

De Groene Gids



**Algemeen
informatieblad
voor senioren
in IJsselstein
en Lopik**

JUNI NR. 2 • 2021



VORMGEVER VAN EEN HERINNERING

ROBERT LANDSMAN

Register Uitvaartverzorgers



VORMGEVER VAN EEN HERINNERING

Ervaringen

Lyanne:

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

Alex en Anita:

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

LANDSMAN UITVAARTZORG

Weidstraat 17
3401 DR IJsselstein

Landsmanuitvaartzorg.nl

06 393 76 800

24 / 7 bereikbaar

info@landsmanuitvaartzorg.nl



De Groene Gids

JAARGANG 42
JUNI 2021

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

Redactieadres:

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

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

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

Redactie IJsselstein:

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

Redactie Lopik:

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

Advertenties IJsselstein:

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

Advertenties Lopik:

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

Bezorgklachten/aanmelding/ adreswijziging en verspreiding:

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



Beste lezer,

Wat als eerste te gaan doen als het weer kan en/of mag. Dat is het thema van deze tweede Groene Gids editie in 2021. Het is een vraag die bij velen van ons af en toe door het hoofd schiet. Voor de jongeren geldt dat zij reikhalzend uitkijken naar het moment dat de maatregelen verder versoepeld worden. Van veel ouderen hoor ik, dat wanneer zij gevaccineerd worden, het moment aanbreekt waarop zij gewacht hebben en er weer een stukje vrijheid verkregen wordt. Feit is dat corona ons heel lang in de ban gehouden heeft en dat we toe zijn aan normalisatie.



Als ik persoonlijk de vraag moet beantwoorden wat ik als eerste ga doen als het weer kan of mag, dan denk ik aan een terrasje pakken met vriendinnen, lekker uit eten met mijn man of een weekendje weg met het gezin. Al met al vind ik de situatie, waarin we terecht gekomen zijn door corona, voor mezelf minder erg dan voor anderen. Ik gun met name mijn elfjarige zoon, die normaal vier tot vijf dagen per week in de turnzaal te vinden is, weer een momentje aan de rekstok. Turnen, dansen, ballet, er is zoveel binnensport die al maanden stil ligt voor jong en oud. En dat terwijl bewegen en sport zo belangrijk voor ons zijn. Mijn oudste

zoon is 16 en doet over een paar weken eindexamen. Voor hem hoop ik dat het een zomer wordt, waarin hij wel met vrienden samen mag komen, een feestje mag vieren. En mijn ouders hebben in geen tijden de kleinkinderen gezien en dat is een oprecht gemis. Maar mijn ouders en mijn kinderen zijn geen uitzonderingen. Het is het verhaal van ons allen.

Pulse organiseert dit jaar weer het Zomerfeestijn+ voor mensen in de gemeente IJsselstein. Leuke activiteiten, een middagje op pad, ook voor mensen met een kleinere beurs. We hebben, in samenwerking met lokale partijen en ondernemers, een gevarieerd aanbod van activiteiten samengesteld.

Het programma is te vinden in de hartpagina's van deze Groene Gids. Ik wens iedereen, de zorgmedewerkers, de ondernemers, de ouderen en de jeugd een schitterende zomer. Tijd om leuke dingen te doen, te ontspannen en te investeren in sociale contacten. En daarom moeten we nog heel even volhouden, totdat nog meer mensen gevaccineerd zijn, totdat de druk in de zorg echt is afgenomen en het mooie weer is aangebroken.

Hartelijke groet, Yvette Huige

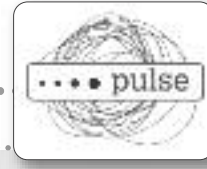
Activiteiten IJsselstein: pag. 30 ❖ Activiteiten Lopik: pag. 43

INLEVEREN KOPIJ VOOR DE GROENE GIDS SEPTEMBER 2021

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

E-mail: groenegids@studiorietvelt.nl

Pulse Diensten en activiteiten



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

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

Diensten:

- **Meldpunt:** hier kunt u terecht voor klusjes in huis, de oppasservice (oppas voor een ziek of hulpbehoevend familielid), thuishulp (gezelschap, boodschappen doen, begeleiding naar het ziekenhuis), telefooncirkel (dagelijks een telefoontje). Het Meldpunt is er voor mensen die wegens een beperking het niet meer zelf kunnen, niemand in hun omgeving hebben die het voor hen kan doen en de financiële middelen niet hebben om betaalde hulp in te schakelen. In IJsselstein kunt u ook bij het Meldpunt terecht voor Stukkie Fietsen: samen met een 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 scooter.
- **Maaltijdvoorziening:** koelversmaaltijden wekelijks aan huis bezorgd.
- **Aanschuiftafel:** samen eten is gezelliger dan alleen.
- **Pulse-Pendel:** vervoer van deur tot deur voor ouderen en mensen met een beperking.
- **Steunpunt Mantelzorg:** informatie en advies voor iedereen die zorgt voor partner, kind, familielid of een bekende.
- **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? In IJsselstein kan dat bij de Vrijwilligerscentrale IJsselstein en in Lopik bij het Vrijwilligerspunt.
- **Levensboeken:** samen met een vrijwilliger uw levensverhaal op papier zetten (voor inwoners van IJsselstein).

Activiteiten en cursussen:

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

Wilt u meer informatie? Dan kunt u contact opnemen met Pulse, telefoonnummer 030 - 68 68 030. Of kijk op de website www.stichting-pulse.nl. Pulse is ook actief op facebook, daar kunt u ook allerlei informatie vinden. Op de website www.onsijsselstein.nl staat per wijk aangegeven wat er zoal te doen valt.

OPROEP

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

Preventief huisbezoek 75+ gestart in Zenderpark.

In 2021 is Stichting Pulse gestart met het preventief huisbezoek 75+ in de wijk Zenderpark. Ieder jaar worden 75-plussers uit een andere wijk bezocht. Eens in de vier jaar is een wijk aan de beurt. Ik spreek hierover met Loes Beseling, vrijwilligster bij Pulse voor het huisbezoek 75+. Zij wil nog eens uitleggen hoe de opzet en de aanpak is.

Alle 75+ bewoners krijgen eerst een brief waarin wordt uitgelegd wat het Preventief huisbezoek inhoudt en aan hen wordt gevraagd of ze het op prijs stellen als een vrijwilliger hen komt bezoeken. Als de bewoner positief reageert, dan volgt er overleg over hoe het bezoek het beste kan worden ingericht i.v.m. corona. Belangrijke vraag is of de bewoner al gevaccineerd is of niet en hoe hij of zij graag ziet dat de ontmoeting plaatsvindt, zodat alles veilig kan gebeuren.

Uitgangspunt is dat het bezoek bijdraagt aan het welbevinden van de bewoner. Daartoe neemt de vrijwilliger allerlei vragen met de bewoner door om zelf zo een beeld te krijgen of alles goed gaat of dat er vragen zijn. Op die punten waar verbetering wenselijk is, geeft de vrijwilliger advies en verwijst hij of zij door naar die instantie die aan het zoeken van een oplossing een bijdrage kan leveren.

Als er medische zaken aan de orde komen, dan is het mogelijk dat de huisarts – met goedvinden van de bewoner – via een formulier wordt geïnformeerd, zodat de huisarts hierover contact kan opnemen. Een voorbeeld dat Loes geeft is dat de bewoner meldt dat hij/zij wel erg veel medicijnen slikt, waarbij het gevoel bestaat dat die soms tegen elkaar inwerken. Dan is het advies om dat met de apotheek of de huisarts op te nemen om te bezien of er verandering kan worden aangebracht, die tot verbetering leidt.

Belangrijk vindt Loes het dat de bewoner zich gehoord voelt en dat er juist in het belang van die bewoner wordt nagedacht en geadviseerd. Nu zijn we druk in Zenderpark, aldus Loes, maar daarna komen andere wijken van IJsselstein aan de beurt.

Op dit moment zijn er 10 vrijwilligers actief, waaronder enkele nieuwe. Lijkt het u leuk ook als vrijwilliger inwoners te bezoeken voor het huisbezoek 75+, meldt u dan voor meer informatie bij Brigit den Hartog van Pulse, bereikbaar op tel. 06 - 473 72 561 of per mail: b.denhartog@stichting-pulse.nl.

Jos Timmermans

De Gouden Koets: Vorstelijk vervoer voor ouderen

Thuiswonende ouderen of bewoners van een verzorgingshuis kunnen gratis gebruik 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 sportschool of fysio, of zomaar een ritje door IJsselstein, één telefoontje met een van onze planners is voldoende om de koets voor te laten rijden. Het telefoonnummer om een rit aan te vragen is: 06 - 123 28 650.

Wij rijden van maandag t/m vrijdag van 09.30 tot 16.30 uur en kunnen 2 personen vervoeren. Per rit kunnen wij maximaal twee rollators meenemen.

Wilt u er een keertje even tussenuit, bel ons gerust, wij staan graag voor u klaar.



RONDVAART

Zender Express

KERSEN ETEN

**Uit eten
bij ROC**

Voor de leukste uitjes.
Meld u ook aan voor ons gratis programmaboekje.

Tel. 06 - 589 18 296

Mail: info@zenderexpress.nl

**Theater-
bezoek**

Museumbezoek

Verrassingstocht



Benschopperstraat 43
3401 DG IJSSELSTEIN

Telefoon 030 - 6881317
Fax 030 - 2662358

www.brasseriekloostertuin.nl



Voor lunch, diner en borrel

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

Column van de wethouder



Geachte lezer,

Op het moment dat ik dit schrijf is de zomertijd net ingegaan. Het zonnetje schijnt, de bloembollen schieten uit de grond en de knoppen zitten aan de bomen. De donkere dagen zijn voorbij en de lente maakt zijn intrede. Daar word ik blij van!

Voor dit nummer is mij gevraagd na te denken over wat ik als eerste zal gaan doen, zodra de versoepelingen dat mogelijk maken. Nou, daar hoef ik niet lang over na te denken. Zodra het weer veilig kan, ga ik heel veel kussen en knuffels uitdelen aan mijn (schoon)ouders, familie en vrienden. Oh, wat heb ik die fysieke nabijheid gemist.

Ook verheug ik me op gezellige etentjes met vrienden en dansen met vriendinnen en natuurlijk ga ik weer naar het museum, theater en restaurant.



Helaas is dit nog toekomstmuziek en is de coronapandemie nog niet afgelopen. Er wordt gelukkig wel al volop gevaccineerd. Heeft u ook een oproep gekregen voor de coronavaccinatie en heeft u vervoer nodig? Dan kunt u gebruikmaken van de Pulse Pendelbus. Zij halen u op en brengen u ook weer thuis. U kunt contact opnemen met Stichting Pulse via telefoonnummer 030 - 68 68 030.

In dit themanummer fantaseren we alweer een beetje over de versoepelingen. Wat als de musea weer opengaan en de ZenderExpress weer de weg op kan? Mede door de coronacrisis realiseren we ons des te meer de waarde van sociale contacten. Het lijkt zo vanzelfsprekend, maar het is nu duidelijker dan ooit. Een praatje met de buurvrouw of een ontmoeting in de supermarkt. Dergelijke vluchtige interacties zijn belangrijker dan dat we ons voorheen realiseerden. Voelt u zich weleens eenzaam en heeft u er behoefte aan om uw verhaal te doen? Of heeft u zin in zomaar even een praatje? De corona-hulplijn van Stichting Pulse is iedere werkdag tussen 09.00 - 13.00 uur bereikbaar via het telefoonnummer 030 - 686 80 30. Bel gerust, de vrijwilligers zitten voor u klaar!

Tot slot: we weten (door corona) hoe waardevol onze gezondheid is. Er wordt dan ook wel gezegd dat stilzitten het nieuwe roken is.... Ikzelf heb daarom dit jaar het hardlopen weer opgepakt. Op mijn route zie ik ook veel mensen wandelen en laten we dat vooral blijven doen! Elke dag een wandeling maken is goed voor de fysieke en mentale gezondheid. Bovendien houdt wandelen ook de hersenen gezond.

Ik wens u heel veel leesplezier en wie weet tot ziens tijdens onze wandelingen!

Eveline Schell, wethouder gemeente IJsselstein

Eenzaam? Kom in actie!

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

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

De cursusgroep zal in IJsselstein van start gaan bij voldoende deelnemers en indien het gezien corona mogelijk is. 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.

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



Pedicurepraktijk

Sylvia

Sylvia Terlien-
Schilperoort



Ook voor de diabetische voet

Lid van Provoet

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

Praktijkadres:
Waagmeesterlaan 2
3401 GV IJsselstein
Helaas geen huisbezoek



Is uw klok of barometer stuk ?

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

Klokkenmakerij Gerrit Boer

Benschopperweg 41 - 3401 BT IJsselstein
Tel. 030 - 687 69 20 of 06 - 150 32 025



Uw wens onze zorg!

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

Zomergasten

Voor mensen met een vogelhart is de lente doorgaans favoriet. Wellicht ook voor mensen zonder vogelhart.... Bomen lopen uit, hommalkoninginnen doen zich te goed aan de eerste krokussen en aarzelend beginnen de eerste merels en zanglijsters te zingen. Zij hebben de winter bij ons doorgebracht en laten al snel op volle kracht van zich horen. Er zijn echter ook vogels die verre reizen maken om onze winter te ontvluchten. In het vroege voorjaar maakt zich van hen een sterk verlangen meester om elders de zomer door te brengen. Het broedseizoen kan beginnen!



Een van de eerstelingen die wij mogen verwelkomen is de **tjiftjaf**. Het is een klein vertederend vogeltje, zonder opvallende kleuren, maar met een luid en nadrukkelijk gezongen liedje. Evenals de grutto zingt hij zijn eigen naam. Slechts twee tonen die hij over ons uitstrooit, maar in zijn eenvoud een ware boodschapper van de lente. De tjiftjaf is moeilijk te onderscheiden van de fitis, ook een zomergast, maar gelukkig zingen beide vogels heel verschillend. Ook het feit dat een ontmoeting met de fitis niet zo waarschijnlijk is in de stad of het dorp, geeft de mens houvast. De tjiftjaf kunnen wij overal horen, voor sommige mensen (ik durf het bijna niet op te schrijven) tot vervelens toe...

Ook met de **zwartkop** gaat het goed. Dat komt deels door de steeds ouder wordende bomen in parken en bossen. Zijn opgewekt klaterend liedje dat nogal abrupt eindigt, is in het voorjaar overal te horen. Hij is iets groter dan een tjiftjaf, beschikt over een verenpakje in verschillende tinten grijs en het mannetje heeft een pikzwart kapje of petje, zoals dat in het vogeljargon heet. Het vrouwtje daarentegen heeft een roodbruin petje. Ik denk dat de naam zwartkop voor feministen misschien moeilijk te verteren is...

De zwartkop is nog steeds een zomergast, ook al besluiten steeds meer zwartkoppen de winter in Nederland door te brengen.

Omdat onze winters steeds zachter worden, is dat meestal geen verkeerde keus.



Met de roodborst zijn wij heel vertrouwd, maar dat er ook zo iets bestaat als een **blauwborst** is misschien minder bekend. De blauwborst is een prachtig vogeltje: blauwe kin, keel en borst en daaronder een wit, zwart en roestkleurig bandje. In het blauw zit een wit sterretje. Er zijn ook blauwborsten met een rood sterretje, maar die wonen in Noord-Europa. Hij zit vaak parmantig met opgewipt staartje. Als hij opvliegt, is zijn zwart en roestbruine staart te zien en heeft hij iets van een nachtegaal. Dit vogeltje van 13-14 cm overwintert in Spanje of westelijk Afrika, 5000 km enkele reis! Het gaat goed met de blauwborst en hij staat niet meer op de Rode Lijst. Dat komt omdat er de afgelopen jaren meer moerassen en natte gebieden zijn aangelegd.



Vervolg op pagina 9 ►

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
Bewegprogramma's
Medische Fitness
Orofaciale fysiotherapie
Podologie

We kunnen hem bewonderen en beluisteren (eerst even een bezoekje brengen aan de online Vogelgids van de Vogelbescherming...) in de rietkragen van de Zouweboezem en die van de Everdinger Waarden. Daar broedt hij op de grond, vaak verstopt in het riet.

Het zien van de eerste **boerenzwaluw** met zijn roestrode keel en lange staartpennen is elk jaar weer een feest. In april vliegen duizenden ons land binnen. Ze weten precies waar ze moeten zijn: op exact dezelfde broedplek als het jaar daarvoor. Duizenden klinkt bemoedigend, maar is het niet. De intensieve landbouw en het gebruik van gifstoffen is de hoofdoorzaak van hun achteruitgang. Daar wordt je niet vrolijk van. Onderzoekers hebben in 2015 veertien soorten gif gevonden in niet uitgekomen zwaluweieren! Ook de gemiddelde leeftijd van de boerenzwaluw is gedaald van zeven/acht jaar naar vijf. Hij weegt slechts 18 gram, overbrugt duizenden kilometers vanuit West- en Centraal Afrika, steekt De Sahara over en levert dus een ongelooflijke prestatie! De toename van het aantal paardenhouders en maneges, waar de zwaluwen graag broeden, maakt weer wat goed.

Daar zijn nog open stallen en insectenrijke landjes en dat helpt als je 50.000 insecten per week moet eten...



Half april arriveert de overbekende **koekoek**, hoewel veel mensen hem nog nooit gezien hebben, maar gelukkig wel gehoord, misschien zelfs bij de Nedereindse Plas! Het horen van de eerste koekoek zorgt voor een heerlijk lentegevoel. Zoals waarschijnlijk wel bekend, bouwt een koekoek niet zijn eigen nest, maar legt de vogel haar eieren in andermans nest. Dat kan o.a. een heggenmus, kleine karekiet of een graspieper zijn. Na weken lang de omgeving zorgvuldig te hebben bestudeerd, deponeert een koekoek telkens 1 ei in een door haar gekozen nest. Zo kan een koekoek per seizoen wel 25 eieren leggen in 25 verschillende nesten! Wel is het zo dat het vrouwtje koekoek zich beperkt tot 1 soort. Zij legt dus niet de ene keer haar ei in het nest van een heggenmus en de andere keer in dat van een kleine karekiet. Het ei dat zij legt, neemt de kleur aan van de eieren van de gastouder. Er is geen enkele andere vogel in Europa waarvan de eieren zoveel

variatie vertonen. Zodra het koekoeksjong uit het ei is gekropen, werkt hij de andere eieren of jongen uit het nest en heeft dan het rijk alleen. Dat klinkt nogal cru, maar de jongen van de gastouder zijn kansloos, omdat de jonge koekoek wel 5x zo veel eet als bijvoorbeeld het jong van een kleine karekiet. De pleegouders voeden het koekoeksjong, totdat het zelfstandig is, ook al is het inmiddels misschien wel 3x zo groot als zijn pleegouders...

Een minder bekende vogel, die evenmin de winter bij ons wil doorbrengen, is de **purperreiger**. Hij is iets kleiner en slanker dan onze blauwe reiger, de veren in zijn vleugels hebben een prachtige paarse gloed en over zijn roestbruine dunne hals lopen pikzwarte lijntjes. Purperreigers zijn kieskeuriger wat hun voedsel betreft dan onze blauwe reiger (deze reiger hoeft als alleseter niet weg te trekken) en eten voornamelijk vis. Het zijn echte moerasvogels en om ze te zien te krij-



Vervolg op pagina 11 ►

Fysiotherapie Groene Biezen

Specialist in bewegen

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

Fysiotherapie en Fitness onder begeleiding

Vele specialisaties

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

Behandeling op afspraak in praktijk of aan huis.



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

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

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

gen is een uitstapje naar de Zouweboezem beslist de moeite waard! Daar bevindt zich de grootste broedkolonie van Nederland. Dankzij de aanwezigheid van de grote modderkruiper, een nogal zeldzame vissoort, doen de purperreigers het daar zo goed. 's Winters kruipt de grote modderkruiper weg in de modder en dan is het tijd voor de purperreigers om weer naar warmere Afrikaanse oorden af te reizen.

De meest fascinerende zomergast vind ik de **gierzwaluw**. Ondanks zijn naam hoort hij niet bij de zwaluwen. Ze arriveren rondom Koningsdag en beginnen eind augustus al weer aan hun vlucht naar zuidelijk Afrika, 5000 tot 7000 km! Hoog in de lucht zien ze eruit als sikkels of ankertjes. Ze broeden in gebouwen, onder dakpannen, in een gat in de muur etc. De ouders eten uitsluitend insecten en bewaren deze voor hun jongen in hun keelzak. Bij slecht weer vliegen er geen insecten en dan aarzelen ze niet op en neer naar Brussel of Parijs te vliegen! De jongen gaan dan tijdelijk in een soort zomerslaap. Gierzwaluwen doen alles in de lucht: eten, slapen en zelfs paren! Komen ze op de grond terecht, dan zijn ze ten dode opgeschreven. Boven steden (IJsselstein) en dorpen (Benschop) zijn ze, vooral bij mooi weer, goed zichtbaar en vooral ook hoorbaar.



Er zijn veel zomergasten in dit overzicht onvermeld gebleven. Ga gerust op zoek via de online vogelgids van www.vogelbescherming.nl naar wielewaal, zomertaling, rietzanger, visdief, nachtegaal, geelgors en nog vele andere..... En vergeet niet ze te beluisteren!

Everdien M. Smeenk

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

VAN PELT

revalidatieservice

verkoop - onderhoud - reparatie



De nieuwe Topro modellen 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

KORTINGSBON
10% korting
op een nieuwe
scootmobiel
of rollator

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

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.

Fruitteeltbedrijf Nieuwhoff

Fruit uit eigen boomgaard



Hoogland 19, IJsselstein
Openingstijden:
ma., wo., do. en vrij. van 13.00-17.00 uur
Zaterdag van 09.00-16.00 uur

Kopij voor De Groene Gids



**Nummer 3
September 2021**

Sluitingsdatum kopij
maandag 26 juli 2021.
Bezorging vanaf
2 september 2021.

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

Uitgebreide en meest actuele informatie vindt u op onze website <http://ijsselstein.kboprovincieutrecht.nl> en op onze Facebookpagina: <https://www.facebook.com/KBOIJsselstein/>

-



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.

Elke derde woensdag van de maand om 09.30 uur. Met inachtneming van de coronamaatregelen van de parochie.

A red suitcase is open, revealing a miniature beach scene inside. A small blue and white striped beach chair sits on a patch of yellow sand. To the left of the chair is a small beach umbrella with red, yellow, and blue segments. To the right of the chair is a small beach ball with blue, yellow, and red segments. The suitcase has two gold-colored latches on the front.

Servicelijn: Voor algemene vragen belt u met onze servicelijn **06 - 811 28 901**.

Uw gegevens worden verwerkt conform de AVG-regeling 2018

Wat zou je als eerste willen gaan doen als het weer kan en mag?

Om inhoud te geven aan het thema van deze editie, ben ik op zoek gegaan naar mensen, bekend en onbekend, om hun verhaal te horen en jullie daar deelgenoot van te maken.

Een gemakkelijk begin is dan natuurlijk om bij de medewerkers van Pulse langs te gaan en hen te vragen. Het is niet alleen leuk om van hen te horen wat ze professioneel weer graag zouden willen, maar juist wat ze privé voor wensen hebben. **In elk geval vind ik dat ze een compliment verdienen voor wat ze in de voorbije bijna anderhalf jaar aan inzet hebben getoond om juist de kwetsbare groepen zoals ouderen maar zeker ook jongeren te helpen in de moeilijke coronastandigheden om te gaan met alle beperkingen.** Dat mag ook wel eens gezegd worden.

 Als je dan De Oase binnenkomt, is de eerste waar je over 'struikelt' natuurlijk **Greet Gijsen**. Zij heeft in de coronatijd vooral het contact met de bezoekers van de Oase gemist, de deelnemers aan activiteiten, de biljarters en vooral ook de vrijwilligers. Als organisator van veel activiteiten miste ze heel erg dat ze dat allemaal niet meer kon doen, waardoor het werk de leuke dingen ontbeerde. Daarom kijkt ze halsreikend uit naar het moment, waarop veel dingen wél mogen. Dan kan ze weer knuffelen en handen schudden en gaat ze als eerste een uitje organiseren voor haar vrijwilligers. En vooral elke dag genieten van de reuring in de Oase; van de deelnemers aan allerlei activiteiten in de grote zaal, het lawaai dat de biljarters maken tijdens hun wedstrijden, de gezelligheid aan de bar en het zorgen dat alles lekker draait. Kortom ze verlangt naar de vrijheid.

Christijan Jansen van Jorksveld vindt het jammer dat zoveel dingen, die voor kinderen en ouderen belangrijk zijn, zo lang stil liggen. Wat hij als eerste gaat doen als het weer kan en mag, is het organiseren van verschillende sport- en beweegactiviteiten voor zowel kinderen als ouderen. Waarbij dan alles weer mag!!!!

 **Brigit den Hartog**: Het afgelopen jaar is er veel veranderd door de corona-uitbraak. Bijna alle activiteiten gaan al langere tijd niet door. Zo ook het Buurtresto en WijkKoken. Een keer per maand wordt er op de vrijdagavond in het Buurtresto met elkaar gegeten, nadat vrijwillige koks een heerlijk diner gemaakt hebben. Uit telefonisch contact met de deelnemers blijkt dat het Buurtresto gemist wordt. Ik zou graag de sfeer willen proeven van het Buurtresto. In het voorjaar van 2020 heb ik deze activiteit overgenomen van mijn collega. Helaas heb ik nog niet live kennis kunnen maken met de deelnemers.

In de Wijk tuin wordt door WijkKoken twee keer per maand op woensdag door vrijwillige koks gekookt. Hiervoor worden groentes van de wijk tuin gebruikt. Ook zij missen de contacten met elkaar en natuurlijk het lekkere eten. Wat zou het leuk zijn als er weer samen gekookt, gegeten, gelachen en gepraat kan worden. Dat is wat ik het liefst meteen weer wil gaan doen als het mag en kan.

Ilse Nederend: Sluimerend fan van Feyenoord ben ik al vijftig jaar, maar sinds mijn kleinzoon fan werd is het vuur goed gaan branden. Ik ben sinds een paar jaar lid van het Legioen en met mijn kleinzoon samen bezoek ik regelmatig wedstrijden in de Kuip. Wij waren in de Kuip bij de laatste wedstrijd mét bezoekers op 8 maart 2020. Er werd gewonnen van Willem II met 2-0! Wat een topmiddag hadden wij daar samen. We hadden nog geen idee dat het voor lange tijd de laatste zou zijn. Wat een gemis. Toen de rondleidingen voor kameraadjes weer mochten vorige zomer, zijn we samen even gaan Kuip-snuiven, heerlijk. We wachten met smart op de eerstvolgende wedstrijd in de Kuip, waarbij we weer allemaal naar binnen mogen. Daar hopen we zeker bij te zijn.

 Natuurlijk komt **Hester van Oirschot**, onze leidsvrouw van De Groene Gids, ook aan het woord met haar perspectief voor straks. Eigenlijk vind ik die wel heel jaloersmakend. Lees het en oordeel zelf. Hester zegt: 'Als alles kan en mag, ga ik samen met mijn vriend een prachtige natuurrondreis

maken door Australië of wellicht Hawaï. Hawaï staat op mijn bucketlist, maar je kunt niet alles tegelijk. Toch maar eerst naar Australië, genieten van de prachtige natuur en unieke dieren die een bezoek aan dat land zo bijzonder maken. De kangoeroe, de cassowary, de echidna (een soort egel), het vogelbekdier en de prachtig gekleurde vogels uit het regenwoud. Er is zelfs een vogel die lyrebird heet en ingewikkelde geluiden en geluiden van andere vogels kan imiteren om indruk te maken op de vrouwtjes. Wij zijn hier al eens getuige van geweest. Hij klonk als een flipperkast en deed zijn veren als een pauw omhoog. Ik krijg er al weer zin in om te gaan.

Bij Pulse heb ik het live contact met vrijwilligers en bezoekers van de Oase ontzettend gemist. Vrijwilligersbijeenkomsten inplannen zal het eerste zijn dat ik ga doen als alles kan en mag. Ook een gezellig vrijwilligersfeest hoort daar uiteraard bij. Ik kijk ernaar uit om iedereen weer te ontmoeten'.

Van de trouwe lezers van De Groene Gids heb ik ook een paar leuke reacties gekregen.

Zoals van **Miek Borm-Everaert**. Ze heeft in de afgelopen periode allerlei burens, kennissen en familieleden uitgenodigd om liefdesgedichten te maken. Ze heeft er 89 ontvangen en gebundeld in een boekje. Misschien gaat ze daar uit voorlezen, bijvoorbeeld op de tuinenroute als in de zomer de dag van Vrouwtje Sprokkelhorst door kan gaan. Ze is in coronatijd 90 jaar geworden en heeft haar verjaardag natuurlijk nog niet kunnen vieren zoals ze het graag wil. Zodra het kan, gaat ze een feestje geven, waar en hoe weet ze nog niet precies, maar als groot liefhebber van het carnaval heeft ze besloten op de uitnodiging te zetten: 'Dresscode carnaval'.

Truus de Beus schrijft mij: Vorig jaar ben ik in IJsselstein komen wonen, zodat ik dichterbij mijn kinderen en kleinkinderen kwam te wonen. Al na een paar weken brak de tijd van corona aan. Gelukkig kende ik IJsselstein wel door mijn familie die hier al jaren woont, maar het is wel jammer dat de start in mijn nieuwe woonplaats heel anders verliep dan ik had verwacht en gehoopt. Na de coronaperiode hoop ik dan ook alsnog nieuwe mensen te leren kennen, de horeca en de winkels van IJsselstein te ontdekken en me meer thuis te gaan voelen. En vooral oude vrienden en kennissen weer met een gerust gevoel te kunnen ontvangen in mijn nieuwe huis en ze te kunnen rondleiden in het mooie IJsselstein.

Theo en Annie van Dort kijken uit naar het weer samen zijn met alle kinderen en kleinkinderen tegelijk en hopen dat het vrijwilligerswerk en het zingen bij het zeemanskoor weer op gang komt en ook de kerkdiensten weer normaal kunnen plaatsvinden.

Bij een van mijn bezoeken aan De Oase om te biljarten, want dat mag al weer vanaf begin maart, ontmoet ik drie van mijn biljartvrienden en vraag hen naar hun plannen voor straks.

Het antwoord van **Ruud Puik** is dat hij onmiddellijk een vakantie gaat boeken ergens in Nederland, bij voorkeur in de Achterhoek of in Drenthe. Naar het buitenland hoeft hij niet zo nodig, dat heeft hij nu wel geleerd. Hij en zijn vrouw zijn echte wandelaars en nog meer fanatieke terraszieters, dus hij kijkt erg uit naar het moment dat de terrassen opengaan en daar is op het moment dat ik hem spreek half april nog geen sprake van. Voor **Johan de Jager** is het belangrijk dat de IC's zo snel mogelijk leeg raken, zodat de reguliere zorg volledig opgepakt kan worden. Want hij en zijn vrouw tobben beiden met hun heup en misschien komt er op afzienbare tijd uitzicht voor beiden op een nieuwe heup. Maar in de tussentijd is er even tussen uit gaan naar een huisje in De Koog op Texel iets waar ze naar uit kijken. En Johan zal in de zomer graag gaan vissen bij zijn vriend in Vinkeveen. Nummer drie **Frans Blokland** heeft zich prima gered in de tijden van lockdown en avondklok, maar heeft als bescheiden wens dat hij fietstochtjes kan maken met een echt doel, namelijk op bezoek gaan bij familie en vrienden zonder ingewikkelde beperkingen.

Natuurlijk heb ik onze gewezen columnist en duvelstoejager van De Groene Gids **Ad Liesker** gevraagd naar zijn gedachten en zijn antwoord was, zoals we dat uit zijn columns nog herinneren, nadenkend: 'Als je mij dat nu zo vraagt, zou ik het eerlijk gezegd niet weten. Allereerst: wanneer is dat moment daar? Het zal wellicht wel eens langer kunnen duren dan wij nu hopen. Er zijn nog zoveel onzekerheden. Wij hebben het wel over een wereldwijde pandemie. Als het zover is zal ik in ieder geval 'de storm' naar het 'normale' eerst laten uitrazen. Ik vind het geen straf om thuis te zijn en heb hier voldoende om handen. Zo heb ik bijvoorbeeld in ieder geval nog 28 boeken die ik moet lezen en een tuin die regelmatig aandacht vraagt. Wat leren wij overigens van deze pandemie? Dat 'het normale' toch niet zo normaal zou moeten zijn en is dit het moment waarop wij ons doen en laten daar ook op aanpassen? Sta mij toe dat ik hierover niet optimistisch ben'.

Vervolg op pagina 16 ►

De man van de IJsselsteinse advertenties in De Groene Gids, **Wil van Doorn** en zijn vrouw **Anne** laten van zich horen. Ze hebben een mooi rijtje wensen voor straks na corona. Allereerst fijn de kinderen en kleinkinderen helemaal zonder beperkingen te kunnen ontvangen. Wat hen betreft zijn drie zoenen niet meer nodig want één is vanaf nu voldoende. En verder: spontaan in de kerk gaan repeteren met de koren en voluit zingen in de vieringen. De gezellige koffieochtenden met vriendinnen weer opstarten, op bezoek gaan bij vrienden en kennissen (zonder anderhalve meter of met maar één tegelijk), zonder tijdslot lekker kunnen winkelen zolang als je wilt, een heerlijk terrasje pakken tijdens een fietstochtje of gezellig samen gaan lunchen (want de bonnen moeten toch ook op.)

Tenslotte moet ik nog beschrijven wat ik zelf, **Jos Timmermans**, graag zou willen doen. Heerlijk met de kinderen en kleinkinderen pannenkoeken gaan eten bij Midden op het Land, een kindvriendelijke plek in onze regio. De kleintjes uitgebreid knuffelen om in te halen wat zij en wij gemist hebben, zodat ze het gevoel krijgen dat dit erbij hoort tussen kleinkinderen en grootouders. Voor mijzelf zeker het opstarten van de biljarttoernooien in de Oase. We hebben er drie moeten overslaan, dus de honger is groot. En snel aan de gang bij mijn vrijwilligersbaantje als chauffeur op de Zender Express, zodat we opnieuw leuke tochtjes kunnen maken met onze klanten uit IJsselstein en Lopik.

Heel veel variatie in de wensen van de mensen, dat is het leuke bij het verzamelen, opschrijven en bewerken van hun reacties. Natuurlijk hebben jullie allemaal je eigen wensen en verlangens. Ik hoop voor ons allen dat we het oude normaal zoveel mogelijk terugkrijgen en kunnen genieten van alle activiteiten, die we zolang hebben moeten missen.

Jos Timmermans

.....

In de schijnwerpers: Jo Lit, 90 jaar

Jo Lit, geboren in Utrecht en sinds 1971 woonachtig in IJsselstein, heb ik leren kennen als mede koorlid van Fulco’s Regionaal Mannenkoor, beiden zingen wij in de baspartij.



Toen ik bij het koor kwam, viel het mij al op dat hij de enige in het hele koor was (behalve de dirigent) die zijn muziek vanaf een iPad meezong. En verder was hij de bibliothecaris van het koor, wat inhield dat hij het uitgebreide repertoire beheerde en bovendien alle koorleden van de muziekstukken voorzag. Tevens viel mij op dat hij veel muziekstukken uit zijn hoofd meezong, terwijl anderen dat alleen vanuit hun muziekboek deden. Helemaal verbaasd was ik toen ik zijn leeftijd vernam: toen 84 jaar. In feite de nestor van het koor!

Het was voor mij een reden om met deze unieke man een interview te hebben met de volgende vragen.

Hoe wordt je zo fit zo oud?

Dat is geen verdienste. Het zit bij mij in de genen. Mijn ouders werden allebei ook in de negentig. Echter, mijn zussen en broer heb ik wel overleefd.

Hoe ben je de oorlog doorgekomen?

Ik was negen toen de oorlog uitbrak. We hebben veel armoe gekend. Als opgeschoten jochies hielden wij ons staande door zo nu en dan broden of ander voedsel van de moffen af te pikken. Ook kenden wij een bevriende boerenfamilie uit de Achterhoek (Eibergen) waar wij ook voedsel konden halen. Tijdens de hongerwinter heb ik daar samen met mijn zus gelogeerd en het goed gehad.

Hoe was je carrière?

Ik begon na de oorlog op de Ambachtsschool en kreeg daar algemene technische kennis. Vervolgens in de praktijk via bankwerker en machinist werd ik verwarmingsmonteur. Met avondstudies, o.a. de MTS, ontwikkelde ik mijn kennis verder. Ik heb wel tot mijn 50ste gestudeerd.

Ik had nog plannen om naar Nieuw-Zeeland te emigreren maar toen kreeg ik verkering en werd dat plan verworpen. Vervolgens solliciteerde ik op een functie in Zuid-Limburg waar ik huis en werk kreeg aangeboden in de klimaat-en watertechniek. Ik werkte veel voor de Staatsmijnen en ook voor de sanitaire voorzieningen in kloosters. Met mijn vrouw en 2 dochters heb ik 15 jaar gewoond in Brunssum en Heerlen. In het begin woonden wij tussen de mijnwerkers. Echter, de mijnen werden gesloten en ons bedrijf hield op te bestaan. Vervolgens heb ik gesolliciteerd bij een installatiebedrijf in Utrecht en kwam ik uiteindelijk terecht bij Bredero. In 1971 verhuisden wij, eerst kort naar Vianen en daarna naar IJsselstein. Mijn werk was leidinggevende van allerlei installatieprojecten.

Om wat extra’s te verdienen (voor een auto of aanschaf/ verbouwing van een woning) kluste ik vaak in de avonden of in de weekenden bij.

Wat zijn je hobby’s?

Oh, ik speelde al graag gitaar en mondharmonica. Als lid van de amusementsvereniging in IJsselstein hadden wij ook vaak optredens. 26 Jaar geleden werd ik lid van Fulco’s Regionaal Mannenkoor. Als bibliothecaris van het koor had ik veel werk aan het kopiëren en distribueren van de muziekstukken aan de leden. Ik dacht: dat moet eenvoudiger kunnen.

Toen ik 70 was, (ik had nog nooit een computer gezien of typewerk verricht), kreeg ik van mijn dochter haar oude computer. Vervolgens heb ik mij daar goed in verdiept. Met als gevolg dat ik later een iPad aanschafte. Het hele systeem van kopiëren en distribueren heb ik gedigitaliseerd en zodoende kon ik vervolgens in samenwerking met de dirigent alle stukken digitaal verspreiden.

Hoe was het leven na je pensionering?

Ik ben nog secretaris van de biljartclub met 50 leden. Ik heb lang mantelzorg verricht voor mijn echtgenote die 6 jaar geleden is overleden. Ik kook nog zelf en heb ook jarenlang een volkstuin gehad. In het verleden hebben we ook lang een huisje gehad in Maarn.

Verder geniet ik van mijn twee dochters en de kleinkinderen die allebei studeren.

Ik ben dankbaar dat ik deze leeftijd heb bereikt.

Tot slot: het kan toch uniek worden genoemd dat Jo als 90-jarige zó geschoold is in de digitale wereld! Hij liet mij zijn smart TV zien en wat je er allemaal mee kan. Als zeventigplusser loop ik ver op hem achter. Ik heb Jo leren kennen als een nuchtere en aimabele man en wens hem nog jaren veel geluk toe!

Frank Jutte

.....

Informatiepunt Digitale Overheid (IDO) in IJsselstein

Steeds meer dingen moet je van de overheid digitaal regelen. Denk aan afspraken maken bij de gemeente voor het verlengen je rijbewijs, toeslagen aanvragen bij de Belastingdienst of wijzigingen doorgeven aan het UWV. Veel mensen vinden dit lastig.

Daarom hebben de bibliotheek, Stichting Pulse en de gemeente samen besloten om inwoners van IJsselstein hierbij te helpen. Vanaf 8 juni kan iedereen in de bibliotheek terecht met vragen rondom de digitale overheid bij het IDO (Informatiepunt Digitale Overheid).

Een IDO-medewerker helpt je direct op weg of kijkt even met je mee waar je terecht kunt. Ook kunnen medewerkers je meer vertellen over cursussen waarbij je beter leert omgaan met de computer, internet of DigiD.

Je hoeft geen afspraak te maken. Je mag gewoon binnenlopen op één van deze momenten:

dinsdag 13.00 - 16.00 uur
donderdag 09.30 - 12.30 uur
vrijdag 09.30 - 12.30 uur

De spreekuren vinden plaats naast de balie in de bibliotheek. Volg de stippen bij binnenkomst naar links.

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 3
September 2021**

Sluitingsdatum kopij
maandag 26 juli 2021.
Bezorging vanaf
2 september 2021.

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

U kunt bij ons terecht voor:

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

Onze woonzorgcentra in IJsselstein en Lopik:

- Mariënstein
- IJsselwaarde
- De Schutse



AxionContinu. Optimisten in de zorg.

Servicebureau AxionContinu

030 - 282 22 77

servicebureau@axioncontinuu.nl

www.axioncontinuu.nl

Axioncontinuu

wonen, zorg en revalidatie



Ontmoetingsplek de Caleidoscoop is weer open!

Heeft u er ook weer zo'n behoefte aan om weer onder de mensen te zijn, gezellig te kletsen, samen koffie te drinken en een spelletje te doen?

Dan is de Caleidoscoop wellicht wat voor u! De Caleidoscoop is geopend op maandag en woensdag van 10.00-12.00 uur. Uiteraard is de activiteit coronaproof. Dit betekent dat er 5 bezoekers welkom zijn, zodat we goed de afstand kunnen bewaren. Als u dus wilt komen, dan is het handig dat u zich van te voren even aanmeldt bij Anouk Robben, tel. 06 - 458 73 488. Ook als u nog wat vragen heeft, kunt u contact opnemen met Anouk. Hopelijk tot gauw in de Caleidoscoop.



Repair Café IJsselstein weer geopend!

Heb jij nog kapotte kleine huishoudelijke apparaten, kleding of fietsen en gun je ze een tweede leven? Laat ze dan repareren door onze enthousiaste reparatiedeskundigen bij het Repair Café. Dan kun je er weer jaren van genieten!

Het Repair Café is wekelijks op dinsdag van 13.00 - 16.00 uur geopend op de Heemradenlaan 34a (bij sporthal Het Heem).

Zie voor meer informatie en de coronamaatregelen:
<https://www.stichting-pulse.nl/clubs>.

Voor aanvullende informatie kun je contact opnemen met Hester van Oirschot, sociaal werker van Stichting Pulse, via 030 - 686 80 30 / 06 - 458 65 404 of e-mail: h.vanoirschot@stichting-pulse.nl.



Zonder Woorden

Het leven van mijn oom Eribie veranderde abrupt toen hij als gevolg van hersenletsel van de ene op de andere dag niet meer kon spreken. Hij was even oud als ik nu, vijftig jaar.

In mijn jeugdherinneringen is hij altijd aanwezig, altijd in zijn tuin, omringd door zijn zeldzame vogels, zijn granaatappel-, vijgen-, zure sinaasappel-, palm- en olijfbomen, zijn damastrozen, tuinanemonen en Arabische jasmijn, de wijngaarden die rustten op houten bogen en palen en zich uitstrekten vanaf de tuindeur van het huis tot het midden van de tuin. In mijn herinneringen had hij altijd zijn donkerblauwe satijnen pyjama en slippers aan, of zijn donkergrijze pak met stropdas en zijn zwarte haar glad naar achteren gekamd, maar wat hij ook droeg, hij was altijd in zijn tuin te vinden. Ik herinner me zijn mooie, lieve gezicht, olijfgroene ogen en zijn stem zoals die van baby, omdat hij niet meer kon praten. Hij maakte alleen geluiden op het ritme van de woorden. Hij kon wel heel duidelijk nee zeggen.



Als kind had ik altijd de wens dat mijn oom opeens weer kon spreken en het eerste woord dat hij kon zeggen dan mijn naam zou zijn. Ik dacht toen altijd dat mensen als ze schreeuwden en boos waren hun stem verloren en geen geluid meer konden uitbrengen. Ik hoopte ook dat ik het vermogen had om met een toverstaf luide en verontrustende stemmen te dempen.

In onze familie was bekend dat mijn oom dol was op plezier, reizen en Iraakse muziek, dat hij genoot van het leven en natuurlijk van zijn vogels en tuin. Hij was een rustige, geduldige man, werd zelden boos en hield niet van roddelen. Hij had aan enkele woorden genoeg om te communiceren met zijn omgeving.

Nadat hij zijn spraakvermogen had verloren, communiceerde hij door pen en papier. Hij schreef op wat hij bedoelde en liet het zijn kinderen hardop lezen. Soms begrepen ze hem niet, want hij schreef zoals hij eerder gewend was te spreken: met weinig woorden. Zijn woorden werden nu opeens een soort van code die niemand begreep, alleen hij. Dan werd hij boos, schreef het keer op keer op, verscheurde het papier, brak de pen doormidden en begon te schreeuwen. Hij gebruikte zijn hele lichaam en al zijn energie om uit te leggen wat hij bedoelde en uiteindelijk ging hij huilen.

Zijn notitieboekje en pen had hij altijd bij zich. Behalve wanneer hij in de tuin was, dan nam hij ze niet mee. Dan fluisterde hij tot zijn vogels, imiteerde hun stemmen en sprak in zijn eigen taal met zijn bloemen en bomen. Ze begrepen hem direct, ze bleven bloeien en groeiden door het geluid van zijn stem. Want na zijn dood werden de rozen en bomen geleidelijk aan dor en droog omdat niemand er nog naar omkeek.

Toen mijn oom overleed, heb ik op dat moment niet om hem kunnen rouwen. Omdat mijn vader een paar dagen na de dood van zijn broer eveneens overleed, hoorde ik pas veel later dat mijn oom ook gestorven was. Daarom is er iets onvoltooid gebleven in de herinnering aan mijn oom, woorden die ik nooit heb gezegd, een verdriet dat niet werd uitgesproken. In mijn gedachten is hij daar gebleven, midden in zijn tuin, en staat te wachten.

Enkele jaren later begon mijn oom last te krijgen van zijn oren en geleidelijk aan verloor hij zijn gehoor helemaal. Iedere keer wanneer ik naar de persconferentie over het coronavirus keek, ging mijn aandacht uit naar de gebarentolk en luisterde ik niet meer naar premier Rutte of minister De Jonge. Dan dacht ik: zou mijn oom haar kunnen begrijpen? Is dit de taal van de vogels en de bomen? Heeft onze geest woorden nodig om te communiceren? Hebben we echt behoefte aan woorden? Kunnen we met onze geliefden niet onze eigen taal ontwikkelen, net als de familie van de dove vader van schrijver Kader Abdolah, die haar eigen geheimtaal heeft gecreëerd om te communiceren met de vader? Mijn oom gebruikte ook zijn handen, lichaam en gezichtsuitdrukking om zijn gevoelens kenbaar te maken als zijn handschrift niet begrepen werd. Hij was gebarentolk van zijn eigen woorden. Maar zelfs woorden kunnen soms niet onze diepste gevoelens uitdrukken, dus vluchten we in de stilte. Stilte heeft ook een stem, een taal en woorden. Ook mijn oom trok zich vaak in de stilte terug. Hij vluchtte naar zijn vogels en tuin, zat op zijn palmbladstoel, en bleef daar urenlang alleen en zat zo stil als een standbeeld. In mijn dromen praat mijn oom Eribie gewoon. Hij zegt maar een paar woorden: 'Mayada, kom'. Dan ga ik zijn wereld binnen en luister naar de geluiden van zijn vogels. In de wereld van mijn oom zijn geen woorden nodig.

Mayada Khalil

De pendelbus van Pulse klust bij in coronatijd

Natuurlijk weten alle lezers van de Groene Gids dat de pendelbus van Pulse iedereen die dat wil haalt en brengt door heel IJsselstein voor een bescheiden tarief (€ 3,00 heen en terug, € 1,50 enkel), met zelfs de mogelijkheid om naar het ziekenhuis in Nieuwegein, Utrecht of Leidsche Rijn gebracht te worden. Deze ritten bedragen € 10,00 heen en terug.

Gaat u vaker met de bus binnen IJsselstein, dan kunt u kiezen voor een strippenkaart. Er zijn 2 varianten t.w. 10 ritten voor € 13,00 of 20 ritten voor € 25,00. Deze kunt u kopen bij de chauffeur of bij de receptie van De Oase.

Maar in coronatijd waren er nog meer activiteiten. Omdat er minder reguliere ritten plaatsvinden, omdat met name de dagopvang minder ritten vraagt, wordt er met minder bussen gereden. Omdat veel ouderen die naar de vaccinatieplaatsen moeten gaan, geen vervoer hebben of kunnen regelen, biedt Pulse voor een klein bedrag de Pulsependel aan. Voor Houten, Utrecht en Nieuwegein is dat € 5,00 voor heen en terug en naar de wat verdere bestemmingen zoals Gouda, Gorinchem en Culemborg wordt u voor € 10,00 heen en terug gebracht. Mocht het niet lukken met de bus dan heeft Pulse ook nog vrijwilligers die bereid zijn om met hun eigen auto te rijden. De kosten zijn dan hetzelfde als met de bus. De chauffeur haalt u op de afgesproken tijd thuis op, brengt u naar de vaccinatielocatie, wacht daar tot u klaar bent en brengt u weer veilig thuis. Voor diegenen die hun vaccinatie bij de huisarts moeten halen in IJsselstein, is vanzelfsprekend het lokale tarief van € 3,00 van toepassing.



Jos Timmermans

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



De Zender Express tijdens en na corona

De pandemie heeft ook grote gevolgen voor de Zender Express. Op een paar weken na in de zomer van 2020 heeft de bus niet kunnen rijden. Dat was en is heel vervelend voor onze klanten, die hun leuke tochtjes naar strand, musea, heidevelden, rondvaarten, verrassingstochten enzovoort plus de gezellige koffiestops en lunches hebben moeten missen. Ook de chauffeurs en begeleidsters vonden het jammer dat hun leuke vrijwilligersbaantje met goed gevulde dagen van fijne ritjes zomaar ineens stopte. En dat in het jaar 2020, waarin de Zender Express precies tien jaar bestond. Het bestuur had dit groots willen vieren, maar uiteindelijk is er alleen een zondagmiddag in september een bijeenkomst voor bestuur en vrijwilligers geweest, waarbij de vrijwilligers die al die jaren vanaf het begin actief zijn geweest in het zonnetje zijn gezet.

Niet rijden betekent ook dat er geen inkomsten zijn voor de stichting, terwijl de kosten van met name de bus natuurlijk wel doorlopen.

Daarom is 2020 financieel een moeizaam jaar geweest. Maar we hopen allemaal, dat als dit nummer van De Groene Gids verschijnt, begin juni de datum waarop we weer kunnen en mogen rijden dichtbij is. Dan kunnen we in 2021 nog een hoop goedmaken.



In Cabauw en Polsbroek leeft bij een aantal ouderen het idee dat zij te ver weg wonen om mee te kunnen met de Zender Express. Dat is volstrekt ten onrechte. Alle kernen van Lopik behoren tot ons werkgebied, dus meldt u gerust aan bij de Zender Express om digitaal of fysiek het maandelijkse overzicht van de tochten te ontvangen, zodat u, als we straks weer mogen rijden, zich kunt opgeven als u er voor u passende uitjes in aantreft. Gebruik voorlopig onderstaand telefoonnummer.

Namens het Bestuur van de Zender Express
Henk ter Horst, tel. 06 - 245 27 249

INLEVEREN KOPIJ VOOR DE GROENE GIDS SEPTEMBER 2021

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

E-mail: groenegids@studiorietvelt.nl



26 juli t/m 20 augustus 2021

www.zomerfestijn-ijsselstein.nl

Voor de vijfde keer Zomerfestijn+ Editie 2021 van het zomerprogramma voor thuisblijvers in de herkansing

Op maandag 26 juli a.s. gaat in IJsselstein weer het ZOMERFESTIJN + van start, nu voor de 5e keer. Dit spraakmakende evenement is niet meer weg te denken van de activiteitenkalender van onze stad. Wij zijn blij en trots dat we met medewerking van velen ook dit jaar weer een gevarieerd programma hebben samengesteld voor onze stadgenoten die deze zomer thuis zijn. Ontspanning in de eigen omgeving, samen met anderen. Daarvoor is ZOMERFESTIJN+ uiteindelijk bedacht.

Hoe anders liep het vorig jaar! Alles op de rit en dan komt de beslissing om het niet door te laten gaan! Waarom weet iedereen. Geen lustrumjaar voor Zomerfestijn+. Iedereen thuis!

Maar 2021 geeft nieuwe kansen! Als de vooruitzichten ons niet bedriegen kunnen we eind juli van start met de editie 2021.*

Het bekende programma wordt weer aangeboden met aanvullingen en nieuwkomers.

Helemaal nieuw is dat we vanaf dit jaar de inschrijvingen digitaal gaan doen. De website is dus heel belangrijk geworden! Alle initiatieven staan hierop toegelicht op de wijze zoals we in het verleden in het 'boekje' hebben gedaan. In de plaats hiervan is deze folder gemaakt met daarin een overzicht van alle activiteiten. U kunt zich via de website verder oriënteren op initiatieven die u wat lijken. Ook kunt u hier alle voorwaarden lezen en u m.i.v. 7 juni inschrijven. Als het u niet lukt om via de site in te schrijven vraag dan een bekende of uw burens, om u te helpen!

Ook de toppers van de afgelopen jaren zijn weer terug te vinden, maar kenners zullen ook menige nieuwe activiteit aantreffen. Kijken, denken, luisteren, bewegen of gewoon rustig genieten. Ontdek wat IJsselstein en de naaste omgeving u te bieden heeft. En dat kost bijna niets! Dit is mogelijk dankzij de creativiteit en inzet van velen. Het organiserende werk wordt ook nu weer gedaan door een groep vrijwilligers, gecoördineerd door de welzijnsstichting PULSE.

Wij hebben deze folder en de website zo samengesteld dat u gemakkelijk kunt vinden wat er in de vier weken ZOMERFESTIJN + te beleven valt. Kijk en schrijf in op:
www.zomerfestijn-ijsselstein.nl

Zomerfestijn+ is op dinsdagmorgen en donderdagmorgen van 10:00-12:00 uur telefonisch bereikbaar voor vragen en ondersteuning bij het digitaal inschrijven via het telefoonnummer van Stichting Pulse: 030-6868030 en ook via zomerfestijnplus@stichting-pulse.nl

Graag willen wij u ontmoeten bij één of meerdere activiteiten van ZOMERFESTIJN+, editie 2021.

Team Zomerfestijn+

* De activiteiten worden georganiseerd onder de dan geldende overheidsmaatregelen.

Overzicht activiteiten Zomerfestijn+ 2021

Nr. Activiteiten

1	Zumba licht verstandelijk beperkten NIEUW	26-jul.	
2	Lezing Uilen / Wat gebeurt er in de natuur NIEUW	27-jul.	10-aug.
3	Yselvaert diverse vaarten	27-jul.	28-jul. 3-10-11-17-aug.
4	Natuurmuseum de Wielewaal	27-jul.	
5	Workshop van dromen naar doen	27-jul.	
6	Baby & Peuter en (Groot) ouder dansen NIEUW	28-jul.	4-aug.
7	Jeu de Borrel	28-jul.	4-11-18-aug.
8	Stretching en relaxing - Dolstra-	28-jul.	11-aug.
9	Beeldenwandeling	29-jul.	19-aug.
10	Lezing Wandelen van Noordzee naar Zwarte Zee NIEUW	29-jul.	30-jul.
11	(Groot) ouder & kind dansen NIEUW	29-jul.	
12	Fietsen met een gids door IJsselstein NIEUW	29-jul.	
13	Quiz Wie-wat-waar in IJsselstein	2-aug.	
14	Fietsen in Jutphaas	2-aug.	12-aug.
15	Kleindierenboerderij - Cabauw NIEUW	3-aug.	17-aug.
16	Spellenmiddag KBO NIEUW	3-aug.	
17	Verzamelde Mazen - Museum IJsselstein	4-aug.	
18	Wat is / doet de gemeente	5-aug.	
19	Kennismaken met Elektrisch autorijden NIEUW	5-aug.	
20	Senioren fitness	6-aug.	13-aug.
21	Digitale sporen nalaten NIEUW	10-aug.	
22	Oude Nicolaaskerk en Begraafplaats Eiteren	11-aug.	
23	Verzamelde Mazen - Museum IJsselstein (kinderen)	11-aug.	
24	Wat is en doet de brandweer	11-aug.	
25	Erfrecht en Schenkingen NIEUW	12-aug.	
26	Interactief Voorlezen NIEUW	12-aug.	
27	Het Beloken Land	13-aug.	
28	Walking Football	17-aug.	19-aug.
29	Creative middag Mantelzorg NIEUW	18-aug.	
30	Film: The Singing club	20-aug.	

Mede mogelijk gemaakt door:



Altijd wat te doen! Blij je te zien



Wat kunnen we (nog wel) doen? Blijf tijdens deze pandemie op een verantwoorde wijze genieten van ons IJsselstein. We verzamelen voor jou al het leuke en moois wat onze stad online en binnen de richtlijnen van het RIVM te bieden heeft.

Kijk voor de meest actuele informatie en onze tips op www.inijsselstein.nl.

Rondje IJsselstein

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

Museum IJsselstein

Ontdek 700 jaar geschiedenis van IJsselstein met de tentoonstelling 'Kasteelheren'. Vanaf de stichting van de stad tot aan het erfgoed van nu. Onderdeel van deze expo zijn sculpturen in satellietlocatie Coal.2 en twee buitenexposities Mensen, stenen en religie in het Kronenburgplantsoen en Vestingstad IJsselstein in het Molenplantsoen. Zodra het museum weer opengaat, is ook de tentoonstelling 'Verzamelde Mazen' te zien.

Ontdek de Hollandse IJssel

Bewonder historie, natuur en kilometers vol Hollandsche luchten. Dat kan te voet, met de fiets of per boot. Drie kaarten wijzen je de weg in het prachtige gebied langs de Hollandse IJssel. Van IJsselstein tot Krimpen aan de IJssel, inclusief plattegrond, wetenswaardigheden en leuke routes.

Buiten leven

Op de website van Visit Utrecht Region vind je de leukste tips voor het échte buitenleven: wandel- en fietsroutes, buitenactiviteiten, buitenkunst en locaties waar je iets kunt ontdekken én iets lekkers kunt afhalen. Ga eropuit en ontdek onze prachtige regio!

Uitjes voor kinderen

Ook voor de kinderen is er genoeg te doen in en om IJsselstein. Zo kun je ronddwalen door het Wilgenlabyrint, speuren door de binnenstad of spelen in Speeltuin Kloosterplantsoen. Nieuw: kijk bij 'Kids' op onze website!

Op het terras of to-go

Je kunt weer genieten van hapjes en drankjes op de terrassen in de binnenstad. Bij jouw favoriete locatie kun je reserveren en genieten met wat afstand. Voor onderweg kun je ook iets lekkers meenemen: een koffie-to-go of een ambachtelijk ijsje. Bij het 'Rondje Thuisdineren' vind je informatie over afhalen en bezorgen van een heerlijke maaltijd voor thuis.

Openstelling Oude St. Nicolaaskerk

Tot en met 25 september is de kerk elke zaterdag geopend van 14.00-16.30 uur.

Er is een beperkte toegang per ronde. Vanwege onderhoud aan de bijzondere Pasqualinitoren staat de kerk in de steigers.

Markt

Elke vrijdag is er markt, nu ook weer met de opstelling van de non-foodkramen, tijdelijk op het Podium.

Wijzigingen voorbehouden.



De Groene Gids is ook te lezen op internet

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

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

Of naar: www.onsijsselstein.nl



WIEGAND
BRUSS
OPTIEK

Wanneer zijn uw ogen
voor het laatst gecontroleerd?

Bel voor een afspraak 030 - 688 19 16

Utrechtsestraat 64 IJsselstein
www.wiegandbruss.nl

**Uw Medisch Pedicure
aan huis**



Mariska van Schaik
06-25251104
www.facefoot.nl

Marion's Haarmode

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

06-24242101



U kunt altijd
even bij ons
binnenlopen

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

Wij helpen u graag!

Apotheek Zenderpark
Persoonlijk, Deskundig en Vertrouwd



Tiranastraat 1, 3401 CJ IJsselstein
030-6868666

info@apotheekzenderpark.nl
www.apotheekzenderpark.nl

Tips voor uw gezondheid

Een maagverkleining bij overgewicht ondergaan; geef het door!

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



Een maagverkleining wordt in de afgelopen jaren steeds vaker uitgevoerd als onderdeel van de behandeling van overgewicht. Het is een ingreep die in het ziekenhuis wordt uitgevoerd, waarbij een stuk maag wordt weggehaald (gastric sleeve) of een omleiding wordt gemaakt in het maagdarm kanaal (gastric bypass). Er zijn eisen gesteld aan patiënten die in aanmerking komen voor een maagverkleining, namelijk een BMI >40 en meer dan 5 jaar last van overgewicht.

Als er een maagverkleining heeft plaatsgevonden, verliest men snel gewicht. Vaak kan medicatie voor bijvoorbeeld diabetes worden afgebouwd onder begeleiding van een arts. Ook bepaalde klachten gerelateerd aan overgewicht verdwijnen snel, zoals zuurbranden, jicht, verhoogd cholesterol of bloeddruk en pijn in gewrichten. Dit is natuurlijk het positieve resultaat.

Echter, de maag en darmen zijn het belangrijkste bij medicatie-opname naar het bloed. Er zijn medicijnen die in dit gebied uit het maag-darmkanaal worden opgenomen in het bloed of juist door het zure milieu van de maag actief worden gemaakt. Deze functie van de maag en darmen kan verloren gaan door de maagverkleiningsoperatie. Dit is belangrijk om door te geven aan de apotheker. Er zijn groepen medicijnen die beter niet bij patiënten met een maagverkleining gegeven kunnen worden. Of wij kunnen de vorm waarin het medicijn toegediend wordt, aanpassen naar de juiste vorm die wel effect heeft na een maagverkleiningsoperatie.

Ook zult u vitamines moeten aanvullen via supplementen. Bepaalde vitamines worden na de ingreep moeilijker uit het maag-darmkanaal opgenomen.

Om deze redenen is het goed om actief zelf aan de apotheek door te geven als u een maagverkleining gehad heeft of gaat krijgen. De obesitas kliniek begeleidt u na de ingreep, maar zal de apotheek niet informeren. Wij helpen u graag bij uw medicatie en kunnen u ondersteunen, mits wij op de hoogte zijn van uw ingreep.

Mocht u meer informatie willen of een afspraak willen maken, neemt u dan contact op met de apotheek. Dit kan via telefoon nummer is 030 - 686 86 66 of via e-mail info@apotheekzenderpark.nl. Meer informatie over het onderwerp vindt u via: www.apotheek.nl.



www.mahjongdeoase.nl

Bent u ook nieuwsgierig naar het mahjongspel? Goed voor het stimuleren van je hersenfunctie? En heerlijk voor de sociale contacten onderling? Kom gerust bij ons binnen om te kijken en je te laten voorlichten over dit boeiende spel. Wij spelen normaal gesproken op dinsdag- en woensdagmiddag in Pulse, kamer 6, maar in coronatijd even niet.

Nog even de tandjes op elkaar! Tot snel ziens!

Hoera, het einde van corona is in zicht!

Mogen we binnenkort weer allemaal samen spelen? Dat hopen we van harte. Onze spelleidster heeft een bezoekje gebracht aan Eugenie om haar weer te feliciteren met de titel 'Beste speler van 2020'. Eugenie had deze titel ook gekregen over 2019. Van harte gefeliciteerd Eugenie! Zet dit jaar je beste beentje voor zodat we volgend jaar kunnen roepen 'Driemaal scheepsrecht!' Dat zou wat zijn in ons jubileumjaar 2022.

Het bestuur daagt bij deze alle mahjongleden uit hun spelcombinaties nog eens goed door te nemen en uit het hoofd te leren zodat we deze geweldige speler kunnen verslaan!



Pulse Activiteiten IJsselstein 2020/2021 (onder voorbehoud)

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

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

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met:

Stichting Pulse
Benschopperweg 342, 3401 BZ IJsselstein
Tel. 030 - 68 68 030 • e-mail info@stichting-pulse.nl • www.stichting-pulse.nl

Pulse-locaties IJsselstein

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

- **Aanschuiftafel** - Greet Gijsen.
- **Activiteiten Oase** - Greet Gijsen.
- **Activiteiten mrc Sterrenwacht** - Brigit den Hartog
- **Activiteiten Zenderstein** - Anouk Robben, Christijan Jansen van Jorksveld en Greet Gijsen.
- **Buurtbemiddeling** - Jette Bertels.
- **Buurtkamer allochtone vrouwen**- Touria El Makhoukhi.
- **Caleidoscoop** - Anouk Robben.
- **Computerles** - Diana van Kruistum.
- **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.
- **Wijkwerk** - Christijan Jansen van Jorksveld.

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

Belangrijke telefoonnummers IJsselstein

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

Gemeente IJsselstein		
Calamiteiten/storingen, als direct ingrijpen noodzakelijk is buiten kantooruren		Tel. 06 - 212 15 202
Telefonisch contact	(van maandag t/m vrijdag 08.30 - 17.00 uur)	Tel. 14 030
Openingstijden	Maandag t/m vrijdag: 08.30 - 12.30 uur Woensdag en vrijdag: 13.30 - 17.00 uur	
Alleen op afspraak	Woensdag en vrijdag: 18.00 - 20.00 uur	
E-mail	U kunt uw vraag ook per e-mail sturen naar <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 Soestwetering 1, 3543 AZ Utrecht	Tel. 088 - 320 30 00 Tel. 088 - 320 30 00
HUISARTSEN(POST)	Koekoekslaan 1, 3435 CM Nieuwegein	Tel. 088 - 130 96 60
Huisartsenzorg Locatie IJsselveld mw.H. S. Neerken, mw. A.G. van Zijl mw. R.K. Petrov, mw. C.J.M. Bomers: Spoednummer overdag: telefoonnummer, optie 1 - Spoednummer buiten kantooruren:	Marinus Vermeerplein 2, 3402 HZ IJsselstein	Tel. 030 - 688 24 00 Tel. 030 - 688 39 39 Tel. 088 - 130 96 60
Huisartsenpraktijk Locatie ‘t Steyn dhr. H.A. Lammers, mw. M.C. Tijssen, mw. H.G.M. Schlaman Spoednummer overdag: telefoonnummer, optie 1 - Spoednummer buiten kantooruren:	Eiteren 15, 3401 PS IJsselstein	Tel. 030 - 688 82 20 Tel. 088 - 130 96 60
Huisartsenzorg Locatie Nieuwpoort mw. F.J. Verhagen, mw. M.Y. Beukers dhr. F.A.W. van Hoogstraten, dhr. R.H.M. Roelofs Spoednummer overdag: telefoonnummer, optie 1 - Spoednummer buiten kantooruren:	Jan van der Heydenweg 350, 3401 RJ IJsselstein	Tel. 030 - 687 43 00 Tel. 030 - 688 12 06 Tel. 088 - 130 96 60
Huisartspraktijk Dr. L. Meijer	Goudplevier 14, 3403 AT IJsselstein	Tel. 030 - 688 33 11
Gezondheidscentrum De Meridiaan Dhr. M. Nasser Mevr. C.M.M. Stigter Mevr. F.J.E. Hardam Mevr. P.J.A. Bruens Spoednummer buiten kantooruren:	Tiranastraat 7, 3404 CJ IJsselstein	Tel. 030 - 687 82 73 Tel. 030 - 687 51 26 Tel. 030 - 687 62 54 Tel. 030 - 688 12 18 Tel. 088 - 130 96 60
HOSPICE IJSSELSTEIN	Benschopperweg 14, 3401 BV IJsselstein	Tel. 030 - 688 17 14

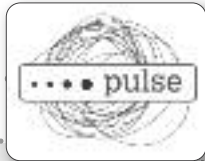
WONEN

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

DIVERS

AxionContinu	(afd. Ergotherapie) Beneluxlaan 924, 3526 KJ Utrecht - <i>www.axioncontinuu.nl</i> E-mail: <i>cdevoogt@axioncontinuu.nl</i> M 06-203 02 950 E-mail: <i>broodenburg@axioncontinuu.nl</i> M 06-106 27 642 E: <i>servicebureau@axioncontinuu.nl</i> M 06-129 86 134 E: <i>servicebureau@axioncontinuu.nl</i>	Tel. 030 - 282 24 13 Tel. 030 - 686 78 23 Tel. 030 - 282 22 77 Tel. 030 - 688 17 14
Zorgplatform Geranós	Utrechtseweg 34, 3402 PL IJsselstein E-mail: <i>info@geranos.nl</i>	Tel. 030 - 687 70 55
POG	(Plaatselijk Overleg Gehandicapt) Secr.: Anton Besten, Diamanthof 5, 3402 GN IJsselstein E-mail: <i>abe@kabelfoon.nl</i> - <i>www.pog-ijsselstein.nl</i>	Tel.: 06 - 139 58 504
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 E-mail: <i>secretariaat@psij-ijsselstein.nl</i> - <i>www.psi-ijsselstein.nl</i>	Tel. 06 - 224 95 839
Rivas Zorggroep	<i>www.rivas.nl</i> - Rivas Zorglijn: Dorpsstraat 29, 3433 CJ Nieuwegein	Tel. 0900 - 8440
Rode Kruis	Secr. P. Koning, Kasteellaan 91, 3401 AH IJsselstein	Tel. 06 - 819 39 525
Sociaal Team IJsselstein	Overtoom 1, 3401 BK IJsselstein 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>	Tel. 030 - 765 00 26
Vecht en IJssel, locatie Ewoud	Jan v.d. Heydenweg 2, IJsselstein Zorg Thuis/wijkverpleging, Dagbesteding De Meikers, Servicewoningen, Wijkverpleegkundigen en klantadviseurs E-mail: <i>klantadviseurs@vechtenijssel.nl</i> - <i>www.vechtenijssel.nl</i>	Tel. 030 - 686 94 88
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 10.00-15.30 uur in de huiskamer van de Schuilplaats op de Rolafweg.

Activiteiten

Activiteiten die aangeboden worden bij De Buurtkamer, sluiten aan bij de wensen van de deelnemers. U kunt daarbij denken aan: gesprek rond thema's die u aanspreken en 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, quizzen, aangepast bingo en kegelen, gastsprekers en excursies. En kennis opdoen over bijvoorbeeld het zelfstandig kunnen (blijven) functioneren, over het reizen met het openbaar vervoer, over de effecten van diverse soorten licht e.d. Wij komen elke donderdagmorgen bij elkaar in Dorpshuis De Schouw van 10.00-12.00 uur. Kosten € 2,50 p.p. Voor meer informatie kunt u contact opnemen met Hester van Oirschot via tel. 06 - 458 65 404 of h.vanoirschot@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 Ermeline Breed, 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).

Maaltijden aan huis

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

Neem voor meer informatie contact op met Greet Gijsen.

Tel. 030 - 686 80 30, e-mail: g.gijsen@stichting-pulse.nl.



Buurtbemiddeling

Burenoverlast? Trek op tijd aan de bel!

Goed contact met buren 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 burenconflict 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 buren. 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/mannen

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 (Masha Sillevius, Taalondersteuning). Mailen kan ook: taalhuis@stichting-pulse.nl.

Wat gaat u als eerste doen als het weer kan en mag



- Contacten met andere mensen.
- Weer bij elkaar kunnen komen, babbelen en samen genieten van koffie en iets lekkers erbij.
- Mensen op visite ontvangen.
- Weer naar koor en samen zingen.
- Verjaardag vieren.
- Lunch organiseren met z'n allen.
- Begroeten met hand geven en een dikke knuffel.
- Dagje uit.
- Naar de film.
- Snuffelen in de boekenwinkel.
- Ontspannen weer dicht bij elkaar zitten.

Contact maken zonder belemmeringen in de omgeving.
Weer genieten van de senioren-middagen.
Weer gezellige, gezamenlijke maaltijden.
Met elkaar kunnen eten, niet meer alleen.

Klein- en achterkleinkinderen bezoeken.
Met de caravan weg.
Met kinderen en kleinkinderen gezellig met elkaar samen zijn en mensen ontmoeten.
Met de familie ergens naar toe.
Weer familie en vrienden bezoeken.
Kinderen en kleinkinderen bij elkaar en knuffelen maar.
Weer spontaan met de hele familie bij elkaar zonder afspraken.
Winkel in winkel uit zonder afspraken.
Gewoon weer gaan fietsen en ergens op een terrasje koffie drinken en een broodje eten.
Ergens op terras een bakkie doen.
En effe naar de stad om onbeperkt te winkelen of te snuffelen.
De kleinkinderen weer knuffelen.
Dagje uit met meer mensen.

**Weer zingen in het koor en hopen dat iedereen weer meedoet.
Gewoon weer met elkaar zijn.**

Met de kinderen en kleinkinderen naar de dierentuin!
Paar dagen naar een B&B.
Gezellig met de fietsclub een dagje fietsen!

Als eerste ga ik doen na de coronacrisis....

Een aantal mensen bezoeken, die ik heel lang niet gezien heb.

Als eerste met de buurvrouw lunchen bij de Wilgensprong en een ijsje eten bij de Wielewaal.

Met zijn allen naar de kerk gaan en met zijn allen zingen.

Allereerst God danken dat we het overleven mochten en bij familie en kennissen op bezoek gaan en weer naar de kerk gaan.

Weer naar de winkels en naar de bejaardenmiddagen.

Een groot tuinfeest geven en iedereen weer omhelzen.

Mijn kinderen knuffelen.

Nieuwe schoenen kopen en naar de pedicure gaan.

Normaal visite ontvangen en feestje geven voor familie en vrienden..

Dat we met elkaar weer mooie momenten mogen beleven.

Met kinderen en kleinkinderen bij elkaar komen.

Een dagje uit, een grote wandeling maken, even lekker lunchen en dan daar naar het toilet kunnen: dat is nu een probleem als je wat langer weg wilt.

**Knuffelen met kinderen en kleinkinderen.
Vrienden en familie ontmoeten.**

Zij vindt het wel goed zo, mist niets en vindt het thuis prima.
Ze heeft buiten genoeg te doen.

1. Lekker knuffelen of op een terrasje zitten.
2. Weer gezellig kunnen winkelen.
3. De woensdagmiddagen in Dorpshuis de Schouw weer bezoeken, zorgen voor gezellige activiteiten.

Iemand die de kerkgang mist en ook de verjaardagen.

**De zekerheid
van elkaar
helpen**

univé

Univé Leksprong

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



TEL: 030 - 6881431

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

**HOVENIERSBEDRIJF
Erik Verhoef**

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

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



Groene Hart woningontruiming
Uw zorg in goede handen

Kunnen wij u helpen?

Woningontruiming

Seniorenverhuizing

Bedrijfsontuiming

Groene Hart Woningontruiming
Korenmolenaar 8
3404 DE IJSELSTEIN

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

I: www.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.



Straks weer naar het museum, bioscoop of het theater?

Met de Regeling Maatschappelijke participatie

Door corona zijn musea, bioscopen en theaters al maanden gesloten. Hopelijk openen ze komende zomer hun deuren weer voor bezoekers en publiek. Heeft u een laag inkomen en wilt u naar het museum of theater? Maak dan gebruik van de Regeling Maatschappelijke participatie van de gemeente Lopik. Met de Regeling Maatschappelijke Participatie van de gemeente Lopik is het voor inwoners met een laag inkomen mogelijk om naar een museum, bioscoop of theater te gaan. U ontvangt dan een bedrag voor bijvoorbeeld een bezoek aan het museum of theater. De bijdrage is € 100 per persoon per jaar.

Voor meer informatie, meer minimaregelingen en alle voorwaarden kijkt u op www.lopik.nl/laaginkomen of ga direct naar www.wil-lekstroom.nl en kijk onder 'Extra's bij een laag inkomen'.

U kunt ook telefonisch contact opnemen met Marianne van Leeuwenstijn, zij is van dinsdag t/m vrijdag bereikbaar op telefoonnummer 06 - 468 85 597.





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 begravenissen 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 begravenissen. Deze worden verzorgd door de uitvaartverzorgers en tegen een vaste vergoeding. Onze Stichting heeft geen winstoogmerk en zorgt ervoor dat alle begraveniskosten 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



Theatervoorstelling Oploskoffie

Onder voorbehoud (in verband met corona) nodigt werkgroep Dementieuvriendelijk Lopik u alvast uit voor de theatervoorstelling Oploskoffie op 24 september 2021.

Een aangrijpende en uiterst herkenbare voorstelling over dementie en wat dit doet met degene met dementie zelf en zijn omgeving. De voorstelling is 'geïnfecteerd' met corona. Pythia Winia gaat in op het effect van corona op mensen met dementie en hun mantelzorgers. Recht uit het hart en als ervaringsdeskundige slaat Pythia Winia heersende taboes over en stapt, met respect, midden in de materie. Mensen met dementie, hun naasten, maar ook andere geïnteresseerden zijn allen van harte welkom om deze voorstelling met nagesprek bij te wonen. Dankzij de stimuleringsprijs van de Rabobank aan de werkgroep Dementieuvriendelijk Lopik is de toegang gratis.





Vrijwilligersvacature De Blikvanger

Welke gezellige en behulpzame kanjers helpen De Blikvanger?

De Blikvanger is een lotgenotengroep voor zelfstandig wonende en zelfredzame mensen met een visuele beperking (blinden en slechtzienden) uit de gemeente Lopik. Deze gezellige en actieve groep staat elkaar bij met advies en herkenning en onderneemt diverse activiteiten met elkaar op het gebied van sport, spel, interessante lezingen, workshops en excursies. Voor deze groep is Pulse op zoek naar meerdere enthousiaste, initiatiefvolle vrijwillige activiteitenbegeleiders.

Als vrijwillige activiteitenbegeleider:

- Bied je een luisterend oor en ga je in gesprek met deelnemers over wat hen bezighoudt
- Maak en organiseer je samen met elkaar het activiteitenprogramma
- Bied je zelfstandig ondersteuning en begeleiding tijdens activiteiten
- Ondersteun je deelnemers bij het zich verplaatsen in de activiteitenruimte en begeleid je deelnemers van en naar het toilet
- Zet je de activiteitenruimte klaar en ruim je de activiteitenruimte op
- Zet en schenk je koffie en thee.

Jij:

- hebt affiniteit met mensen met een visuele beperking
- bent een warme persoonlijkheid
- bent in staat deelnemers persoonlijke aandacht te geven
- bent sociaal en communicatief vaardig
- bent goed in samenwerken met andere mensen
- toont initiatief en regelt dingen
- bent fysiek in staat om de activiteitenruimte in te richten t.b.v. activiteiten en de doelgroep ondersteuning te bieden.

Verwachtingen:

Je bent wekelijks op donderdag van 09:00-13:00 uur in Dorpshuis De Schouw (M.A.A. Schakelplein 6 in Lopik) aanwezig tijdens de bijeenkomst van De Blikvanger. Deze tijd is inclusief klaarzetten en opruimen van de activiteitenruimte. Ook bedenken en organiseren je nieuwe activiteiten.

Bij aanvang van het vrijwilligerswerk word je ingewerkt door mede-vrijwilligers onder begeleiding van de beroepskracht.

De bedoeling is dat De Blikvanger zelfstandig gedraaid wordt door een groep van vrijwilligers. Een beroepskracht van Pulse coördineert de voortgang van de activiteit en is aanspreekpunt voor de vrijwilligers. Periodiek is er overleg met de gehele groep en met alle vrijwilligers. Tijdens de activiteit is de beroepskracht bereikbaar voor vragen.

I.v.m. de bijzondere doelgroep binnen De Blikvanger en de coronamaatregelen zijn er momenteel geen bijeenkomsten van De Blikvanger. We zijn in de tussentijd alvast op zoek naar een leuk team van vrijwilligers die mee willen draaien vanaf de herstart van de groep, zodra het weer veilig genoeg is deze bijeenkomsten te organiseren.

Heeft u interesse in dit vrijwilligerswerk?

Neem dan contact op met Hester van Oirschot, sociaal werker van Stichting Pulse via tel. 030-686 80 30/06-458 65 404 of e-mail h.vanoirschot@stichting-pulse.nl.

Activiteiten Lopik

Vooraankondiging

Opening ouderenwerk seizoen 2021/2022

Helaas kon vorig jaar de openingsmiddag niet doorgaan, maar we gaan nu weer voorzichtig vooruit kijken en plannen. Onder voorbehoud van de dan geldende coronamaatregelen willen we een gezamenlijke opening organiseren op vrijdag **1 oktober 2021** in De Schouw. Nadere informatie volgt in de volgende Groene Gids.

Benschop

Het Trefpunt:

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

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

Gymnastiek

Start nieuw seizoen 8 september 2021.
Iedere dinsdag van 10.45-11.30 uur. Kosten: € 3,50 per les.
Docent: Fysiotherapeut.
Contact: Nel Boll, tel. 0348 - 45 19 55.

Koersbal

Start nieuw seizoen 1 september 2021.
Iedere woensdag van 14.00-16.30 uur.
Kosten: € 40,00 per seizoen.
Contact: Nel Boll, tel. 0348 - 45 19 55.
Wilt u kennis maken met koersbal, kom gerust eens kijken en/of meespelen.

Open Tafel-Project

Start nieuw seizoen 29 september 2021.
Maaltijd: hoofdgerecht en dessert verzorgd door Colinda Sluyk. Iedere laatste woensdag van de maand van 12.30-13.30 uur. Kosten: € 9,00.
Contact: Thea Boere, tel. 0348 - 45 17 49. Vooraf betalen gewenst!
De maaltijd is bedoeld voor inwoners uit Benschop. Introducties vanuit andere plaatsen zijn alleen welkom met een inwoner uit Benschop.

Klaverjas-/Rikkentoernooi

Start nieuw seizoen 28 september 2021.
Locatie: Kantine Sporthal De Bosrand
Iedere laatste dinsdag van de maand om 13.30 uur.
Iedereen die graag een kaartje legt, is van harte welkom.
Contact: Joop van Dorp, tel. 0348 - 45 21 53, Gert Boere, tel. 0348 - 45 17 49.
Aan- en afmelden kan ook via tel. 06 - 228 06 317.

Seniorenbiljart

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

Jeu de Boules

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

Cabauw

60+ Cabauw:

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.

De coronaregels zullen naar verwachting steeds meer mogelijk maken. In het najaar starten we weer met de bijeenkomsten in 't Witte Paard.

Bijpraten, kort jaarverslag met koffie, koek, borrel en bingo.

Donderdag 2 september 2021 van 10.00-12.00 uur.

In de maanden juni, juli en augustus kijken we wat mogelijk is binnen de dan geldende maatregelen.

We denken aan:

- *Op de koffie bij Annie en Truus.*
- *In kleine groepjes met de Zender Express op pad.*
- *Kersen en/of pannenkoeken eten.*

En...mocht u zelf een leuk idee hebben, laat het ons weten!

De onderstaande vaste activiteiten starten weer in september

- **Bewegen voor ouderen**
- **Kaarten en biljarten**
- **Open Tafel Cabauw**

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

En....Yin Yoga in 't Gossie

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

Jaarsveld

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

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

We hopen wel in juli met elkaar kersen te gaan eten.
Bericht hierover krijgt u te zijner tijd.

Lopik Dorp

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

Spel- en activiteitenmiddagen:
In verband met de huidige Covid-19 maatregelen zijn er geen activiteiten gepland.

In principe is er 15 september 2021 een modeshow gepland, nadere informatie volgt nog.
P.S : vergeet u ook niet uw 7-rittenkaart te gebruiken bij Scoop.

Elke vrijdag: 'Let's stay home and eat'.
Een 3-gangen menu is te bestellen via de app:
06 - 248 55 446.
Of mail: Angelique.drogt@deschouwlopik.nl.
Kosten: € 9,50. Afhalen tussen 17.00 en 18.30 uur.



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 van bijvoorbeeld: het zelfstandig kunnen (blijven) functioneren met het reizen met het openbaar vervoer, over de effecten van diverse soorten licht en wat je kan doen tegen lichthinder en veel meer zaken.....

Iedere donderdag van 10.00 tot 12.00 uur.
Locatie: grote zaal in Dorpshuis De Schouw.
Kosten: € 2,50 per keer.

I.v.m. corona is De Blikvanger momenteel tijdelijk gestopt.

Inlichtingen:

Hester van Oirschot, sociaal werker Stichting Pulse,
tel. 030 - 68 68 030 - 06 - 458 65 404 of
h.vanoirschot@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 10.00-12.00 uur, vervoer is mogelijk.

Rolafweg Noord 7, 3411 BH Lopik
Kosten: € 2,00

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 - 68 68 030 of Willy Snapper, tel. 06 - 272 82 138



Lopikeweg west 95A
Cubaauw - 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.



Bridgeclub Lopik

(zodra dit coronaproef weer mogelijk is.)
Contact: Jan Tigchelaar, tel. 0348 - 55 27 06
Locatie: Dorpshuis De Schouw.
Elke dinsdagmiddag van 13.15-16.45 uur.

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.

Lopikerkapel/Uitweg

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

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

Buurtvereniging Uitweg

Ouderencomité: Marrie Broekhuizen: tel. 06 - 218 03 435
Ineke Snel: tel. 06 - 493 32 809
Secretaris: Bep de Bruijn-Van Ieperen,
tel. 0348 - 46 71 53 / 06 - 182 64 937
E-mail: debruijn_e@ziggo.nl
Locatie: Buurthuis Uitweg

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

Streekkaarten van het G.O.W. Lopik

Activiteit: klaverjassen, rikken en schutjassen

In verband met de coronaregels zijn er tot nadere informatie geen activiteiten. Maar als er een besluit valt dat de activiteiten weer gestart mogen worden dan willen wij weer beginnen op dinsdag 12 oktober 2021.

Programma voor het nieuwe seizoen 2021- 2022:

Dinsdag 12 okt. 2021: Buurthuis d'Ouwe School, Lopikerkapel
Dinsdag 16 nov. 2021: Dorpshuis XXL, Benshop
Dinsdag 14 dec. 2021: Buurthuis De Triangel, Polsbroekerdam

Woensdag 18 jan.2022: Dorpshuis Ons Dorp, Polsbroek
Woensdag 15 feb.2022: Dorpshuis De Schouw, Lopik
Woensdag 15 mrt. 2022: Buurthuis De Triangel, Polsbroekerdam

Voor het streekkaarten vragen wij nieuwe bestuursleden.

Voor informatie kunt u terecht bij Gerrit Markies,
tel. 06 - 822 77 743.

Programma 55+-soos

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

Spellenmiddag

Klaverjassen, rummikub, sjoelen en bingo.
Woensdagmiddag van 13.30-16.30 uur.

In verband met de coronaregels zijn er tot nadere informatie geen activiteiten.
Maar als er een besluit valt dat de activiteiten weer gestart mogen worden, dan willen wij weer beginnen op woensdag 22 september 2021.

Polsbroek

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

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

Vanwege coronamaatregelen zijn alle geplande activiteiten nog onzeker.

Willige Langerak

Ouderencomité:
Voorzitter: Dik Chaigneau, tel. 0182 - 38 38 07
Contact: Janny Markus, tel. 06 - 234 93 636
Locatie: De Bron, tenzij anders aangegeven.
Vervoer: Dirk Koorevaar, tel. 0182 - 38 55 32.

Vanwege de coronaregels zijn er tot nadere informatie geen activiteiten.

De Groene Gids is ook te lezen op internet

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

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

Of naar: www.onsijsselstein.nl



Bezorging De Groene Gids in de gemeente Lopik

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

Tot 2020 werd er 1x per jaar een adressenlijst verstrekt. 2020 was een ‘projectjaar met een groeimodel’ De lijst van aanmeldingen tot en met december 2020 is uitgangspunt voor de verspreiding in 2021. Dat zou inhouden dat er tussentijds afgehaald kan worden op de aangegeven adressen:

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

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

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

INLEVEREN KOPIJ VOOR DE GROENE GIDS SEPTEMBER 2021

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

E-mail: groenegids@studiorietvelt.nl

- Alzheimercafé Lopik - **Ilse Nederend**
- Buurtwerk - Functie vacant
- De Blikvanger - **Hester van Oirschot**
- Buurtkamer - **Babette Romijn**
- Digi-inloop - Functie vacant - **Diana van Kruistum**
- Financiën op Orde - Functie vacant
- Jongerenwerk - **Didi Muhiya, Christijan Jansen van Jorksveld**
- Klusjesdienst - **Brigit den Hartog**
- Maaltijdvoorziening - **Greet Gijsen**
- Steunpunt mantelzorg - **Ilse Nederend**
- Sociale Activering - **Giselle Alders, Babette Romijn**

- Telefooncirkel - **Ilse Nederend**
- Taalondersteuning anderstaligen, Nederlandstaligen en kinderen - **Mascha Sillevius**
- Taalondersteuning kinderen - **Mascha Sillevius**
- Vrijwilligerspunt/Meldpunt - **Brigit den Hartog**

- Elke woensdagochtend is er in ons kantoor Lopik inloop-sprekuur van Financiën op Orde en Vrijwilligerspunt - Tijdstip: 10.30 tot 12.30 uur

- Elke 4e donderdag van de maand is er in Lopik Alzheimercafé Tijdstip: 19.15-21.15 uur - Locatie: Dorpshuis De Schouw

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

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

Belangrijke telefoonnummers Lopik

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

Nuttige adressen

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

GEMEENTE LOPIK Breed Sociaal Loket:	Raadhuisplein 1, 3411 CH Lopik. Sprekuur 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. Sprekuur in De Schouw. Bel of mail voor een afspraak: tel. 0348 - 55 99 55 - bsl@lopik.nl Openingstijden ma. t/m do. van 09.00-17.00 uur en op vrijdag van 09.00-12.00 uur. Meer informatie: www.lopik.nl .
---	--

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

ZORG EN WELZIJN AAN HUIS Dagbestedingscoach:	Marjan Overbeek, Lopikerweg west 21a, 3411 AM Lopik	Tel. 0348 - 55 39 34 Tel. 06 - 185 77 756
AxionContinu:	Thuiszorg/Wijkverpleging E: servicebureau@AxionContinu.nl	Tel. 06 - 129 86 134 Tel. 030 - 282 22 77
Vitras Thuiszorg/wijkverpleging:	E: zenwlopiikoost@vitras.nl en zenwlopiikwest@vitras.nl	Tel. 088 - 854 32 20

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



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

SINDS 1990 IS BEDDENSPECIALAALZAAK CITYBED IN IJSSELSTEIN GEVESTIGD

WIJ VERKOPEN ALLES OP HET GEBIED VAN SLAPEN O.A.
Diverse ledikanten/boxsprings, bedbodems, uitgebreide collectie
matrassen van bekende merken, dekbedden in diverse soorten en
maten, dekbedovertrekken van bekende merken.



Verder hebben wij 25 verschillende
kwaliteitsmerken, waaronder ook
speciale reuklessen die ook
thuis gebruikt kunnen worden.
(Zie voor acties onze website)

Wij zijn o.a. dealer
van de topmerken



Beddenspecialzaak CityBed

Utrechtsestraat 20, 3401 CV IJsselstein

Tel. 030 - 687 03 21

Email: citybedijsselstein@gmail.com

www.citybedijsselstein.nl



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

vanaf het pannenkoekenhuis
kunt u het klompjespad-
benedeneindepad lopen

gluten- en
lactosevrije
pannenkoeken



Pannenkoekenhuis
en midgetgolf
Midden Op 't Landt
in Benschop

0348761971

www.pannenkoekenhuismiddenoptlandt.nl

Naast onze heerlijke
pannenkoeken, hebben wij ook
een lunchkaart

Voor kinderfeestjes
kunt u ook bij ons
terecht!

de
schouw

Elke vrijdag
'Let's stay home and eat'.
Een 3-gangenmenu is te
bestellen via de app:
06 - 248 55 446.
Of mail: Angelique.drogt@deschouwlopi.nl

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



**Welkom
in de huiskamer
van Lopik**

M.A.A. Schakelplein 6
3411 DJ Lopik
Bedrijfsleider: Angelique Drogt
E: angelique.drogt@deschouwlopi.nl
T: 06-24855446 / 0348-553233

de
schouw



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

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

Burenoverlast?

Trek op tijd
aan de bel

030 688 70 30

Buurtbemiddeling
www.stichting-pulse.nl



... pulse

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