon 030 - 688 26 67.

Tai Chi

Tai Chi is specifiek bewegen met aandacht voor spieren en gewrichten. De balans van het lichaam wordt hierdoor verbeterd. Het stimuleert de doorbloeding en het helpt de gedachten beter te focussen. Door lage belasting op het lichaam is de les voor iedereen toegankelijk en het helpt bovendien om vallen te voorkomen. De lessen worden wekelijks gehouden op de vrijdagochtend van 11.00-12.00 uur in de

Oase, onder leiding van docente Astrid Engel. Er is voldoende ruimte om op veilige afstand van elkaar te oefenen. Wilt u meer weten, kom dan gerust langs voor een proefles of bel met Pulse, locatie de Oase. U bent van harte welkom namens de Tai Chi groep.

Muzikale Notemix

Op de maandagen 14 maart en 11 april 2022. In de Oase van 10.45 tot 12.15 uur. Entree 4,00 excl. kopje koffie of thee. Altijd met verrassende muziekthema's. Informatie: Tineke van Merm, e-mail: communicatiekbo@kpnmail.nl of telefoon 06 - 811 28 901.



Eucharistievieringen in de Basiliek

Elke derde woensdag van de maand om 09.30 uur.



KBO-vakantieweek

Van zaterdag 20 augustus tot en met zaterdag 27 augustus.

De bestemming is Odoorn, gemeente Borger, midden op de unieke Hondsrug, het enige Unesco Global Park van Nederland. We verblijven in het driesterrenhotel De Oringer Marke op basis van volpension. Inbegrepen zijn vier gevarieerde busexcursies en enkele optionele

activiteiten en gezellig vermaak 's avonds. Bent u zelfredzaam – rollator en diëten geen bezwaar – ga dan, ook al bent u (nog) geen lid van de KBO, gezellig met ons mee op vakantie. Uitgebreide informatie en inschrijfformulier vindt u op onze website. Of neem contact op met de Reiscommissie KBO IJsselstein, Lopik e.o./ Cok en Bep. Tel. 030 - 688 38 26, e-mailadres: bvannorde@caiway.nl.

Fietsseizoen 2022

Donderdagen 14 april, 12 mei, 9 juni, 14 juli, 11 augustus en 8 september.

Start om 13.00 uur vanaf De Oase met een koffie/theestop onderweg. Afstand 25 tot 30 km.

Deelname is volledig op eigen risico. Evt. consumpties zijn voor eigen rekening.

Informatie: Theo te Braake, e-mail: theotebraake@hotmail.com of telefoon 06 - 144 89 845.

KBO - afdeling IJsselstein, Lopik e.o.

Secretariaat en Marie Schras, Ringoven 16, 3402 SB IJsselstein

Ledenadministratie: Telefoon 030-687 7772 of 06-2281 3702, e-mail: secretariskboijs@kpnmail.nl

Servicelij: Voor algemene vragen belt u met onze servicelij **06 - 811 28 901**.

Aanmelding lidmaatschap

Inleveren bij of opsturen in een envelop (met postzegel) naar:
Secretariaat: Marie Schras, Ringoven 16, 3402 SB IJsselstein
<http://www.formdesk.com/kboijsselstein/inschrijfformulierkbo>
Contributie 2022: € 30,00 per persoon per jaar m.i.v. 1 januari 2022

Dhr.: geb. datum:
Mevr.: geb. datum:
Straat en huisnr.:
Postcode: Woonplaats:
Telefoon: Mobiel:
Huwelijksdatum (niet verplicht):

E-mailadres (s.v.p. één letter per vakje):

| |

Ik ga akkoord met automatische afschrijving van de contributie van mijn bankrekeningnummer:

IBAN: NL | | | Bank | | | | | Rekeningnummer | | | | | | | | | |

Datum: Handtekening:

Uw gegevens worden verwerkt conform de AVG-regeling 2018

Kom mee naar buiten á-állemaal

Een frisse neus halen, een ommetje lopen of wat fietsen: sinds de eerste lockdown in 2020 is **eropuit gaan** in de buurt steeds populairder geworden. Dagelijks zijn overal wel wandelaars te zien die, alleen of in een groepje, er stevig de pas inzetten. Of het wat rustiger aandoen, want samen wandelen is samen kletsen.

U hoeft in een kleine stad als IJsselstein meestal niet ver te gaan om even lekker buiten te zijn. Natuurlijk maakt het wat uit in welk seizoen u de deur uitgaat. De bloesemtijd is misschien wel de mooiste periode om te genieten van de natuur. Er staan zóveel fruitbomen in de stad, echt, daar kan geen mens omheen. De brede strook tussen Hogebeizen, Baronieweg en Podium bijvoorbeeld, vlakbij een grote supermarkt, die kent waarschijnlijk iedereen. Binnenkort in bloei, dat mag u niet missen. Wanneer u vanuit dit gebied de Hogebeizen oversteeft ter hoogte van het Paardenlaantje, waant u zich vanaf het voorjaar in een groene tunnel. Het bladerdak van de oude linden biedt een magnifiek zicht, van begin tot eind. Wie daar loopt, realiseert zich mogelijk niet dat dit pad al eeuwenlang bestaat. Rond 1760 zijn daar voor het eerst linden geplaatst en verkreeg het pad de allure van een wandelaan. Sla halverwege de Paardenlaan rechtsaf, de tuin in rondom Ewoud en loop door tot aan de Wijkteuin *Bij de vijver*. Altijd open. Genoeg banken onderweg om te gaan zitten en de fraaie tuin te bewonderen.

Niet ver van Ewoud, meer naar het centrum, ligt bij de stadsmuur de historische kruidentuin. Ga vanaf de kant van speeltuin Kloosterplantsoen het bruggetje over de stadsgracht over en dan meteen het paadje rechts. Wie goed ter been is, kan kiezen voor de Walkade en daar de trap naar beneden nemen. Altijd open, helaas geen banken (meer).



Aan de westkant van IJsselstein ligt aan de Achtersloot kinderboerderij 't Eiterse hofje, op de hoek van Eitersesteeg. Vlakbij, aan de overkant, is in 2016 Wijkteuin Achterveld & Groenvliet van start gegaan. Een grote groep vrijwilligers is daar dagelijks een aantal uren aan het werk om de moestuin en een bloemenperk te onderhouden. Groenten en fruit geheel vrij van bestrijdingsmiddelen, ... maar daardoor soms wel met een wormpje.

Verse waar, super gezond, goedkoop en lekker! Imkers op de tuin besteden veel tijd en aandacht aan de bijenvolken die achter staan opgesteld. En de bijen zorgen voor de honing die u kunt kopen.

Het is een klein lusthof, ik overdrijf niet. In de middencirkel staan rianten banken en is het fijn om een tijdje te zitten en naar de vogels te luisteren. Vraag om een klein boekje om mee te nemen, dan geniet u thuis na. Kom gerust kijken in de tuin, iedereen is van harte welkom. De tuin is binnenkort weer op weekdagen – m.u.v. zondag – een beperkt aantal uren per dag geopend.

Er zijn nog veel meer fijne tuinen waar iedereen kan struinen. Ga op avontuur en ontdek zelf waar.

Agnes E.M. Jonker

Eropuit - Dicht bij huis, op de e-bike misschien?

Nadenkend over het thema en vooral ook kijkend naar hoe ik zelf de laatste jaren actief ben, leek het mij een goed idee om een stuk te schrijven over het fenomeen dat bij steeds meer senioren een belangrijke rol speelt, nl. het fietsen op de e-bike.

Om te beginnen met mijn eigen ervaring: al tien jaar fietsen we tochten op de e-bike en inmiddels hebben we vorig jaar onze eerste e-bikes omgeruild voor dezelfde fiets maar dan met de moderne techniek van nu en dus vele malen beter en comfortabeler. Vanaf het begin hebben we allebei gekozen voor een lage instap, zodat het op- en afstappen heel gemakkelijk gaat en je op elk moment, dus ook als je door de omstandigheden wordt gedwongen, direct met je voeten aan de grond kunt komen.

Tochten dicht bij huis door de Lopikerwaard, de Vijfheerenlanden, langs de Lek of langs de Vecht of over de Utrechtse Heuvelrug, waarbij je van huis vertrekt en daar aan het eind van de dag ook weer terugkeert, zijn prima haalbaar voor de meesten van ons. Als je aan het eind van de dag wat vermoeid wordt, zet je de ondersteuning een tandje hoger en is ook het laatste stuk een fluitje van een cent. Maar als je de fietsen achterop de auto meeneemt en een uurtje rijdt, kun je zoveel andere mooie delen van Nederland met de fiets bekijken, combineer je het met een hapje eten onderweg en ga je daarna weer naar huis.

Regelmatig spreken wij met vrienden af en ontmoeten elkaar dan ergens in het land bij een Toeristisch Overstap Punt (TOP) vlakbij of naast een restaurant met een flinke parkeerplaats. Dan beginnen we met koffie, reserveren vast een tafel in het restaurant voor het eten aan het eind van de middag en gaan dan op pad. Brood en wat drinken mee, zodat de energievoorraad op peil gehouden wordt en dan lekker fietsen. Om de beurt zetten we de route uit met fietsknooppunten, zodat de tocht voor de anderen ook een verrassing is. Dat kun je thuis allemaal achter je computer voorbereiden en onderweg staan met regelmaat bij knooppunten kaarten langs de weg, zodat je kunt controleren of je nog op de goede weg bent of desgewenst ook je route tussentijds nog kunt aanpassen.

Wij hebben inmiddels ook al een aantal keren een week in een B&B gelogeerd in Drenthe, de Achterhoek en Limburg, en in die week mooie tochten gemaakt in die provincies. En we gaan zeker ook andere provincies op die manier nog exploreren. Omdat we door corona niet meer zoveel gericht zijn op buitenlandse reisjes, ga je nog meer genieten van wat ons eigen land te bieden heeft. En dat is veel meer dan ik altijd gedacht heb.

Wat voor ons geldt hoeft natuurlijk niet voor iedereen te gelden, maar het is de moeite waard om te onderzoeken of het wat voor jou zou kunnen zijn. Begin met er over te lezen in bladen als De Kampioen van de ANWB, maar ook andere bladen of zoek informatie op internet. Er is heel veel beschikbaar. En als je dan dreigt de weg kwijt te raken in de hoeveelheid informatie, dan is het verstandig om bij je fietswinkel specifiek na te vragen wat voor jou goed zou zijn. Er is heel veel keuze aan merken en typen e-bikes in diverse prijsklassen. Belangrijk bij het maken van je keuze is bijvoorbeeld of de aandrijving in het voorwiel zit of in het midden en wat voor type accu je wilt, wat duurder voor een groot bereik of wat minder duur maar dan met een kleiner bereik.

In mijn ogen is veiligheid een aspect dat misschien door veel mensen nog van ondergeschikt belang wordt geacht. Wij hebben een goede helm aangeschaft, zodat je bij een val in elk geval je hoofd optimaal beschermt. Het nut daarvan hebben we op onze tochten al een paar keer ondervonden. Wat ons opvalt is dat veel e-bikers veel te hard rijden. Blijkbaar hebben ze geen tijd om kalm aan te doen en rustig te genieten, maar willen ze snel bij de eindbestemming zijn. Omdat de fietspaden vaak niet breed genoeg zijn om elkaar soepel te passeren, ontstaan nogal eens hachelijke situaties, die gelukkig meestal goed aflopen, maar het hoeft maar één keer echt fout te gaan, dan is het te laat.

Het is wel even wennen aan het fietsen op een e-bike, want door de ondersteuning blijf je vaart houden en moet je dus echt remmen als je tot stilstand wilt komen. Vraag ook bij de fietswinkel na hoe je de fiets vast kunt houden als je er naast staat zonder dat hij weggrijpt. Tegenwoordig is dat niet meer een echt probleem als je weet wat je moet doen. Wacht niet te lang met overstappen op een e-bike, want je moet het niet pas gaan doen als je nauwelijks meer kunt fietsen, want dan is het alleen maar gevaarlijk. Hoe eerder je begint, des te langer kun je ervan genieten.

Ik wens jullie veel succes bij het zoeken naar een passende oplossing voor jezelf en daarna vooral heel veel plezier op de e-bike.

Jos Timmermans

Fysiomotive... motiveert tot goed bewegen!

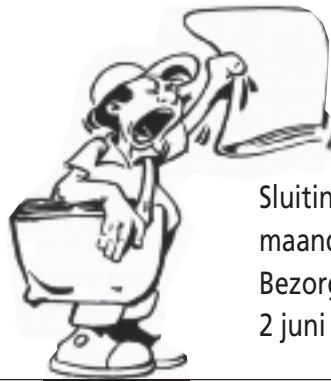
Wist u dat wij een beweegprogramma hebben voor ouderen.
Lekker actief en reuze gezellig.
Bel gerust even....



Manuele therapie, Fysiotherapie, Hand Therapie,
Craniofasciale therapie

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

Kopij voor De Groene Gids



**Nummer 2
juni 2022**

Sluitingsdatum kopij
maandag 25 april 2022.
Bezorging vanaf
2 juni 2022.

*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
- Personenalarmering
- Hospice

Onze woonzorgcentra in IJsselstein en Lopik:

- Mariënstein
- IJsselwaarde
- De Schutse



Servicebureau AxionContinu

030 - 282 22 77

servicebureau@axioncontinuu.nl

www.axioncontinuu.nl

Axioncontinuu

wonen, zorg en revalidatie



De Caleidoscoop

Ik ben Greet Gijsen (velen van u zullen mij wel kennen) van De Oase.
Sinds januari ben ik in De Oase gestart, op dinsdagmorgen van 10.30-13.30 uur,
met De Caleidoscoop. Voor wie niet weet wat een caleidoscoop is: in een buis
zitten gekleurde kraaltjes of glas en door het heen en weer draaien komen er ver-
schillende figuurtjes naar voren. Dit is een verbinding en dat is ook het doel van
de Caleidoscoop in De Oase. Het verbinden met elkaar door een ontmoeting.

Hoe ziet een dag eruit bij De Caleidoscoop:

We beginnen met een kopje koffie/thee en even wat kletsen. Dan starten we met
een activiteit. Dit vullen we samen in. We kunnen een vragenspel doen, sjoelen,
rummikub, zingen of wat we willen.

Dan is het tijd om samen de lunch voor te bereiden. We kunnen voor de volgende
keer samen besluiten wat we bij de lunch willen eten.

Na de lunch gaan we gezamenlijk alles weer opruimen en dan is het weer tijd om naar huis te gaan.

De kosten bedragen € 3,50. Dit is inclusief koffie/thee en lunch. Dit bedrag kunt u per pin betalen of u kunt een
strippenkaart kopen voor 5x.

Lijkt het u leuk om ook te komen naar De Caleidoscoop? Dan kunt u met mij contact opnemen.
Ik ben van maandag t/m donderdag bereikbaar via het telefoonnummer van de receptie 030 - 68 68 030 of via
mijn mobiel 06 - 580 70 993.

Tot ziens in De Caleidoscoop.



Groeten van Greet

De Cirkel Uitvaartverzorging



Marte Brouwer
06-29 58 33 06

info@decirkel-uitvaartverzorging.nl



Roskam Royal: restauratie • renovatie • herstoffering

Een nieuw leven voor uw favoriete meubelstuk met
behoud van karakter en sfeer. Van kleine reparaties tot
een volledige herstoffering. In onze eigen meubelmakerij is
alles naar uw wens te realiseren. Welkom bij Roskam Royal!



ROSKAM

Royal

ambachtelijke kwaliteit voor uw interieur

Noord IJsseldijk 53 - 3402 PG IJsselstein (Utr.)

06 512 595 32 - info@roskamroyal.nl

www.roskammeubelen.nl



Altijd wat te doen!



Blij je te zien in IJsselstein! We verzamelen voor jou alle tips op het gebied van recreatie, kunst, cultuur, sporten, winkelen, eten, drinken en overnachten in een van de mooiste vestingsteden van Nederland: ons IJsselstein. Kijk voor actuele informatie en meer tips op www.inijsselstein.nl.

ETEN, DRINKEN & WINKELLEN

Geniet van wat je kunt

Ontmoet elkaar in de gezellige binnenstad voor een kop koffie of om te lunchen of dineren. De gezellige straten van IJsselstein zijn rijk aan horecagelegenheden en winkels. Je kunt er goed vertoeven en uitstekend slagen voor elke boodschap, leuke kadootjes of de nieuwste mode.

Winkelen en naar de markt in IJsselstein

Elke vrijdag is er in de binnenstad koopavond en weekmarkt. De markt is tijdelijk op het Podium. De laatste zondag van de maand is er koopzondag van 12.00 tot 17.00 uur. Houd de website in de gaten voor aanpassingen en openingstijden.

Foto: Weekmarkt IJsselstein (Tony Buijse)



RECREËREN

Kom naar buiten

De zon gaat weer vaker schijnen en de temperatuur is beter. We hebben weer zin in buitenactiviteiten. Neem eens een kijkje bij de Oude Nicolaaskerk of de Sint Nicolaasbasiliek. Misschien heb je geluk en zie je de ooievaars Bas en Lieke bezig met het nest dat zij jaarlijks bouwen op de schoorsteen van de basiliek.

Vanaf mei (t/m oktober) kun je weer aan boord stappen van een fluisterboot voor een rondvaart door de stadsgracht of een vaartocht naar Marnemoende of Lopikerkapel.

Fietsen en wandelen in de omgeving

Op onze website vind je tal van wandelingen en fietsroutes in de omgeving van IJsselstein. De nieuwste fietsroute Waterrijk Leidsche



Rijn - IJsselstein leidt je langs o.a. de Hollandse IJssel, de Lek en de Leidsche Rijn en je krijgt onderweg tips en weetjes over bezienswaardigheden, activiteiten en horeca op, in of aan het water.

Een andere aanrader is de (meerderdaagse) wandelroute langs het Hollandse IJsselpad langs de vestingsteden IJsselstein, Montfoort en Oudewater naar Gouda, dwars door het Groene Hart. De route volgt grotendeels de oude jaagpaden langs de Hollandse IJssel en gaat door authentieke boerenlandschappen en vogelrijke natuurgebieden.

Eropuit met kids

Wil je er even tussenuit met de (klein)kids? Dan kun je naar Speel- tuin Kloosterplantsoen of ga een Rondje Speuren door de binnenstad. Is het geen weer voor buitenspeken? Ga dan eens naar Monkey Town of naar zwembad De Hooghe Waerd, naar de bioscoop in het Fulcotheater of naar een voorstelling bij Theater Pantalone.

RONDJES IJSSELSTEIN

NIEUW: Rondje Must Sees en Rondje Monumenten

Het Rondje Must Sees is een 'must do' voor iedereen die onze stad een dagje bezoekt. In één stadswandeling zie je alles wat je gezien móet hebben. Tijdens een Rondje Monumenten wandel je op je gemak langs alle historische en unieke monumenten in IJsselstein. Daarover is genoeg te vertellen en die verhalen hoor je natuurlijk op je telefoon.

De Rondjes IJsselstein zijn audiotours langs historie, cultuur en fotogenieke plekken in onze binnenstad. Er zijn verschillende routes die je kunt wandelen. Download de izi.TRAVEL app op je telefoon en ontdek alle rondjes.

KUNST & CULTUUR

Museum IJsselstein

Bij MIJ kun je je tot 3 april laten verrassen door de tentoonstelling 'Alles verandert, niets vergaat'. Deze tentoonstelling is een eerbetoon aan de voormalige directeur Bert Murk. De kunstenaars zijn mensen waar in de afgelopen 10 jaar eerder mee is samengewerkt. Ook de buitenexpositie 'Kasteelheren' is nog te zien.

Open Kunst Zondag

Elke eerste zondag van de maand kun je binnenkijken in de ateliers van diverse IJsselsteinse kunstenaars.

EVENEMENTEN

Zet deze data in je agenda!

Er staan weer wat leuke evenementen in IJsselstein op de planning. Ontmoet elkaar in IJsselstein op een van onderstaande data:

- Koningsdag op woensdag 27 april
- IJsselstein Live op zaterdag 7 en zondag 8 mei
- Fulco's Vocaal Festival op zaterdag 21 mei
- Carnavalsoptocht met Hemelvaart op donderdag 26 mei
- IJsselsteinloop op zaterdag 4 juni
- IJsselsteinse Toertocht op zaterdag 25 juni.

Wijzigingen voorbehouden.



Stilstaan

'Je moet leren je te richten op het verleden om jezelf als een historisch wezen te zien. Alleen daardoor kun je leren om stil te staan'

Svend Brinkmann, Standvastig

We zijn gericht op de toekomst. We hebben geen tijd voor ons verleden. We moeten het vergeten, vermijden of helemaal ongedaan maken. De maatschappij verandert razendsnel en we moeten onze persoonlijkheid, geloof en moraal steeds aanpassen aan deze veranderingen. Alles om ons heen is in beweging, draait zo snel als de zwierende rok van een dansende derwisj in het snelste ritme van de soefidans.



We moeten in het NU blijven. Maar als je daarin wilt blijven, stil zijn en jouw verleden vermijden, hoe kun je dit NU dan toch begrijpen? Hoe kom je aan dit NU? Als je stil bent en nadenkt over jouw verleden, gewoon als toeschouwer, kun je jouw heden begrijpen, en dan pas kun je aan je toekomst werken. Ons verleden bestaat uit de aarde waarin we geplant zijn, onze wortels in de wereld, onze werkelijkheid. 'Om te weten wie we zijn, moeten we begrijpen waar we vandaan komen,' schreef de Deense hoogleraar Svend Brinkmann in zijn boek 'Standvastig'. 'Onze focus op de toekomst is een korte-termijnfocus, die zich vaak beperkt tot onze eigen levensduur.'

Wie zijn we? Het antwoord op deze vraag zit ergens in ons verleden. Het verleden, het heden en de toekomst vormen een eenheid, of zoals de Franse filosoof Paul Ricoeur het zegt: 'Als anderen er niet op kunnen vertrouwen dat ik morgen dezelfde ben als vandaag en gisteren, dan is er geen reden om mij te vertrouwen en te geloven dat ik zal doen wat ik beloof, dat ik zal voldoen aan mijn verplichtingen.' Dat betekent niet dat je in je verleden moet blijven hangen, maar dat je het wel begrijpt en dat je het lef hebt om erin te stappen, door zijn kamers te dwalen en dat je leest wat op de muren en deuren staat. Stilstaan op de drempel van het verleden.

Sociale media stonden tegen het einde van 2021 bol van ideeën over doelen stellen en plannen maken. Want alles moet veranderen, ook onze manier van plannen, die moet steeds sneller en slimmer zijn, alleen dan heeft het zin. We hebben tijd tekort, dus blijf in het NU, plan jouw toekomst, kom in actie en vergeet ook niet de lessen die je het afgelopen jaar geleerd hebt op te schrijven. Dat laatste zou in principe een manier van stilstaan kunnen zijn, maar vaak concentreert men zich tijdens het plannen vooral op de toekomst. Dus vergeet even jouw 'afschuwelijke' verleden, blijf actief, verander af en toe jouw versie van jezelf, totdat je op het punt komt dat je jezelf niet meer kent.

We zeggen vaak: het verleden is voorbij, dat kun je niet veranderen en wat je niet kunt veranderen moet je loslaten. Maar het verleden is wel wat jou gevormd heeft tot wie je nu bent. Dus wees stil. Laat de foto's van jouw verleden in je gedachten voorbijgegaan en sta stil bij elke foto. Hoe meer je je in jouw verleden verdiept, hoe dichterbij je bij jezelf komt, hoe meer je jezelf leert kennen. Kahlil Gibran zei: 'Wij lenen vaak van de toekomst om de schulden van het verleden te betalen.' Het verleden onder ogen zien kan deze schulden verminderen! Durf in de ogen van je verleden te kijken en zeg: 'Dat ben ik!' Stop even met rennen, met je alleen op de toekomst te richten, doe de deur niet achter je dicht. Open alle ramen en deuren, laat je boosheid, verdriet, schaamte en spijt daar rondwaaien. Laat je verleden weer ademen.

Mayada Khalil

INLEVEREN KOPIJ VOOR DE GROENE GIDS JUNI 2022

Tot uiterlijk **MAANDAG 25 APRIL 2022** kunt u kopij zenden naar de redactie.

E-mail: groenegids@studiorietvelt.nl



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

**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

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

Het stillen van pijn

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



Bij pijn is het achterhalen en wegnemen van de oorzaak het belangrijkste. Als dat onvol-
doende lukt en de pijn belemmert uw dagelijks leven, dan kunnen pijnstillers tijdelijk gebruikt worden. Paraceta-
mol is de eerste stap. Als tweede stap komen ontstekingsremmende pijnstillers (NSAID's) diclofenac, ibuprofen
en naproxen in beeld. Daarna zijn sterkwerkende pijnstillers (opiaten) een mogelijkheid, maar die zullen door de
huisarts op recept moeten worden voorgeschreven.

Ontstekingsremmende pijnstillers (NSAID's) zijn niet voor iedereen veilig te gebruiken. Chronische ziekten en/of
medicatiegebruik zijn redenen om bepaalde pijnstillers niet te gebruiken. Het is belangrijk dat de apotheek weet
welke middelen u gebruikt en wij passend advies kunnen geven. Belangrijk is dan ook om het gebruik van pijn-
stillers die u zelf koopt bij een drogist door te geven aan de eigen apotheek. Zij kunnen checken of dit een pijn-
stiller is die bij u past en kunnen uw medicatiedossier compleet maken. Het online persoonlijk dossier is hierin
een handige tool. U kunt dan deze zelf gekochte producten toevoegen aan uw dossier.

De sterkwerkende pijnstillers (opiaten) worden op recept door artsen voorgeschreven. Deze kunt u niet los kopen.
Omdat deze middelen bijwerkingen hebben en afhankelijkheid geven, is het belangrijk dat de apotheek het ge-
bruik van deze middelen goed begeleidt.

Het liefst worden opioïden zo kort mogelijk gebruikt. U krijgt daarom vaak een kleine hoeveelheid tabletten mee
voor een korte periode. Daarbij zal de huisarts regelmatig het gebruik van opiaten evalueren met u.
Gebruikt u al langer sterkwerkende pijnstillers en wilt u stoppen? Vraag om advies in de apotheek of bij uw huis-
arts. Het is belangrijk dat het afbouwen van opiaten langzaam en met begeleiding gebeurt.

Wilt u meer informatie over deze pijnstillers of zou u graag willen stoppen met deze middelen? U kan altijd con-
tact opnemen met de apotheek.
Het telefoonnummer is 030 - 686 86 66 of via de e-mail info@apotheekezenderpark.nl.

Creatief Leven: juist nu!

In de afgelopen periode is voor veel mensen duidelijk geworden dat sociale contacten, elkaar ontmoeten en
meedoen aan activiteiten ontzettend belangrijk zijn om je mentaal goed te voelen. Ook om je verbonden te
voelen met jezelf, je omgeving en de wereld om je heen.

Zit je niet zo lekker in je vel en ben je deze verbinding een beetje kwijt?

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 en het meedoen aan activiteiten, heb je relaties zien opbloeien en heb je meer grip
op je leven.

De cursusgroep zal bij voldoende deelnemers op de dinsdagmorgen in IJsselstein van start gaan.

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 - 686 80 30 / 06 - 458 65 404 of per e-mail: h.vanoirschot@stichting-pulse.nl.

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

Pulse Activiteiten IJsselstein 2022 (onder voorbehoud)

Dag	Tijd	Locatie	Activiteit
Maandag	09.00 - 10.00 uur	Oase	Yoga
	09.00 - 12.00 uur	Xperience	Groen Trefpunt
	09.30 - 12.00 uur	Zenderstein	Breiclub ‘Een steekje los’
	10.00 - 12.00 uur	Studio 10	Wandelen voor vrouwen
	10.30 - 13.30 uur	Oase	Caleidoscoop: Inloop voor 65+ en mantelzorgers
	10.30 - 11.30 uur	Oase	Koersbal
	12.30 - 15.00 uur	Studio 10	Buurtkamer migrantenvrouwen (ontmoetingsmiddag)
	13.30 - 15.30 uur	Oase	Jeu de Boules
	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 (1e en 2e maandag v/d maand)
	19.30 - 22.30 uur	Sterrenwacht	Meezingkoor
Dinsdag	09.30 - 10.30 uur	De Oase	Pilates
	10.00 - 12.00 uur	Studio 10	Handwerkclub 1x per 2 weken
	10.00 - 12.00 uur	Bibliotheek	Lees & Ontmoet (elke 3e dinsdag v/d maand)
	10.30 - 11.30 uur	Oase	Body Mix
	10.30 - 13.30 uur	Oase	Caleidoscoop: Inloop voor 65+ en mantelzorgers
	12.00 - 16.00 uur	Studio 10	Culturele ontmoeting vrouwen (2e dinsdag v/d maand)
	13.00 - 14.00 uur	Kameraplein	Inloopspreekuur Buurtbemiddeling
	13.00 - 16.00 uur	Het Heem	Repair Café (Heemradenlaan 34a)
	13.00 - 16.00 uur	Sterrenwacht	Sociaal Juridisch Spreekuur
	13.30 - 16.00 uur	Oase	KBO spellenmiddag (1e dinsdag v/d maand)
	13.30 - 17.00 uur	Oase	Mahjong
	18.00 - 19.00 uur	Oase	Pilates
	18.00 - 19.30 uur	Oase	Aanschuiftafel (3e dinsdag van de maand)
	19.30 - 21.30 uur	Zenderrstein	Zingen (2e dinsdag van de maand)
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	Inloop voor 65+ en mantelzorgers
	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	Zenderstein	Quilten (1e en 3e woensdag v/d maand)
	13.30 - 16.30 uur	Oase	Jeu de Boules
	13.30 - 17.00 uur	Oase	Mahjong
	18.00 - 19.30 uur	Zenderstein	Aanschuiftafel (om de week)
	19.00 - 21.30 uur	Oase	Alzheimercafé (1e woensdag v/d maand - niet in juli en aug.)
Donderdag	09.00 - 12.00 uur	Studio 10	Buurtkamer migrantenvrouwen (ontmoetingsmiddag)
	10.00 - 12.00 uur	Zenderstein	Hobbykwartier
	10.30 - 11.30 uur	Oase	Stoelgym
	11.00 - 12.30 uur	Oase	Leeskring (1 x 6 weken)
	11.30 - 12.30 uur	Oase	Bodymix
	12.00 - 16.00 uur	Xperience	Wijktuin atelier
	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	Naailles

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)
	10.00 - 12.00 uur	Oase	Muziek maken
	13.30 - 15.30 uur	Oase	Schilderen
	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 - 686 80 30
Multi Functioneel Centrum Sterrenwacht	Marinus Vermeerplein 1	Tel. 030 - 687 74 36
Pulse	Overtoom 1	
Studio 10	Televisiebaan 143	Tel. 030 - 686 80 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 en Zenderstein** - Greet Gijsen.
- **Activiteiten Zenderstein** - Anouk Robben, Greet Gijsen.
- **Buurtbemiddeling** - Jette Bertels.
- **Buurtkamer allochtone vrouwen**- Touria El Makhoukhi.
- **Caleidoscoop** - Anouk Robben en Greet Gijsen.
- **Computerles** - Diana van Kruistum.
- **Financiën op Orde** - Anisha Ramjiawan en Betül Senlikoglu.
- **75+ Huisbezoek** - Brigit den Hartog.
- **Levensboeken** - Hester van Oirschot.
- **Manager** - Jacqueline Camara.
- **Meldpunt Vrijwillige Thuishulp** - Mirjam Pauptit en Annelies Schutte.
- **Sociale activering** - Anouk Robben, Giselle Alders, Brigit den Hartog en Babette Romijn.
- **Steunpunt Mantelzorg** - Dafne Maaswinkel.
- **Taal** - Tielke Pollux en Diana van Kruistum.
- **Vervoer van deur tot deur** - Greet Gijsen.
- **Vrijwilligerscentrale** - Annelies Schutte, Giselle Alders.

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 <i>info@ijsselstein.nl</i> . 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: <i>kees.duijvelaar@gmail.com</i>	Tel. 06 - 547 66 745
	Secr.: Marie Schras-van Polen - E-mail: <i>secretariskboijs@kpnmail.nl</i>	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,		
mw. H.G.M. Schlaman		Tel. 030 - 688 82 20
Spoednummer overdag: telefoonnummer, optie 1 - Spoednummer buiten kantooruren:		Tel. 088 - 130 96 60

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. Nasser		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 IJSSELSTEIN	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 Isselwaerde	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 Provides (IJss. Woningbouwvereniging)	Benschopperweg 14, 3401 BV IJsselstein	Tel. 030 - 282 22 51
	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	(afd. Ergotherapie)	
	Beneluxlaan 924, 3526 KJ Utrecht - <i>www.axioncontinuu.nl</i>	
Carolien de Voogt	E-mail: <i>cdevoogt@axioncontinuu.nl</i>	M 06-203 02 950
Betty Roodenburg-Ende	E-mail: <i>broodenburg@axioncontinuu.nl</i>	M 06-106 27 642
Thuiszorg/wijkverpleging AxionContinu	E: <i>servicebureau@axioncontinuu.nl</i>	M 06-129 86 134
Huishoudelijke Zorg AxionContinu	E: <i>servicebureau@axioncontinuu.nl</i>	

Zorgplatform Geranós	Utrechtseweg 34, 3402 PL IJsselstein	
	E-mail: <i>info@geranos.nl</i>	Tel. 030 - 687 70 55

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

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: <i>secretariaat@psij-ijsselstein.nl</i> - <i>www.psi-jijsselstein.nl</i>	

Rivas Zorggroep	<i>www.rivas.nl</i> - 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
-------------------	--	----------------------

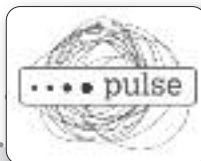
Sociaal Team IJsselstein	Overtoom 1, 3401 BK IJsselstein	Tel. 030 - 765 00 26
	Tel. maandag t/m donderdag van 09.00-17.00 uur	
	vrijdag van 09.00-13.00 uur	
	Inloopspreekuur: ma t/m do 09.00-10.00 uur	
	woensdag 13.00-14.00 uur	
	E: <i>info@sociaalteam.nu</i> - <i>www.sociaalteam.nu</i>	

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: <i>klantadviseurs@vechtenijssel.nl</i> - <i>www.vechtenijssel.nl</i>	

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

Zonnebloem	Secretariaat: Clarie van de Langenberg	
	E-mail: <i>c.vandelangenberg@xs4all.nl</i>	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 mantelzorgmaaltijden. 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 iedere keer wel 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 samen met het Steunpunt van IJsselstein. 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 vrijetijdsbesteding 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 10.15-15.30 uur in Dorpshuis De Schouw, M.A.A.Schakelplein 6, 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 bezighouden, 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 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 over bijvoorbeeld het zelfstandig kunnen (blijven) functioneren, over het reizen met het openbaar vervoer, over de effecten van diverse soorten licht e.d. Wij komen elke donderdagmorgen bij elkaar in Dorpshuis De Schouw van 10.00-12.00 uur. Kosten € 3,00 p.p. Voor meer informatie kunt u contact opnemen met Mandy Cozijn, buurtsportcoach Stichting Pulse, tel. 030 - 68 68 030 / 06 - 580 71 169. E-mail: m.cozijn@stichting-pulse.nl.

Financiën op Orde

Hulp nodig bij uw administratie? Heeft u schulden of andere financiële problemen? Wilt u weten waar u recht op heeft of wat u moet regelen als uw inkomen of leefsituatie veranderen? Neem dan kosteloos en vrijblijvend contact op met Financiën op Orde van Pulse. Wij kunnen u helpen tijdens het spreekuur of een vrijwilliger komt bij u thuis om te helpen bij de administratie. U doet nog wel zoveel mogelijk zelf, de vrijwilliger adviseert en ondersteunt. Elke woensdagochtend van 10.30-12.30 uur is er een inloopspreekuur waar u zonder afspraak binnen kunt lopen. Neem voor meer informatie contact op met Fatima Bouzerrade, Financiën op Orde, via e-mail: financien-op-orde@stichting-pulse.nl.

Waarmee kan Financiën op Orde u helpen?

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

Buurtbemiddeling

Burenoverlast? Trek op tijd aan de bel!

Goed contact met burenen 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 burenenconflict 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 burenen. 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 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 13.00-14.30 uur • Locatie: De Akker 41, Lopik.

• Taal voor vrouwen

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

Wanneer: dinsdagochtend 09.30-11.30 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 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.



Leuke uitjes voor mensen met dementie

Als het lekker weer is, vindt iedereen het heerlijk om naar buiten te gaan. Bovendien is buitenlucht gezond. Maar welke buitenactiviteiten zijn geschikt voor mensen met dementie?

Het belangrijkste is dat iemand plezier beleeft aan de activiteiten buiten. Welke activiteit u kiest, hangt dus af van de persoon. Zorg ervoor dat de activiteiten niet te zwaar, te moeilijk of juist te licht of te makkelijk zijn.

Uitjes dichtbij huis

Dichtbij huis kunt u denken aan werken in de tuin, bijvoorbeeld bladeren harken of onkruid wieden. Maar ook samen de hond uitlaten of eenvoudige klusjes doen, zoals de stoep vegen of de tuinmeubels schoonmaken, kan leuk zijn. Zelfs boodschappen doen kan een leuke en nuttige bezigheid zijn.

Verder van huis

Kunt u makkelijk iets verder van huis, dan kunt u bijvoorbeeld een vijver opzoeken om de eendjes te voeren of naar een hertenkamp of een kinderboerderij gaan. Misschien is er een boer in de buurt waar u langs mag komen om lammetjes en kalfjes te zien. U kunt ook een ritje met de auto of de bus maken door een mooi natuurgebied. Onderweg ergens uitstappen voor een kop koffie met wat lekkers maakt een zonnige dag nog leuker. ►



Bewegen

Bewegen kan het dementieproces vertragen. Daarom is het een goed idee om te kiezen voor een activiteit die mensen in beweging brengt. Ook hiervoor zijn verschillende mogelijkheden.

Beweegtuin

Beweegtuinen zijn speciaal ingericht voor mensen met dementie. Daarin staan beweegtoestellen waarop ouderen onder begeleiding van een fysiotherapeut of activiteitenbegeleider actief kunnen zijn. Beweegtuinen zijn bijvoorbeeld te vinden bij woonzorginstellingen, verpleeghuizen of buurthuizen in de wijk.

Fietsen

Met een beetje hulp kunnen mensen met dementie vaak nog fietsen. Dat kan bijvoorbeeld met de duofiets. Een persoon zit aan het stuur, de ander kan zich concentreren op het trappen zelf.

Zwemmen

Ook zwemmen onder begeleiding is een goede mogelijkheid. Zwemmen voor mensen met dementie heeft een positieve uitwerking op de gezondheid, is leuk en ontspannend.

Het kan allemaal ook simpeler: ballonnen gooien en vangen of gewoon een stukje wandelen, eventueel achter de rollator.

Heb je zelf geen tijd of te weinig geduld om samen met je naaste iets te ondernemen, schakel dan iemand anders in. Kleinkinderen vinden het vaak leuk om samen met opa of oma iets te doen. Je kunt een vrijwilliger vragen om regelmatig te komen of je kunt dagopvang overwegen. Daar kunnen mensen onder deskundige begeleiding veel leuke en zinvolle dingen doen.

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.

De Groene Gids is tevens te verkrijgen bij de volgende 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, Lopikeweg Oost 116, 3411 LX Lopik
- Mevr. A. Aantjes, Lopikeweg 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 Machteld Zwanenburg.
E-mail: wczwanenburg@planet.nl - Telefoon 0348 - 55 31 50.





- Ruime keus nieuwe fietsen
- Gratis leenfiets
- Gratis haal- / brengservice bij reparatie

Wielsekade 2
3411 AA Lopik



TEL : 030 - 6881431

De ideale rustige omgeving voor uw feest of diner.

HOVENIERSBEDRIJF
Erik Verhoef

- Tuin ontwerp
- Advies
- Tuin aanleg
- Tuin onderhoud
- (Sle) bestrating
- Beschuttingen
- Tuin afscheidingen
- Vloeren

Lopikweg West 22
3411 AA Lopik
T 0340 551 412
www.hoveniersbedrijfverhoef.nl



Groene Hart woningontruiming
Uw zorg in goede handen

Kunnen wij u helpen?

- Woningontruiming
- Seniorenverhuizing
- Bedrijfsopruiming

Groene Hart Woningontruiming
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!

DEEL 2 *Pulse Diensten en Activiteiten Lopik*

Meldpunt:

Hulp in en rondom huis.

Als u hulp nodig heeft bij kleine klusjes in en om het huis, kunt u contact opnemen met het Meldpunt Lopik. Het gaat vaak om kleine klusjes die voor uzelf lastig oplosbaar zijn. Het meldpunt kan worden gebeld voor bijvoorbeeld de volgende karweitjes:

- Schilderij ophangen
- Meubelstuk verplaatsen
- Rolgordijnen ophangen
- Stopcontact of schemerlamp repareren
- Heg knippen, gras maaien etc.
- Probleem met de computer.

Het meldpunt is er voor mensen die:

1. de klus niet zelf uit kunnen voeren.
2. geen beroep kunnen doen op familie of vrienden.
3. geen bedrijf in kunnen schakelen.

Het Klussteam bestaat uit vrijwilligers.

Wat zijn de kosten?

Voor een klus die niet langer dan 1 uur duurt, betaalt u € 5,00. Mocht het zo zijn dat de klus langer dan 1 uur duurt, dan komt er € 3,00 aan kosten bij. Dit bedrag betaalt u contant aan de vrijwilliger die de klus uitvoert. Een klus mag maximaal 2 uur duren. Vergt de klus meer dan 2 uur, dan moet u een nieuwe afspraak maken.

Hoe kunt u een klus melden?

Dit kan bij het Meldpunt Vrijwillige Thuishulp. De coördinator van het Meldpunt bespreekt met u de klus die u uitgevoerd wilt hebben en zorgt ervoor dat een geschikte vrijwilliger bij u thuis komt. Het meldpunt is dagelijks bereikbaar via tel. 06 - 473 72 561 of 030 - 686 80 30.

Daarnaast kunt u ook terecht bij het meldpunt als u hulp nodig heeft bij het doen van de boodschappen, uitlaten van de hond of als u een luisterend oor zoekt. Bij dit laatste kan een vrijwilliger regelmatig bij u op bezoek komen om een praatje te maken, een spelletje te doen of een rondje te wandelen.

In deze coronatijd hebben verschillende vrijwilligers zich bij ons gemeld om boodschappen te doen voor een kwetsbaar iemand die alleen is. Echt geweldig bedankt daarvoor.



Vrijwilligerswerk

Iets voor u?

Heeft u belangstelling om vrijwilligerswerk te gaan doen?

Kijk dan op de vacaturebank van de vrijwilligerscentrale www.vwjl.nl.



Stichting Protestants Christelijke Begrafnisverzorging Lopik

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

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

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

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

Bestuur Stichting PCBL

Leuke uitjes voor u en uw kleinkinderen

Er is zoveel te doen maar dat is niet altijd even duidelijk voor iedereen. In de voorgaande edities hebben we al uitgebreid beschreven welke leuke musea en attracties er in de omgeving zijn te bezoeken. Ik ga daarom iets anders aan u vertellen. Je kunt als grootouders of oudere met kinderen van vrienden of kennissen veel beleven buiten in de natuur. Landschapsbeheer Utrecht heeft ook altijd leuke ideetjes zoals meegaan met de boswachter, spoorzoeken van dieren, vogels bekijken met de verrekijker etc.

<https://utrechtslandschap.nl>

<https://www.natuurmonumenten.nl/vogelroutes>

<https://www.anwb.nl/wandelen/wandelroutes/vogels-spotten>

Wat kun je zoal doen in het voorjaar?

- 1 Iets voor de natuur doen: Steek je handen uit de mouwen en doe mee aan de natuurwerkdag, NL doet, de Boomfeestdag of ga een uurtje zwerfafval ruimen. Allemaal erg nuttig en leerzaam.
<https://www.natuurmonumenten.nl/agenda>
- 2 De eendenkooi bezoeken en leer hoe eenden worden gevangen
Eendenkooi in Blokland - <https://www.eendenkooien.nl/bloklandse-eendenkooi>
- 3 Ga op pad met de boswachter of de boer. Er zijn hier speciale dagen voor die in alle plaatselijke kranten staan.
<https://www.staatsbosbeheer.nl/avondwandelingen>
Wel als je meegaat met een van deze avondwandelingen van Staatsbosbeheer! Ga nachtdieren spotten met de boswachter - <https://www.staatsbosbeheer.nl/activiteiten>
Het kan weer: met de boswachter op pad: www.natuurmonumenten.nl/kaapsebossen.
- 4 Beestjes bewonderen: Pakken Kijken en voelen.
Bekijk hoe een spin zijn web spint. Wat een lange tong heeft die vlinder. Zoek insecten op een bloem. Wat doen ze? Zoek insecten onder een blok hout. Houd een slakkenwedstrijd. Hoeveel poten heeft een vlieg? Zorg wel dat je de insecten weer terugzet waar je ze hebt gevonden.
Spoorzoeken | Natuurmonumenten - <https://www.natuurmonumenten.nl/kinderen/zelf-spelen/spoorzoeken>
- 5 Beklim een uitkijktoren, in Benschop bijvoorbeeld. Wat een uitzicht. Wat zie je allemaal? Hazen, ooievaars, vogels, koeien, etc
- 6 Met mooi weer lekker zwemmen in de wetering, dat is echt wat anders dan in het zwembad.
- 7 Bewonder de zonsopgang en de zonsondergang en kijk hoe de beesten wakker worden.
- 8 Bezoek het ooievaarsdorp in Zegveld.
Ooievaars Zegveld - www.ooievaarszegveld.nl
- 9 Bezoek de Bol in Willige Langerak en kijk naar eb en vloed.
Oppassen en houd de voeten droog!
Aardkundig monument De Bol | Lopik NatuurLek
<https://www.lopiknatuurlek.nl/erop-uit/wandelen/aardkundigmonument-de-bol>
- 10 Kijk naar de schepen die op de Lek varen en het snel stromend water.
- 11 Maak samen een insectenhotel
Zo maak je een insectenhotel | Natuurmonumenten
<https://www.natuurmonumenten.nl/kinderen/zo-maak-je-een-insectenhotel>
- 12 Naar de vogels luisteren en kijken: Kun je ontdekken met je ogen dicht welke vogel je hoort?
- 13 Een herbarium maken van de wilde bloemen uit de buurt.
Hoe maak ik een herbarium? - Herbarium Friscum ...
<https://www.herbariumfriscum.nl/onderwijs/hoe-maak-ik-een-herbarium>
- 14 Landgoed Linschoten bezoeken en alle bomen bekijken en de ijskelder bezoeken waar nu de vleermuizen wonen.
- 15 Onderwaterleven bekijken door met een schep en netje in het water te vissen. Wat zie je allemaal?
Alles over slootjes | IVN - IVN - Beleef de natuur!
<https://www.ivn.nl/slootjesdagen/alles-over-slootjes>
- 16 Groente kweken en genieten van de eigen oogst.



Veel natuurplezier allemaal. Het is allemaal dichtbij en we genieten er misschien wel te weinig van.

Astrid Meijer



Zomerfestijn+ zoekt werkgroepleden

Kom jij ons leuke en goed geoliede team versterken?

Zomerfestijn+ is een jaarlijks terugkerend activiteitenprogramma voor thuisblijvende volwassenen in de zomerperiode, die op zoek zijn naar sociaal contact en gezelligheid. Het aanbod komt tot stand en wordt uitgevoerd i.s.m. diverse IJsselsteinse organisaties en verenigingen, zoals KBO, HKIJ, KPIJ, Axioncontinu, Ysselvaert, Werkgroep Behoud Lopikerwaard en de gemeente en de Brandweer.

De werkgroep Zomerfestijn+ bestaat momenteel uit 5 leden, afkomstig uit samenwerkingspartners. De werkgroep zorgt voor het activiteitenprogramma, de PR en de deelnemersregistratie. Alle teamleden verrichten hun activiteiten voor Zomerfestijn+ op vrijwillige basis. De coördinatie en aansturing van de werkgroep wordt gedaan door een sociaal werker van Pulse.

Voor Zomerfestijn+ is Pulse op zoek naar meerdere enthousiaste, actieve werkgroepleden met aandachtsgebied: deelnemersadministratie en/of PR.

Ben jij:

- Sociaal en communicatief vaardig
- Goed in samenwerken met andere mensen
- Proactief en in staat zelfstandig te werken en uitvoering te geven aan de werkzaamheden
- Goed in administratief werk en/of PR werkzaamheden.

En kun je goed met de computer overweg en ben je bekend met Word en Excel?
Lees dan vooral verder!

Wat zijn de werkzaamheden?

Als algemeen werkgroep lid:

- Bedenk je, samen met andere werkgroepleden, nieuwe en vernieuwende activiteiten t.b.v. het activiteitenprogramma.
- Werf je organisatoren die deze activiteiten zelfstandig tot uitvoering brengen.
- Ben je vast aanspreekpunt namens de werkgroep voor een aantal organisatoren en zorg je ervoor dat de kopij voor het programma op tijd wordt ingeleverd.

Als werkgroep lid met aandachtsgebied deelnemersadministratie:

Verzorg je samen met een ander werkgroep lid de deelnemersadministratie, zoals de inschrijvingen en in samenwerking met de financiële administratie van Pulse de facturatie.

Als werkgroep lid met aandachtsgebied PR:

- Maak je persberichten/artikelen over Zomerfestijn+ t.b.v. Het Kontakt, De Groene Gids, de website van Pulse en Ons IJsselstein.
- Corrigeer je de teksten van het activiteitenprogramma.
- Onderhoud je de website (www.zomerfestijn-ijsselstein.nl) en de Facebook pagina van Zomerfestijn+ (<https://www.facebook.com/zomerfestijnplus/>).

Wat wordt er van je verwacht, wat kost het je qua tijd en wat kun je van ons verwachten?

Het vrijwilligerswerk neemt in totaal ongeveer 2 uur per week in beslag.
Omdat de werkgroep uit meerdere leden bestaat, maken vele handen licht werk.

Verwachtingen t.a.v. aanwezigheid:

Je bent 1 x per maand op de laatste maandagochtend van de maand aanwezig bij de Zomerfestijn+ vergadering in Wijkserveercentrum De Oase (Benschopperweg 342 in IJsselstein).

Je bent bij aanvang van de activiteiten die door jouw organisatoren uitgevoerd worden tijdens het Zomerfestijn+ aanwezig namens het team Zomerfestijn+ om de start van de activiteit in goede banen te leiden. Zomerfestijn+ zal van 18 juli tot en met 12 augustus 2022 plaatsvinden.

Bij aanvang van het vrijwilligerswerk word je ingewerkt door leden van de werkgroep onder begeleiding van de sociaal werker van Pulse.

Ben je nieuwsgierig geworden en wil je meer informatie?

Neem dan contact op met Hester van Oirschot, sociaal werker van Stichting Pulse.
Telefoon 06 - 458 65 404 - E-mail: h.vanoirschot@stichting-pulse.nl.

Activiteiten Lopik

Benschop

Het Trefpunt:
Voorzitter: Vacant
Secretaris: Marja Boumans, tel. 0348 - 45 19 90
Penningmeester: Vacant
Locatie: Dorpshuis XXL, tenzij anders aangegeven.

**De functies van voorzitter en penningmeester zijn vacant. Wie wil mij komen ondersteunen met het ouderenwerk van het Trefpunt?
Reacties graag naar bovenstaand telefoonnummer.
Hartelijk dank**

Gymnastiek

Iedere dinsdag van 10.45-11.30 uur.
Kosten € 3,50 per les.
Docent: fysiotherapeut.

Koersbal

Iedere woensdag van 14.00-16.30 uur.
Kosten € 40,00 per seizoen.
Contact: Wim Dekker, tel. 0348 - 45 16 19.
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: € 10,00. De maaltijd is bedoeld voor inwoners uit Benschop. Introducties vanuit andere plaatsen zijn alleen welkom met een inwoner uit Benschop.
Contact: Thea Boere, tel. 0348 - 45 17 49, vooraf betalen gewenst!

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 V.V. Benschop
Iedere dinsdagmiddag van 13.00-17.00 uur (competitie).
Iedere vrijdagmiddag van 13.00-17.00 uur (competitie).
Lidmaatschap per seizoen € 50,00 (incl. kopje koffie).
Contact: dhr. Kees den Hartog, tel. 0348 - 45 17 59 / 06 - 220 90 031.

**Het is nog niet bekend of de activiteiten op de gestelde dagen kunnen doorgaan.
Bel daarom vooraf even met de contactpersoon van de activiteit.**

Jeu de Boules

Achter het Dorpshuis 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:
Secretaris: Frank van Rooijen, tel. 0348 - 89 00 19
Contact: Margo Overbeek, tel. 06 - 112 63 661
Locatie: In 't Witte Paard, tenzij anders aangegeven.

Lezing door de Stichting Ambulancewens

Donderdagochtend 24 maart van 10.00-12.00 uur.
Kosten: geen.

Verdere plannen:

April: Excursie.
Mei: Uitstapje naar het speelgoedmuseum in Terschuur.
Juni: Kersen eten.
Juli: Midgetgolf en pannenkoeken eten bij Midden Op 't Landt.
Nadere informatie volgt.

Vaste activiteiten

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

Bewegen voor ouderen

Elke maandag van 09.00-10.00 uur o.l.v. Jan Troe, fysiotherapeut. Kosten: € 2,50 per les.

Kaarten en biljarten

Locatie: Pastorie
Elke woensdag van 09.00-12.00 uur.
Nieuwe deelnemers zijn van harte welkom.

Open Tafel Cabauw

Aansluitend aan de bijeenkomsten op donderdag van 12.00-13.00 uur.
Kosten: € 12,50 inclusief consumptie.

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.

Alle activiteiten onder voorbehoud van de coronaregels

Jaarsveld

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

Al deze activiteiten zijn onder voorbehoud i.v.m. corona. U krijgt altijd een uitnodiging wanneer het door gaat.

Spelmiddag
Woensdag 23 maart om 14.30 uur.

Woensdag 13 april
Nog niet bekend.

Lopik Dorp

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

Spel- en activiteitenmiddagen
Rummikub, mens erger je niet, kegelen, klaverjassen, en het Lopiks Memoryspel
Elke 1e en 3e woensdag van de maand van 14.00-16.00 uur.

Jeu de boules
Iedere dinsdagmiddag van 14.00-16.00 uur.
Heeft u belangstelling, kom gerust eens langs.
Naast deze vaste dinsdag is er ook een mogelijkheid om vrij te komen spelen. Er liggen ballen in het dorpshuis De Schouw. Deze kunt u lenen voor een partijtje Jeu de Boules. Afhalen bij De Schouw.



De Blikvanger

De Blikvanger is een lotgenoten-groep voor mensen met een visuele beperking uit Lopik. Op donderdagochtend komen ze bij elkaar. Elke week drinken ze een bakje koffie, kletsen ze bij en leren ze van elkaars advies. Geen week is hetzelfde, zo speel je de ene week voelbingo en een andere week speel je een quiz. Daarnaast zijn er verschillende creatieve workshops en kan er in het zomerseizoen gezwommen worden. Heeft u weleens voelbingo gespeeld?

Bij de Blikvanger wordt rekening gehouden met ieders beperking, maar je wordt tegelijkertijd ook uitgedaagd.

Elke donderdag van 10.00-12.00 uur
M.A.A. Schakelplein 6, 3411 DJ Lopik
Contributie: € 3,00 per keer.

Inlichtingen:
Mandy Cozijn, buurtsportcoach Stichting Pulse
Tel. 030 - 68 68 030 / 06 - 580 71 169
E-mail: m.cozijn@stichting-pulse.nl



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 mantelzorger van harte welkom, maar we kunnen u ook ontlasten door deze dag de zorg even over te nemen!
Elke dinsdag van 10.15-15.30 uur, vervoer is mogelijk.

Dorpshuis De Schouw, M.A.A. Schakelplein 6 in Lopik
Kosten: € 5,00

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

Aanmelden en/of informatie:
Pulse, tel.030-6868030 of Willy Snapper, tel.06-27282 138.



Koersbal
Iedere dinsdagmiddag van 13.30-16.00 uur.
Heeft u belangstelling, kom gerust eens langs.
Contact Mw. Schinkel, tel. 0348 - 55 21 76.

Woensdag 6 april
10.00-12.00 uur: Modeshow.
Paaslunch
14.00-16.00 uur: activiteitenmiddag.

Biljarten
In de foyer van De Schouw staat een biljart dat gebruikt kan worden om vrij te biljarten.
Vraag informatie aan de bar van De Schouw.

Maaltijden in De Schouw
Elke 3e woensdag van de maand kunt u van een heerlijke maaltijd genieten om 12.30 uur.
Kosten: € 7,50. Opgeven bij Arendje Vriezema tel. 0348 - 55 20 38 of op de activiteitenmiddagen.

De activiteiten gaan door onder voorbehoud van de dan geldende coronaregels.

Bridgeclub Lopik
Contact: Jan Tigchelaar, tel. 0348 - 55 27 06
Elke dinsdagmiddag van 13.15-16.45 uur.

- Bij De Schouw in Lopik is er gelukkig ruimte genoeg om te parkeren.
 - 26 koppels doen daar hun uiterste best om een goed resultaat te behalen.
 - Zodra De Schouw weer open is, gaan wij er weer tegenaan.
 - Wij bridgen lekker overdag, dan hoeft u er 's avonds niet meer uit.
 - Wij kunnen nog enkele leden gebruiken. U bent van harte welkom.
- Meer informatie? Neem contact op met bovengenoemd persoon.

Streekkaarten van het G.O.W. Lopik

Activiteit: klaverjassen, rikken en schutjassen
Tijd: 10.00 - 15.30 uur, deur open om 09.30 uur.
Kosten: € 10,00 p.p.

Voorlopig rooster voor het seizoen 2022 - 2023:
Dinsdag 18 oktober 2022: Buurthuis d'Ouwe School, Lopikerkapel
Dinsdag 15 november 2022: Dorpshuis XXL, Benschop
Dinsdag 13 december 2022: Buurthuis De Triangel, Polsbroekerdam
Woensdag 18 januari 2023: Dorpshuis Ons Dorp, Polsbroek
Woensdag 15 februari 2023: Dorpshuis De Schouw, Lopik
Woensdag 15 maart 2023: Buurthuis De Triangel, Polsbroekerdam

Contactpersonen zijn:
Dhr. J. Corsten, Benschop, tel. 06 - 221 00 717
Dhr. L.J. van Vliet, Polsbroek, tel. 0182 - 38 71 04
Mevr. B. v.d. Wal, Lopik, tel. 0348 - 55 16 39.
Het is nog niet bekend of de activiteiten op de gestelde dagen kunnen doorgaan.
Bel daarom vooraf even met een contactpersoon

Lopikerkapel/Uitweg

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

Dinsdag 22 maart om 14.00 uur.
Dinsdag 19 april om 14.00 uur.
Dinsdag 10 mei: Slotmiddag.
Nadere informatie volgt via uitnodiging.

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, elke veertien dagen (even weken).
Het is nog niet bekend of de activiteiten op de gestelde dagen kunnen doorgaan.

Bel daarom vooraf even met onderstaande contactpersoon. Contactpersoon: Dhr. G.Markies, tel. 030 - 68 74 500 / 06 - 822 77 743.

Buurtvereniging Uitweg
Ouderencomité: Marrie Broekhuizen: tel. 06 - 218 03 435
Ineke Snel: tel. 06 - 493 32 809

Secretaris: Rick Kuijf
E-mail: rick.kuijf@hotmail.nl
Locatie: Buurthuis Uitweg.

Klaverjassen voor de 55+ groep
op de dinsdagmiddag van 13.30-16.30 uur.

Dinsdag: 8 en 22 maart, 5 en 19 april 2022.

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

Maarten Broekhuizen verzorgt de ledenadministratie (aan- en afmelden) tel. 06 - 537 02 182.

Polsbroek

60+ Secretariaat: Wil Oskam, tel. 0182 - 30 95 67
Contact: Wini Teeuw, tel. 0182 - 30 92 84
Locatie: Dorpshuis te Polsbroek, tenzij anders aangegeven. Aanvang 14.00 uur.

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

Presentatie: De natuur van vroeger en nu en veel over de uil
Woensdag 16 maart.
De heer Co Tersteeg uit Cabauw .

April/Mei: Bloemenreis en Toeristische Treinreis Noord-Holland

Meer bewegen voor ouderen
Iedere dinsdag van 09.00-9.50 uur onder leiding van Fysio Haastrecht.
Informatie Annie de Groot, tel. 0182 - 30 95 95.

Hopende dat alles weer door mag en kan gaan.

BRANDSTOFFENHANDEL
ERNST BOERE

Lopikerweg west 95A
Cabauw - Lopik
Tel. 0348 - 551218

Uw adres voor olie, gasflessen, kolen, houtketten.

Alle soorten Q8 smeermiddelen en vetten en KIWA gekeurde tanks, opvangbakken en IBC's.

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.

Alles onder voorbehoud.

Eten in het buurthuis 't Wilgegat.
Woensdag 9 maart.

Fotopresentatie door Harm Meyer.
Dinsdag 29 maart om 14.30 uur.

Middag over de bevrijding door mevr. Fokker.
Dinsdag 3 mei om 14.30 uur.

Mei
(reisje nog verder uit te werken)

Gymnastiek
Donderdagmorgen van 10.30 tot 11.15 uur in de Bron.
Kosten in overleg. Docent: Jan Troe. Contact: Annie Rietveld,
tel. 0182 - 38 25 72.

Pulse Lopik

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

Contactgegevens:	Giselle Alders, Fatima Bouzerrade, Mandy Cozijn, Brigit den Hartog, Diana van Kruistum, Ilse Nederend, Babette Romijn, Willy Snapper, Ellen van der Waal	tel. 06 - 336 77 185 tel. 06 - 155 82 789 tel. 06 - 580 71 169 tel. 06 - 473 72 561 tel. 06 - 191 37 630 tel. 06 - 174 41 854 tel. 06 - 163 91 806 tel. 06 - 272 82 138 tel. 06 - 243 32 706	mailadres: <i>g.alders@stichting-pulse.nl</i> mailadres: <i>Fatima.Bouzerrade@stichting-pulse.nl</i> mailadres: <i>m.cozijn@stichting-pulse.nl</i> mailadres: <i>b.denhartog@stichting-pulse.nl</i> mailadres: <i>d.kruistum@stichting-pulse.nl</i> mailadres: <i>i.nederend@stichting-pulse.nl</i> mailadres: <i>b.romijn@stichting-pulse.nl</i> mailadres: <i>e.vanderwaal@stichting-pulse.nl</i>
------------------	--	--	--

- Alzheimercafé Lopik - **Ilse Nederend**
- De Blikvanger - **Mandy Cozijn**
- Buurtkamer - **Willy Snapper**
- Digi-groep - **Ellen van der Waal**
- Financiën op Orde - **Fatima Bouzerrade**
- Klusjesdienst - **Brigit den Hartog**
- Steunpunt mantelzorg - **Ilse Nederend**
- Sociale Activering - **Giselle Alders, Babette Romijn**
- Telefooncirkel - **Ilse Nederend**

- **Blikvanger** Iedere donderdag van 10.00 tot 12.00 uur.
Locatie: Dorpshuis De Schouw, M.A.A.Schakelplein 6, Lopik - Kosten € 3,00 per keer.

- **Buurtkamer** Iedere dinsdag van 10.15 tot 15.30 uur.
Locatie: Dorpshuis De Schouw, M.A.A.Schakelplein 6, Lopik - Kosten: € 5,00 voor de gehele dag incl. lunch.

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>



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:	Jonglevenweg 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 - <i>bsl@lopik.nl</i> Openingstijden ma. t/m do. van 09.00-17.00 uur en op vrijdag van 09.00-12.00 uur. Meer informatie: <i>www.lopik.nl</i> .
----------------------	--

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: <i>servicebureau@AxionContinu.nl</i>	Tel. 06 - 129 86 134 Tel. 030 - 282 22 77
Vitras Thuiszorg/wijkverpleging:	E: <i>zenwlopikoost@vitras.nl</i> en <i>zenwlopikwest@vitras.nl</i>	Tel. 088 - 854 32 20



TEL. 0348-551329 www.bergstrabv.nl

Kwaliteit is onze reclame!!



De opticien/contactlensspecialist in Lopik

Rolafweg Noord 61 • 3411 BJ Lopik
0348 - 214 722
info@barthugooptiek.nl
www.barthugooptiek.nl



Kom gezellig op zaterdag
midgetgolfen voor €2,00
1pv. €4,00

vanaf het pannenkoekenhuis
kunt u het klompjespad-
benedeneindspad lopen

gluten- en
lactosevrije
pannenkoeken

Naast onze heerlijke
pannenkoeken, hebben wij ook
een lunchkaart

Voor kinderfeestjes
kunt u ook bij ons
terecht!

**Pannenkoekenhuis
en midgetgolf
Midden Op 't Landt
in Benschop**

0348761971

www.pannenkoekenhuismiddenoptlandt.nl



INLEVEREN KOPIJ VOOR DE GROENE GIDS JUNI 2022

Tot uiterlijk **MAANDAG 25 APRIL 2022** kunt u kopij zenden naar de redactie.

E-mail: groenegids@studiorietvelt.nl

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.



Vender verkopen wij 25 verschillende kwaliteitsniveaus, waaronder ook speciale netwerken kassen die ook thuis genot kunnen worden.

(Zie voor acties onze website)

Wij zijn o.a. dealer van de topmerken



Beddenspecialzaak CityBed

Utrechtsestraat 20, 3401 CV IJsselstein

Tel. 030 - 687 03 21

Email: citybedijsselstein@gmail.com

www.citybedijsselstein.nl



de schouw



- Ontmoeten
- Familiefeesten
- Trouwfeesten
- Rouwbijeenkomsten
- Vergaderingen
- Cursussen
- Kinderfeestjes
- Kegelarrangementen
- Sport en spel



Welkom
in de huiskamer
van Lopik

M.A.A. Schakelplein 6
3411 DJ Lopik
Bedrijfsleider: Angelique Drogts
E: angelique.drogts@deschouwlopijk.nl
T: 06-24815446 / 0348-553233



WS Media Groep

DESIGN DRUK PRINT SIGN



WORMGEVING
DRUKWERK
PRINTWERK
BANNERS
VLAGGEN
STICKERS/LABELS
LAMINEREN
VETRIJD PAPIER
AUTOBELETTERING
GEVELRECLAME
SAANSESTICKERING
KLEDING BEDRUKKEN

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

UITVAARTVERZORGING MIDLAND UIT BENSCHOP

uw uitvaartverzorgster 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