

De Groene Gids



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

JUNI NR. 2 • 2022



VORMGEVER VAN EEN HERINNERING

ROBERT LANDSMAN

Register Uitvaartverzorgers



VORMGEVER VAN EEN HERINNERING

Ervaringen

Lyanne:

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

Alex en Anita:

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

LANDSMAN UITVAARTZORG

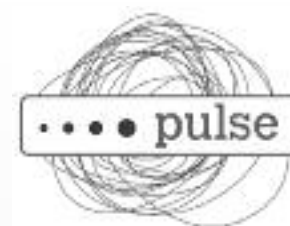
Weldstraat 17
3401 DR IJsselstein

Landsmanuitvaartzorg.nl

06 393 76 800

24 / 7 bereikbaar

info@landsmanuitvaartzorg.nl



De Groene Gids

JAARGANG 43
JUNI 2022

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

Redactieadres:

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

Oplage: ca. 5.220 ex.
Druk: WS Media Groep.

De redactie van De Groene Gids kan altijd bezorgers gebruiken. Heeft u viermaal per jaar een uurtje tijd voor een '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

Redactie Lopik:

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

Advertenties IJsselstein:

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

Advertenties Lopik:

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

Bezorgklachten/aanmelding/ adreswijziging en verspreiding:

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

© Foto omslag: John Verbruggen



Beste lezer,

Van de eerste mooie zonnige dagen hebben we met Pasen al mogen genieten. Heerlijk die eerste zonnestralen die hopelijk overgaan in een mooie zomer. Of u nu in Nederland blijft of iets gepland heeft in het buitenland, het weer is een belangrijke factor bij vrijetijdsbesteding en ontspanning. En het is een van de weinige dingen die we tegenwoordig nog niet kunnen beïnvloeden.

Hoewel dit laatste eigenlijk ook al niet meer helemaal klopt, want met de nieuwste wetenschappelijke technologieën is men al jaren bezig met weermodificatie om het weer te kunnen beheersen.



Maar goed, de zomer staat voor de deur en daarom is het thema van deze Groene Gids 'Op vakantie'.

We gaan uit van een mooie zomer en Pulse kijkt in het bijzonder uit naar weer een volwaardig Zomerfestijn+. De werkgroep is al druk bezig met het programma, de website en een speciale krant om u te informeren over alle activiteiten die van 18 juli tot en met 12 augustus worden aangeboden.

De inspiratie en energie om er dit jaar weer als vanouds een feest van te maken, na twee jaar corona, is tomeloos. Houdt u dus goed Het Kontakt/Zenderstreeknieuws in de gaten, waarin de speciale Zomerfestijn+ krant zal zitten. Het Zomerfestijn biedt u de mogelijkheid om de deur uit te gaan, iets nieuws te proberen en mensen te ontmoeten.

Gezelligheid, mensen ontmoeten, nieuwe ervaringen opdoen en ontspannen zijn voor mij waardevolle ingrediënten voor een geslaagde vakantie. Ik wens u dat allen toe en ik ben blij dat er in IJsselstein en Lopik weer allerlei mooie initiatieven zijn komende zomer die aan een geslaagde vakantieperiode bij kunnen dragen.

Met vriendelijke groet,
Yvette Huige, directeur-bestuurder

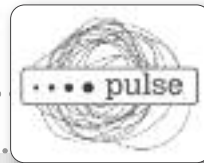
Activiteiten IJsselstein: pag. 22 ❖ Activiteiten Lopik: pag. 35

INLEVEREN KOPIJ VOOR DE GROENE GIDS SEPTEMBER 2022

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

E-mail: groenegids@studiorietvelt.nl

Pulse Diensten en activiteiten



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

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

Diensten:

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

Activiteiten en cursussen:

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

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

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

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

OPROEP

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

Meldpunt vrijwillige huishulp IJsselstein

Hulp in en rondom huis.

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

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

Het meldpunt is er voor mensen die:

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

Het Klussenteam bestaat uit vrijwilligers.

Wat zijn de kosten?

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

Hoe kunt u een klus melden?

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



Vorstelijk vervoer voor ouderen

DE GOUDEN KOETS

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

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

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

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

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



Fysiotherapie Groene Biezen

Specialist in bewegen

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

Fysiotherapie en Fitness onder begeleiding

Vele specialisaties

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

Behandeling op afspraak in praktijk of aan huis.



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

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

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



Gezellig dagjes uit zonder mondkapjes en beperkingen

Eindelijk mogen we weer op stap zonder rekening te houden met mondkapjes, bloktijden en andere maatregelen in verband met corona.

Vanaf april rijden we weer zoals vanouds 6 dagen per week en de belangstelling is groot. Op veel dagen zit de bus vol en soms moeten we zelfs een extra bus inhuren.

Iedereen is blij dat we weer onbeperkt naar musea kunnen gaan. Ook het maken van boottochten, zoals de Kagerplas, Loosdrecht en de Biesbosch staan weer in de belangstelling.

De uitjes van de Zender Express zijn bij ouderen uit IJsselstein en Lopik dan ook erg gewild.

Iedereen die zich aanmeldt krijgt iedere maand het programma via de e-mail of gewoon op papier in de brievenbus. Kosten voor deelnemers zijn € 15,00 per jaar (€ 20,00 voor een echtpaar). U kunt zelf kiezen waar u heen wilt. Bent u in het bezit van een museumjaarkaart of een kaart van de Vriendenloterij, dan is het bezoeken van een museum meestal gratis en dan betaalt u voor die dag uitsluitend de kosten van de bus. Ook kunt u een introductie meenemen, als er plek is in de bus.

Wel moet u zelfstandig mee kunnen. Uiteraard zullen de chauffeur en de begeleidster u helpen als iets te moeilijk gaat. Ook wordt u op een vaste tijd thuis opgehaald en aan het eind van de dag weer thuis gebracht. Uiteraard zijn de uitjes in de zomer anders dan in de winter. Zomers is het vooral genieten van de natuur en leuke terrasjes opzoeken. In de winter zijn er veel andere mogelijkheden.

Deze zomer gaan we bijvoorbeeld weer naar **de Botanische tuinen in Utrecht**. Als u interesse heeft kunt u ons bellen op dinsdagochtend tussen 09.00 en 12.00 uur en vrijdagmiddag tussen 13.00 en 16.00 uur op telefoonnummer 06 - 426 29 194. U kunt ons ook een e-mail sturen: info@zenderexpress.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.



Zomerfestijn+ 2022 voor iedereen toegankelijk!

Een mooie traditie gaat weer in volle omvang van start! Van 18 juli tot en met 12 augustus 2022 vindt het zesde Zomerfestijn+ plaats. Hét programma voor IJsselsteiners die thuis blijven tijdens de zomervakantie. Er zijn meer activiteiten dan ooit georganiseerd. Een bezoek aan de Oude Nicolaaskerk aan het Kronenburgplantsoen: dé kans om de befaamde IJsselsteinse Pasqualinitoren te beklimmen en deskundige uitleg te krijgen over één van de mooiste kerken van ons land. En of dat niet genoeg is kan men ook de Nicolaasbasiliek aan het andere einde van de binnenstad van binnen ervaren. Een tijdreis naar het 'rijke roomse leven' van vroeger.

Zomaar een paar voorbeelden van wat er mogelijk is binnen het uitgebreide programma van Zomerfestijn+ editie 2022!

Fiets mee met een gids en ontdek hoe de gemeentegrenzen van IJsselstein aansluiten op het Groene Hart of ervaar de dynamiek van het cultuurlandschap Kromme IJssel samen met dat van De Hoogten onder IJsselstein en Lopik.

Wat te denken van het 'foodfeestje met goochelaar'? Samen genieten van een wervelende goochelshow. Neem de kleinkinderen mee! Speciaal voor hen is er poppentheater met Jan Klaassen en Katrijn. Frietjes, poffertjes en een ijsje horen erbij!

Meer dan 45 activiteiten staan op stapel. De keuze is enorm en er is voor elk wat wils.

Kijk op www.zomerfestijn-ijsselstein.nl voor het totale programma. Ook valt de speciale Zomerfestijn+ krant binnenkort bij iedereen op de deurmat. Hierin zijn alle activiteiten keurig op een rij terug te vinden. Geef je snel op want om de prijs hoeft men het niet te laten en vol is vol! Ontmoeting en vertier staan centraal.

Zomerfestijn+ hét programma voor thuisblijvers!

Bijzondere vakanties voor als je 70+ bent

70 jaar is het nieuwe 50. De meeste 70-plussers zijn nog fit en gezond en gaan er graag op uit. In Nederland met de fiets, motor, caravan, camper of met de boot of lekker in een hotel of B&B.

Wie graag op reis in het buitenland gaat, heeft een scala aan mogelijkheden speciaal voor 70+ georganiseerd. Gelukkig ook voor de krappe en de ruime beurs. Zowel voor singles als voor mensen met een partner.

Wat dacht u van een spirituele reis of stiltertraite. Even helemaal ontspannen en je vaste patronen doorbreken en kijken wat jou nu echt gelukkig maakt. Zoeken naar de beste balans in het leven. In Frankrijk, Mallorca, Thailand en nog veel andere mooie plaatsen worden deze reizen georganiseerd. Een weekje yoga of meditatie of heerlijk worden verwend in een kuuroord met baden en massages. Ook zijn er veel reizen met de bus, trein, auto, vliegtuig volledig georganiseerd. Mogelijkheden te over. Culturele reizen, historische reizen, muziekreizen, creatieve reizen zoals schilderen, kookworkshops, beeldhouwen, natuurreizen, religieuze reizen.

Actieve vakanties als fietsen, wandelen, hiken, zeilen in flottielje of op een schip van de bruine vloot op de Waddenzee en genieten van de prachtige zonsopgang en -ondergang en luisteren naar het ruisen van de zee, duiken, golfen, vissen.

Welke mogelijkheden zijn er dan?

Cruisen is een optie maar er zijn ook zeilreizen voor gehandicapten met rolstoel of op de bruine vloot.

De kuuroorden zijn ook vaak ingericht op mindervalide mensen, evenals een aantal hotelketens. Veel is gelukkig wel mogelijk en ook steeds meer.

Stel dat u moet worden gedialyseerd dan zijn er veel mogelijkheden in het buitenland en in Nederland. Zoals in Spanje, Frankrijk en andere bestemmingen. De Nierstichting heeft hiervoor een speciale vakantiefolder gemaakt. Dianet is hier ook voor aanspreekbaar.

Ik hoop dat ik u allen een tipje van de sluier heb opgelicht omtrent de vele mogelijkheden voor als we wat ouder worden.

Ik wens u heel veel vakantieplezier.

Astrid Meijer

Column van de wethouder



Geachte lezer,

Als u een trouwe lezer van De Groen Gids bent, dan weet u dat er altijd een column in staat van een wethouder. De ene keer de wethouder van IJsselstein, de andere keer een column van mijn hand. Het verzoek om weer een column te schrijven krijg ik altijd ruim voor de verschijningsdatum van De Groene Gids. En doorgaans krijg ik het thema van die gids mee, zodat ik daar eventueel op in kan spelen. Dus eind maart (toen het zulk mooi weer was) bereikte mij wederom het verzoek voor een column. Het thema was vakantie met speciale aandacht voor reizen van senioren.

Het was toen kort na de gemeenteraadsverkiezingen en deze waren voor mij niet zo goed verlopen. De kans dat mijn wethouderschap spoedig ten einde zal lopen is (op het moment van schrijven) zeer aannemelijk. Daarmee

dreigt voor mij een (niet verwachte) 'vakantie' en gezien mijn leeftijd behoor ik langzamerhand tot de senioren. Plotseling ben ik dus doelgroep van mijzelf geworden. Maakt u zich om mij geen zorgen, ik kom heus wel weer op mijn pootjes terecht, maar het gaf mij wel stof tot nadenken. Wat ga ik eigenlijk met mijn vrije tijd / vakantie doen? Wil ik er op uit? Kan ik er op uit (financieel, fysiek, de thuissituatie)?



'Wil ik er op uit' is een vraag die veel mensen zich zullen stellen. Gedoe, rompslomp, verandering etc. Bekende bezwaren die met het stijgen der jaren gemakkelijker oppoppen. Toch zou ik u adviseren er wel af en toe op uit te gaan. Het is voor geest en lichaam heel goed om af en toe de zinnen eens te verzetten. Juist als het allemaal niet zo soepel verloopt, kan een korte onderbreking heel lekker zijn en sta je er daarna weer sterker voor.

'Kan ik er op uit?' Dat hangt natuurlijk van heel veel factoren af. Ik heb dan makkelijk praten met te zeggen: doe het vooral. Ik kan namelijk niet uw situatie goed inschatten. Laten uw inkomen en uw kosten het toe om eens weg te gaan? Ik weet dat niet, maar als u er naartoe kunt sparen zou dat heel fijn voor u zijn.

Uw fysieke gesteldheid speelt eveneens een belangrijke rol. Gelukkig zijn er steeds vaker goede hulpmiddelen of aanpassingen mogelijk. Deze kunt u in het dagelijks leven benutten, maar ook specifiek voor een vakantie inzetten. Ik vermoed zomaar dat er elders in deze Groene Gids informatie daarover te vinden is. Gun uzelf om daarvan gebruik te maken.

En de thuissituatie? Vaak een reden om maar niet weg te gaan. Ik kan..... (zelf in te vullen) toch niet alleen achterlaten. Heel begrijpelijk en ook heel nobel, maar denk er toch nog eens over na. Als uw thuissituatie er om vraagt dat u elke dag paraat staat voor een ander en u dat ook graag voor die ander over heeft, dan verdient u toch ook dat momentje van ontspanning? Sterker nog, ik denk dat u nog beter die ander kunt bijstaan als u even heeft mogen uitrusten / bijkomen. En, nee, dat is niet egoïstisch van u, maar verstandig. U houdt het gewoon langer vol als u soms pauze neemt. Dat geldt in het werkzame leven (waar vrije dagen heel vanzelfsprekend zijn), maar net zo goed daarna.

Daar komt nog bij dat die ander het u bijna altijd van harte gunt en blij is dat gebaar naar u te kunnen maken.

Oh ja, ik begrijp uw zorgen over 'wie zorgt er dan voor ... (zelf in te vullen)?'

Weet u dat daar best oplossingen voor zijn? Er zijn allerlei oplossingen en voorzieningen om voor zulke tijdelijke situaties een passend alternatief te bieden. Ja, u moet er misschien wel even naar zoeken en er zelf om vragen. Maar ze zijn er wel en speciaal voor dit soort situaties in het leven geroepen. Ik ken de inhoud van deze Groene Gids (nu) nog niet, maar ongetwijfeld kunt u er meer informatie over vinden. Al was het maar een persoon of instantie aan wie u uw vraag kunt stellen, die u dan verder kan helpen een passend antwoord te vinden.

Het is dus eigenlijk even hard werken om te zoeken naar mogelijkheden en oplossingen voor u, uw situatie en uw naasten. Maar daarna kunt u dan wellicht genieten van een momentje van ontspanning. Via een dagje vrij, een weekje weg of zelfs een 'echte vakantie'.

Ik hoop dat u uzelf dat gunt en wens u alvast een heel fijne vakantie.

Johan van Everdingen, wethouder gemeente Lopik

Ewoud : ook voor Zorg Thuis in de wijk



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

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

Ewoud
wonen, welzijn en zorg

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

Paramedisch Centrum IJsselstein

Contact:

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

Bezoekadres:

Jan van der Heydenweg 2
3401 RH IJsselstein

Loop gerust bij ons binnen. Het Paramedisch Centrum IJsselstein is gevestigd in het nieuwbouw gedeelte van Zorgcentrum Ewoud.
U kunt met of zonder verwijzing van uw huisarts of specialist bij ons terecht.

Behandelmogelijkheden:

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

20 jaar Yselvaert

Op 25 maart 2002 heeft een aantal enthousiastelingen uit IJsselstein het plan opgevat om de exploitatie van rondvaartboten in de Hollandse IJssel te beginnen, dit tot meerdere glorie van het toeristenaanbod in onze regio. De initiatiefnemers van de daarvoor opgerichte stichting waren destijds o.a. Wous Hilhorst, Cynthia Ellissen en Leo Adriaanse. Dit jaar 2022 is dus het jubileumjaar voor Stichting Yselvaert.

Met sponsorgelden en subsidies werden twee oude rondvaart- zgn. 'fluisterboten' uit Den Bosch aangekocht. Fluisterboten zijn elektrisch aangestuurde boten die 'stil' zijn tijdens het varen. De toenmalige boten werden opgeknapt en in de vaart gedaan in de gracht bij Museum IJsselstein. Door middel van folders en persberichten werd reclame gemaakt. De boten werden gedoopt in 'Vrouw Berthe' en 'Heer Gijsbrecht', steunend op de geschiedenis van IJsselstein.

De exploitatie werd gelijk een succes. Er was veel animo en in het seizoen dat van 1 mei tot eind oktober duurde, werden op zaterdag en zondag grachtenvaarten gehouden en op donderdag en vrijdag werden zgn. lunchvaarten gevaren naar de Roode Leeuw in Lopikerkapel en naar Marnemoende.

Echter, in 2008 bleken de motoren niet sterk genoeg om wat langere afstanden te kunnen varen. Met de aankoop van buitenboord benzinemotoren werd het mogelijk om langere vaarten te maken. Al die tijd bleef het startpunt Museum IJsselstein. In de winter worden de boten opgeslagen in de overdekte loods van Marnemoende. Een flink aantal vrijwilligers meldde zich aan als 'schipper', waar je overigens geen diploma voor hoeft te hebben. Het gesprek dat ik had, was met de huidige voorzitter Han Theil en Theo van Mil die er nog kort bij zit. De oudste schipper is Henk Schilderman die er al die 20 jaar bij heeft gezeten!

2018 was een rampjaar voor Yselvaert toen er een grote brand uitbrak in de loods van Marnemoende. Liefst 60 boten raakten verloren door deze brand, waaronder de 2 boten van Yselvaert.

Door het aanwenden van financiën van sponsors, verzekeringsgeld, donaties van de Gemeente IJsselstein, de Rabobank, het Roest Crolliusfonds etc. was het mogelijk om 2 nieuwe boten te bestellen bij de IJsselsteinse firma Straver. Deze boten zijn volledig gemaakt van aluminium en daardoor onderhoudsvrij. De nieuwe boten werden uitgerust met zuinige, milieuvriendelijke elektromotoren. De Stichting was heel blij om met deze 'Fluisterboten' te gaan varen. Echter.....toen brak de coronapandemie uit!

De boten waren klaar, maar de Stichting was nu genooddaakt om 2 jaar lang met coronaprotocolen en dus met boten met halve bezetting te gaan varen..

Het startpunt van de vaarten is nog steeds Museum IJsselstein. In 2018 werd een mooie botenberging gemaakt in 'de Kom' een zijtak van de gracht naast IJsselwaarde.

Het vaarseizoen start op 1 mei en loopt tot eind oktober. Incidenteel, bijv. met de intocht van Sinterklaas, worden de boten nog ingezet in de winter. Er kunnen 10 deelnemers per boot inschrijven. Het reserveren van kaartjes kan men al jarenlang doen bij 'Uit in IJsselstein', gevestigd in de bibliotheek.

Men vaart elke zaterdagmiddag en zondagmiddag met respectievelijk 3 en 2 grachtenvaarten van een uur. Tijdens deze vaarten krijgt men informatie over de historie van IJsselstein. Donderdags om de week gaat men naar Lopikerkapel over de Kromme- en Enge IJssel en wordt de lunch gebruikt bij de Roode Leeuw. Vrijdags om de week gaat men naar Marnemoende om daar de lunch te gebruiken. Bovendien kan men ook boeken voor bijv. een familie-uitje (besloten vaart).

Er wordt in principe altijd gevaren, ook met regen. Er zijn doorzichtige paraplu's met logo voor de deelnemers. Alleen bij verwacht onweer wordt een vaart geannuleerd. Er zijn trouwens ook zwemvesten aan boord.

Met dit speciale lustrum worden er additioneel vaarten georganiseerd naar Montfoort en Oudewater. De Stichting heeft ook voor de kinderen een leuke activiteit met kleurplaten. Op woensdagmiddagen in de schoolvakanties zijn er speciale kindervaarten. Er is dan een verteller aan boord om de kinderen de spannende verhalen over IJsselstein te vertellen. Dit jaar wordt tevens de 20.000ste deelnemer verwacht die dan feestelijk in het zonnetje wordt gezet. Kijk ook op de nieuwe website www.rondvaartenijsselstein.nl.

Namens De Groene Gids feliciteren wij de Stichting met deze unieke toeristische attractie in IJsselstein met hun 20ste verjaardag!

Frank Jutte

Benschopperstraat 43
3401 DG IJSSELSTEIN

Telefoon 030 - 6881317
Fax 030 - 2662358

www.brasseriekloostertuin.nl



Voor lunch, diner en borrel

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



Is uw klok of barometer stuk ?

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

Klokkenmakerij Gerrit Boer

Benschopperweg 41 - 3401 BT IJsselstein
Tel. 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

Briefwisseling

Mijn vriendschap met Uroba kwam tot een einde toen onze gezinnen tijdens de oorlog in 1986 naar verschillende provincies in Irak verhuisden; zij vertrok naar Nasiriya en ik naar Bagdad. Daarna heb ik met niemand meer zo'n echte diepe vriendschap gehad als met haar.

Ik kende haar sinds de peuterschool. Ze was mijn buurmeisje en mijn enige vriendin. Onze gezinnen waren ook bevriend met elkaar. We vertelden elkaar alles. Er waren geen geheimen tussen ons. We durfden alles wat ons bezig hield met elkaar te bespreken. We schreven elkaar brieven met alle denkbare en ondenkbare details die alleen kinderen kennen. Ik gaf haar elke namiddag mijn brief en een paar uur daarna drukte zij de brief met haar antwoord in mijn hand, of andersom. Soms waren onze brieven tien pagina's of langer. We deden dat bijna elke dag, tot het laatste jaar van onze vriendschap.



We hadden ook afgesproken om de brieven dadelijk na het lezen te verbranden. Niemand mocht van onze geheimen weten. Als we tijdens schoolvakanties naar onze grootouders gingen, schreven we onze brieven en verstopten ze op een geheime plek, in een poppetje of een boek bijvoorbeeld. Wanneer we dan weer thuis kwamen wisselden we de brieven uit die we tijdens de vakantie geschreven hadden. Bij haar voelde ik me veiliger en gelukkiger dan bij mijn eigen gezin. Uroba was de jongste van haar gezin, ze had twee oudere broers en twee oudere zussen. Ze kreeg alle liefde en aandacht van haar familie. Zij hadden een hechte relatie met elkaar. We hadden af en toe ruzie, maar we waren nooit boos op elkaar.

Onze ruzies waren een soort uiting van onze liefde en zorg voor elkaar.

Op een dag ontdekte mijn moeder dat mijn zus Huda verking had met Ziyad, de broer van Uroba. Ze had brieven en foto's van Ziyad onder de matras van mijn zus gevonden. Behalve de oorlog tussen Irak en Iran aan de frontlijn was er nu ook oorlog uitgebroken in ons huis. Mijn oudere broers en mijn moeder beroofden mijn arme zus van haar vrijheid, haar brieven en haar hart. Ze sloegen haar, zij huilde tot zij er ziek van werd. Ze mocht alleen nog voor school de deur uit. Mijn moeder ging naar de moeder van Uroba en zei tegen haar dat ze haar zoon uit de buurt van Huda moest houden, 'Ze is zijn buurmeisje. Schaamt hij zich niet?' zei mijn moeder, want in het Irak van vroeger mocht je geen verking met een buurmeisje of buurjongen hebben. Buren zijn als één familie. Dus ons contact met de familie van Uroba werd verbroken. Ik dacht toen dat dat alleen iets te maken had met die gekke volwassenen, maar niet met ons. Ik bleef brieven schrijven maar kreeg geen antwoord. Ze nam mijn brieven wel aan. Ik kon alleen haar hand zien wanneer zij de brief van onder de deur pakte. Uroba was boos op mij, ze wilde niet meer met mij praten. Ik ontmoette haar daarna een keer op het schoolplein, zij vermeed me en rende weg. Ik rende achter haar aan en probeerde met haar te praten, ik probeerde ruzie met haar te maken, een laatste ruzie. Maar ik kreeg die kans niet. Daarna heb ik haar nooit meer gezien.

Voordat we naar Bagdad verhuisden, kwam haar moeder om de hand van mijn zus te vragen voor haar zoon. Mijn moeder weigerde haar verzoek omdat de hele buurt hun liefdesverhaal kende. De goedkeuring van het huwelijk betekende een bevestiging van dit verhaal. Liefde bezorgt een meisje in onze cultuur een slechte reputatie. De dag dat we naar Bagdad verhuisden zal ik nooit kunnen vergeten. Ik voelde me alsof ik ontworteld was. Ik kon niet meer met Uroba praten. Ik kon haar geen brief meer schrijven. Ik kon mijn gevoelens niet meer uiten. Ik kon niemand meer vertrouwen. Ik voelde me alsof er op de hele aarde geen veilige plek meer voor mij was. Sindsdien is dat gevoel me bijgebleven: dat ik op geen enkele plaats en bij niemand meer behoor. Uroba's droom was altijd om lerares in het basisonderwijs te worden. Zij heeft haar droom waargemaakt. Ze werd docent op een basisschool in Nasiriya, zoals ik later gehoord heb.

Een paar maanden geleden vertelde mijn moeder over onze oude buren. Mijn broers en zussen in Irak hadden weer contact met hen door Facebook. 'En Uroba?' vroeg ik mijn moeder. Ze was getrouwd en daarna gescheiden. Ze had twee jongens, net als ik. Ze werd directeur van een basisschool in Nasiriya en was volledig blind aan een van haar ogen. Ze had altijd slechte ogen, dat was erfelijk in haar familie. Terwijl ik naar mijn moeder luisterde, dacht ik: daarom heb ik geen echte vriendschappen meer kunnen sluiten. Ik ben altijd bang dat iemand me in de steek zal laten.

Mijn laatste ruzie met Uroba had ik in een brief van één pagina geschreven. Die zal ik nooit verbranden en Uroba zal hem nooit lezen. Een brief met slechts één zin: 'Ik mis je.'

Mayada Khalil



Dagjes uit en vakantie

In deze voorjaars- en zomereditie van de Groene Gids is gekozen voor een vrolijk thema. Na twee jaar van beperkingen, waarbij we slechts incidenteel wat konden ondernemen en dan nog met alle voorzichtigheid, zijn we er nu klaar voor om weer volle bak ertegen aan te gaan. Graag wil ik met jullie een aantal opties langs lopen die vanuit verschillende lokale en landelijke organisaties worden aangeboden. Er zijn tal van mogelijkheden, dichtbij en wat verder weg, voor weinig geld een dagje of voor wat meer geld een weekje all inclusive. Kortom, genieten omdat we weer kunnen en mogen.

De Zender Express: inmiddels heeft het bestuur van de Zender Express al een paar keer een stukje geschreven in De Groene Gids met informatie en telefoonnummers. Elke maand verschijnt er een boekje met het programma van de volgende maand. Nu gaan ze ook weer 6 dagen van de week op pad, dus is er weer meer keuze. In elk seizoen zijn er uitjes die geschikt zijn voor de meesten van jullie. De zomermaanden gaan ze vooral veel naar 'buiten' (b.v. een boottocht door de Biesbos) en in de herfst en winter wat meer naar 'binnen' (b.v. grotere of kleinere musea). Maar wat jullie misschien nog niet weten, is dat je de bus van de Zender Express ook een dag kunt reserveren voor een eigen groepje en een eigen programma. Je krijgt er de chauffeur bij, want de chauffeur moet iemand zijn die de bus goed kent. Er kunnen 8 mensen mee, hou daar rekening mee. Waarheen de tocht gaat bepaal je zelf. De afstand mag niet al te groot zijn, want eind van de dag moet de bus weer terug zijn in IJsselstein. Wat het kost, hangt mede af van waar de reis naar toe gaat. Met de hoge en steeds wisselende dieselprijs van tegenwoordig is geen vaste prijs op te geven. Zodra je belt om een datum te reserveren zal het bestuur, afhankelijk van de te rijden afstand, ook een prijs kunnen afspreken. Probeer het eens, er zijn al heel wat mensen je voorgegaan en de ervaringen zijn heel positief.



KBO: In elke editie van De Groene Gids zijn twee pagina's opgenomen met alle informatie over en door de KBO. Lees die vooral elke keer, want daar staat al heel veel. De voorbije twee jaar zijn er weinig activiteiten georganiseerd vanwege corona, maar nu is er weer volop actie bij de KBO. Om te beginnen noem ik de vakantie week naar Odoorn in Drenthe van zaterdag 20 augustus tot en met zaterdag 27 augustus. In het mooie Unesco Global Park op de Hondsrug verblijven de deelnemers in het hotel De Oringer Marke op basis van volpension. De vier excursies met de bus zijn ook inbegrepen. Het kost vanaf € 660,00 p.p., incl. de excursies. Je hoeft zelfs geen lid van de KBO te zijn om mee te gaan. Ga gerust mee om kennis te maken en de ervaring van de organisatoren Bep en Cok van Norde (tel. 030 - 688 38 26)

is dat de mensen heel veel plezier hebben en de niet-leden na afloop zich vaak aanmelden om toch maar lid te worden van de KBO.

Fietstochten vinden plaats op donderdagen 9 juni, 14 juli, 11 augustus en 8 september. De afstand van 25 tot 30 km is voor jullie gemakkelijk te doen, zeker als je een e-bike hebt en ook omdat er halverwege een koffie/theestop wordt gehouden. De consumpties zijn voor eigen rekening en zoals ik al in het vorige nummer van De Groene Gids heb geadviseerd: draag een helm bij het fietsen op de e-bike. De organisator is Theo te Braake (tel. 06 - 144 89 845).

Dagjes uit worden een paar keer per jaar georganiseerd. Op dit moment is een denktank weer bezig nieuwe uitstapjes te bedenken en te onderzoeken. Vanuit het verleden zijn tochtjes bekend als: Antwerpen met een wandeling met gids door de Joodse wijk, bezoek aan woonzorgcomplex de Leijenhoeve in Berkel-Enschot in een oud klooster, een bezoek aan de Tweede Kamer en de jaarlijkse modeshows bij Van der Klooster mode in Boskoop, waar je dan meteen ook wat leuke nieuwe kleren kunt kopen. Voor 2022 staan op het programma het Zilvermuseum in Schoonhoven met een workshop maken van een zilveren sieraad, en voor de echte wandelaars een

rondwandeling door 'Utrecht me stadsie' o.l.v. Iris Dijkstra en in het najaar een rondleiding door het FC Utrecht stadion. Dit zijn maar een paar voorbeelden en jullie kunnen er van uitgaan dat de denktank binnenkort weer met leuke nieuwe tochtjes naar buiten komt. Kijk dus ook goed naar de informatiepagina's van de KBO in deze editie, waarin ook nog expliciet de bingomiddagen worden genoemd op 16 augustus en 15 november vanaf half 2 in de Oase. De vrijdagmiddagborrel in de foyer van het Fulcotheater op de tweede vrijdag van de maand is bij uitstek geschikt om te komen kennismaken. Actuele informatie is ook te vinden op de website <https://www.kbo-provincieutrecht.nl/afdelingen/ijsselstein>.

De Zonnebloem: De vereniging De Zonnebloem is een landelijke organisatie die zich richt op volwassenen met een lichamelijke beperking. Er zijn meer dan 1100 afdelingen in het land, die gericht in hun 'werkgebied' actief zijn voor mensen, vaak ouderen, met een lichamelijke beperking, die als 'gasten' zijn aangemeld bij de Zonnebloem. Jullie kunnen daarbij denken aan Bezoek aan huis, een aangepaste auto huren als je iets wilt gaan ondernemen, deelnemen aan dagjes uit of aan groepsvakanties, gebruik van toegankelijke vakantiehuizen en heerlijk genieten van aangepaste vaarvakanties. Binnen het gebied waar de Groene Gids verschijnt zijn twee afdelingen van de Zonnebloem actief en wel Zonnebloem IJsselstein en Zonnebloem Lopik/Cabauw. Ik laat beide afdelingen uitgebreid aan het woord.

Zonnebloem IJsselstein: ik spreek met Clarie van de Langeberg van het afdelingssecretariaat (tel. 06-21976882). Zij is blij met de aandacht vanuit de Groene Gids, zodat ze ook de gelegenheid heeft om te vertellen wat er binnen de afdeling IJsselstein allemaal gebeurt. Zoals al gemeld bij het algemene stuk over de Zonnebloem vinden er 1-op-1 bezoeken aan huis plaats, soms ook als een eenmalig kort contactmoment om de betreffende gast op weg te helpen zichzelf te helpen. Regelmatig is er een ontmoetingsdag van 10.30 uur tot 15.30 uur met een lunch. Onlangs is er gestart met activiteiten als koffie met bingo in de Oase of Zenderstein. De aangemelde gasten krijgen voor elke activiteit een uitnodiging in de bus. Op de dag zelf kunnen ze zonodig thuis worden opgehaald en weer teruggebracht. Dagjes uit kunnen nu na corona weer voorzichtig worden opgestart. Kijk vooral ook op de website van de afdeling: www.zonnebloem.nl/ijsselstein-ut. Meld je kosteloos aan als gast, dan krijg je vanzelf de uitnodigingen voor de activiteiten. Alles wordt gedaan door vrijwilligers, waarvan er nooit genoeg zijn. Heb je interesse bel dan met Clarie. Zij zal je op weg helpen. En natuurlijk zijn er financiële middelen nodig, daarom zijn donaties erg welkom. Daarvoor kun je contact opnemen met de penningmeester van de afdeling, Wilma Trompetter via haar e-mail: wilmatormpetter@gmail.com.

Zonnebloem Lopik/Cabauw: Ik heb contact met Margriet Veth. Zij is voor mij aanspreekpunt van de Zonnebloem Lopik/Cabauw. Naast de bezoeken aan huis, proberen ze nu weer activiteiten op te starten, zoals met groepjes van 5 of 6 gasten met een busje erop uit zoals b.v. kersen eten of varen op de Vecht. Soms ook wordt een tocht gemaakt met meer gasten in een grotere bus. Voor de bus hoeven de gasten niet te betalen, maar de consumpties en entreegelden zijn voor eigen rekening. Grote vakanties met de Zonnebloem zijn op dit moment niet mogelijk. Wel start de Zonnebloemboot nu weer langzaam op, maar de wachtlijst daar is gigantisch. Wilt u een kans maken dan moet u zelf of uw familie contact opnemen met het hoofdkantoor in Breda. Heeft u na het lezen van dit stukje het idee dat de Zonnebloem wel iets voor u is, dat uw beperking u hindert in het maken van contacten, neem dan gerust contact met De Zonnebloem wordt op. Dat kan via het secretariaat tel. 0348-552923. Of leest u dit blad bij vader, moeder, opa of oma en denkt u wat leuk, ik wil graag helpen bij activiteiten, dan zullen zij u met open armen ontvangen. Op 11 juni staan zij op de Braderie of Jaarmarkt in Lopik en staan klaar voor al uw vragen.

Zonnebloem Benschop/Polsbroek: Met Fia Rietveld (tel. 06 - 574 98 961) heb ik contact over de activiteiten van de afdeling Benschop/Polsbroek. Zij vertelt enthousiast dat ze met de vrijwilligers net een cursus van de Rabobank hebben



Fysiomotive... motiveert tot goed bewegen!

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


fysiomotive

Manuele therapie, Fysiotherapie, Hand Therapie,
Craniofasciale therapie

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

Kopij voor De Groene Gids



**Nummer 3
september 2022**

Sluitingsdatum kopij
maandag 25 juli 2022.
Bezorging vanaf
1 september 2022.

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

U kunt bij ons terecht voor:

- Wijkverpleging
- Dagopvang
- Hulp bij dementie
- Huishoudelijke hulp
- Persoonlijke begeleiding
- Hospice

Onze woonzorgcentra in IJsselstein en Lopik:

- Mariënstein
- IJsselwaarde
- De Schutse



Servicebureau AxionContinu
030 - 282 22 77

servicebureau@axioncontinu.nl
www.axioncontinu.nl

Axioncontinu
wonen, zorg en revalidatie



gevolgd over 'hoe je potentiële gasten' kunt bereiken.
Zeer leerzaam.

Voor de komende maanden
noemt zij als activiteiten:

- 8 juli kersen eten bij Wilma Moenen in Benschop,
- 13 september ontmoetingsdag in dorpshuis Polsbroek en
- 20 oktober bingo-ochtend in de Triangel in Polsbroekerdam.

Stichting Eetbaar IJsselstein:

Clarie van de Langenberg is ook betrokken bij de stichting Eetbaar IJsselstein. Die beheert o.a. de buurttuin in de tuin van de Hooghe Camp in IJsselstein, waar met enige regelmaat op het vrij toegankelijke terras met zitjes thee geschonken wordt.

Sinds 2014 is er ook een Historische Kruidentuin in het Vestingsplantsoen langs de Walkade, waar je niet alleen kunt kijken naar de kruiden, maar waar je, mits in zeer bescheiden mate, ook kruiden kunt plukken en meenemen.

Op het museumplein voor Museum IJsselstein is er één keer per maand op vrijdag 'De Groen en Lekker markt'. Dit jaar is het nog op de vrijdagen 17 juni, 29 juli, 26 augustus, 23 september en 28 oktober, telkens van 14.00 tot 16.00 uur. Voor meer informatie kunt u ook terecht op de website www.eetbaarijsselstein.nl.

Prins Willem Alexander boot: van www.vakantieschip.nl. Het klinkt ver weg, maar de boot is dichterbij dan je denkt. Want Jules Hendriks uit IJsselstein (tel. 06 - 167 022 89), werkt zelf als vrijwilliger op deze boot en heeft meer informatie voor diegenen die belangstelling hebben. Er zijn deze zomer nog tochten vanaf Arnhem richting Duitsland (langs plaatsen als Königswinter, Boppard, Rüdesheim en Düsseldorf), vertrek 26 juni en terugkomst 1 juli (kosten all inclusive totaal € 1.049,00) en vanaf Tiel (langs Arnhem, Cuijk, Venlo en Nijmegen), vertrek 17 juli en terugkomst 22 juli (kosten all inclusive € 949,00).



Deze tochten zijn geschikt voor mensen met fysieke beperkingen, bijv. mensen die in een rolstoel zitten of alleen met een rollator mobiel zijn. Er is voldoende zorg en begeleiding aanwezig om u een onvergetelijke vakantieweek te bezorgen. Op het moment dat ik dit stuk schrijf (in april) zijn er nog volop plaatsen beschikbaar, maar of dat begin juni, als deze editie van De Groene Gids verschijnt nog zo is, weet ik niet. Maar bel dan gerust de Prins Willem Alexander: (PWA, tel. 0341 - 41 49 25) om te informeren wanneer de volgende tochten zijn. U kunt ook mailen naar info@vakantieschip.nl. Folders zijn verkrijgbaar bij Pulse.

Jos Timmermans

De Cirkel Uitvaartverzorging



Marte Brouwer
06-29 58 33 06

info@decirkel-uitvaartverzorging.nl





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

Kijk voor actuele informatie en meer tips op www.inijsselstein.nl.

Op verkenningstocht in en rondom IJsselstein

In de omgeving van IJsselstein maak je de mooiste routes te voet of per fiets. Deze zomer hebben we ook weer nieuwe fietsroutes: 'Vestingstedenroute', 'Utrechts water' en 'Waterrijk Leidsche Rijn-IJsselstein'. In de binnenstad van IJsselstein ontdek je al wandelend de historie, de beeldende kunst, de fotogenieke plekken en de must sees met de zogenaamde Rondjes IJsselstein, maar er zijn ook talloze wandelroutes door de omgeving. Wil je meer weten over IJsselstein en haar monumenten? Ga dan mee met een rondleiding met gids. Deze voorjaarsavondwandelingen zijn vanaf 19 mei tot en 22 juni, op een doorweekse avond, of elke laatste zondagmiddag van de maand tijdens de koopzondag.



Wandeltip: Hollandse IJsselpad

Het Hollandse IJsselpad is een bekend en populair wandelpad van IJsselstein tot aan Gouda en het is onlangs geheel herzien met een eigen, herkenbare bewegwijzering. De wandelroute van 37 kilometer is in twee richtingen gemarkeerd en volledig opgenomen in het wandelroutenetwerk van Utrecht. De route bestaat uit 4 losse etappes, 21 unieke ommetjes die het verhaal van de Hollandse IJssel vertellen en allerlei leuke doe- en uittips voor onderweg.

www.hollandseijsselpad.nl.

Routetip: Vestingstedenroute met de auto of fiets

Heb je zin om te touren met je klassieke auto in de provincie Utrecht? De vestingstedenroute is speciaal voor autoliefhebbers gemaakt en tijdens de route ontdek je het boeiende verhaal van de omgeving en over de verbinding tussen de verschillende vestingsteden. De route gaat langs de steden IJsselstein, Oudewater, Montfoort, Linschoten, Woerden, Kamerik, Breukelen en Nieuwersluis. Voor fietsers is er een speciale e-bikeroute. www.vestingstedenroute.nl.

Feestelijk rondvaren door de stadsgracht

Stichting Yselvaert bestaat 20 jaar en om dat te vieren, staan er diverse lustrumvaartochten gepland. Ook kun je mee met de rondvaart door de stadsgracht, met een (kinder)vertelvaart of ga aan boord voor een lunchvaart naar Marnemoende of Lopikerkapel. Kijk voor de vaardata op inijsselstein.nl.

Museum IJsselstein

Wat zegt verwantschap over wie je bent? Daar gaat de nieuwste tentoonstelling bij Museum IJsselstein over. De tentoonstelling 'Verwantschap' is te zien van 16 april tot en met 3 juli. Bij het Vestingplantsoen is de buitenexpo 'Schaduwfamilie' te zien als aanvulling. Vanaf 16 juli tot en met 25 september zie je het crossmediale kunstproject 'Mens maakt landschap maakt mens' over Het Groene Hart. De agenda van

het museum staat ook boordevol workshops en activiteiten. Laat je verrassen door een verrijkende blik op kunst.

Erop uit met kids

Wil je er even tussenuit met de (klein)kids? Dan kun je naar Speeltuin Kloosterplantsoen of ga een Rondje Speuren door de binnenstad. Is het geen weer voor buitenspelen? Ga dan eens naar Monkey Town of naar zwembad De Hooghe Waerd, naar de bioscoop in het Fulcothea-



ter of naar een voorstelling bij Theater Pantalone. In de zomervakantie kun je met de kinderen ook een kindervertelfaart maken of een speciale kinderrondleiding door Museum IJsselstein volgen.

Culinair genieten

De gezellige binnenstad huisvest volop leuke restaurants waar je je bourgondische hart kunt ophalen. Ook de terrassen en pleinen zijn weer open om te genieten van hapjes en drankjes. Kom proeven en praten bij de leukste horeca-adresjes in IJsselstein.

Binnenkijken bij de monumenten

Tot en met 25 september is de Oude Nicolaaskerk elke zaterdag geopend van 14.00-16.30 uur. Ook kun je er regelmatig genieten van een half uurtje Bach of een zomerorgelconcert. Breng ook eens een bezoek aan de Nicolaasbasiliek en ontdek het Mariabeeldje in de kapel en de prachtig geschilderde ramen. Ook bij De Waag kun je op zaterdagmiddag een kijkje nemen en luisteren naar het verhaal van de waagmeester over vroegere tijden.

Winkelen en naar de markt

Elke vrijdag is er in de binnenstad koopavond en weekmarkt. De laatste zondag van de maand is er koopzondag van 12.00 tot 17.00 uur.

Evenementen voor in je agenda

- Classic Car Event op zaterdag 11 juni
- IJsselsteinse toertocht op zaterdag 25 juni
- Zomerfair op zaterdag 2 juli
- HOPPA! Foodtruckfestival op vrijdag 12 t/m zondag 14 augustus
- Foute Zomerfeest op vrijdag 25 t/m zondag 27 augustus
- Outlet Weekend op zaterdag 27 en zondag 28 augustus
- IJsselEstein op zaterdag 10 september
- Open Monumentendag op zaterdag 10 september
- Fashion & Lifestyle Event op zaterdag 24 september

Culturele Citytrips in de regio

Op de website van *Visit Utrecht Region* vind je de leukste tips voor een cultureel bezoek aan een van de steden in de regio. Ga eropuit en ontdek onze prachtige regio!

Wijzigingen voorbehouden.



Mahjong De Oase viert chinees nieuwjaar



Heerlijk gesnoept tijdens het vieren van Chinees nieuwjaar op onze spelmiddagen dinsdag en woensdag.

Bonbons, chocolaatjes, koekjes en natuurlijk een drankje met bitterballen!

De prijsjes werden dinsdags gewonnen door: Susan, Eugenie en Corryne.

Op de woensdag gingen de prijsjes naar: Eugenie, Corrie en een gedeelde plaats door Annet en Ienke.

Het jaar van de tijger

Onze belevenissen en ervaringen zullen in dit jaar 2022 gekleurd worden door

de energie en moed van de TIJGER.



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!

ambachtelijke kwaliteit voor uw interieur

Noord IJsseldijk 53 - 3402 PG IJsselstein (Utr.)
06 512 595 32 - info@roskamroyal.nl
www.roskammeubelen.nl



WIEGAND
BRUSS
OPTIEK

Wanneer zijn uw ogen
voor het laatst gecontroleerd?

Bel voor een afspraak 030 - 688 19 16

Utrechtsestraat 64 IJsselstein
www.wiegandbruss.nl

**Uw Medisch Pedicure
aan huis**



Mariska van Schaik
06-25251104
www.facefoot.nl

**Fruitteeltbedrijf
Nieuwhoff**

*Fruit uit
eigen boomgaard*



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

U kunt altijd
even bij ons
binnenlopen

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

Wij helpen u graag!

Apotheek Zenderpark
Persoonlijk, Deskundig en Vertrouwd



Tiranastraat 1, 3401 CJ IJsselstein
030-6868666
info@apotheekezenderpark.nl
www.apotheekezenderpark.nl

Tips voor uw gezondheid

Drinkt u genoeg water op warme dagen?

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



Op warme en zonnige zomerdagen kunnen we genieten van het goede weer en wat vitamine D opdoen via onze huid. De warme dagen zijn heerlijk, maar een risico ligt op de loer. Het risico op uitdroging door te weinig vochtinname en overmatig zweten. Te weinig drinken, maar ook koorts, overgeven, diarree en dus het warme weer zijn risico's op uitdroging. Vooral bij ouderen boven de 70 is dit risico verhoogd. Ook medicijngebruik kan het risico verhogen.

Het voorkomen van uitdroging doet u onder andere door voldoende te blijven drinken. Drink ongeveer 1,5 tot 2 liter vocht per dag. Houd altijd een glas of een flesje water in de buurt en neem regelmatig een slok. Tekenen van uitdroging zijn bijvoorbeeld:

- niet of weinig plassen
- donkere urine
- dorst en droge mond en tong
- hoofdpijn
- verstopping
- snelle ademhaling en hartslag
- weinig of niet transpireren, terwijl het warm is
- lusteloosheid
- neiging flauw te vallen
- verwardheid
- sufheid

Indien er symptomen van uitdroging ontstaan, kan het goed zijn om bepaalde medicijnen tijdelijk te stoppen. Dit gaat om bijvoorbeeld bloeddrukverlagende medicatie of NSAID's (ontstekingsremmende pijnstillers). Gebruikt u dit soort middelen? Of zou u meer persoonlijke informatie willen? U kunt het beste advies vragen bij uw huisarts of apotheker. Wij kunnen u helpen met tips die specifiek voor u zijn. U kunt altijd contact opnemen met de apotheek. Het telefoonnummer is 030 - 686 86 66 of via de e-mail info@apotheekezenderpark.nl.

Duurzame markt IJsselstein

Kom ook naar de Duurzame markt IJsselstein op zaterdagmiddag 25 juni.
Op deze markt wordt niets verkocht maar is van alles te halen: handige tips en adviezen voor energiezuinig wonen en duurzaam leven, goede ideeën en veel inspiratie bij het maken van nieuwe (groene) ideeën.
Dit alles omlijst door een gezellige en positieve sfeer. Iedereen is welkom.

Doel en deelnemers

Er is gekozen voor een gevarieerd aanbod van duurzame initiatieven met uiteenlopende onderwerpen, een markt voor het hele gezin. Het motto van deze markt is: **'Er is niets te koop maar van alles te halen'**. We bedoelen hiermee dat deze markt er is om belangstellenden te informeren, adviseren, inspireren of uit te dagen bij het maken van duurzame en haalbare keuzes.

Weetjes

De Duurzame Markt IJsselstein is van zaterdagmiddag 25 juni van 13.00-16.00 uur. Deze markt zal in de binnenstad van IJsselstein zijn in de Benschopperstraat en Utrechtsestraat. Aan de kinderen wordt ook gedacht, er komt een 'groene voetjes plein' met leuke activiteiten.

Je kunt ons ook volgen via het Facebookevent <https://www.facebook.com/events/2910457812579478/>.

INLEVEREN KOPIJ VOOR DE GROENE GIDS SEPTEMBER 2022

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

E-mail: groenegids@studiorietvelt.nl

.....

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

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 praktijkuren			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 – <i>www.ijselstein.nl</i> – of telefonisch via tel. 14 030.		

Ouderenorganisaties

KBO	Vz.: Kees Duijvelaar - E-mail: <i>kees.duijvelaar@gmail.com</i>	Tel. 06 - 547 66 745
	Secr.: Marie Schras-van Polen - E-mail: <i>secretariskboijs@kpnmail.nl</i>	Tel. 06 - 228 13 702
PCOB	Vz.: dhr. H. van Stempvoort	
	Secr.: dhr. G.A. Rijdes - Elandweide 8, 3437 CR Nieuwegein	Tel. 030 - 603 39 34

Nuttige adressen

GEZONDHEIDSZORG		
ST ANTONIUS ZIEKENHUIS	Koekoekslaan 1, 3435 CM Nieuwegein	Tel. 088 - 320 30 00
	Soestwetering 1, 3543 AZ Utrecht	Tel. 088 - 320 30 00
HUISARTSEN(POST)	Koekoekslaan 1, 3435 CM Nieuwegein	Tel. 088 - 130 96 60
Huisartsenzorg Locatie IJsselveld	Marinus Vermeerplein 2, 3402 HZ IJsselstein	
	Dhr. Neeskens, mw. A.G. van Zijl	Tel. 030 - 688 24 00
	mw. R.K. Petrov, mw. C.J.M. Bomers:	Tel. 030 - 688 39 39
	Spoednummer overdag: telefoonnummer, optie 1 - Spoednummer buiten kantooruren:	Tel. 088 - 130 96 60
Huisartsenpraktijk Locatie ’t Steyn	Eiteren 15, 3401 PS IJsselstein	
	dhr. H.A. Lammers, mw. M.C. Tijssen,	
	mw. H.G.M. Schlaman	Tel. 030 - 688 82 20
	Spoednummer overdag: telefoonnummer, optie 1 - Spoednummer buiten kantooruren:	Tel. 088 - 130 96 60
Huisartsenzorg Locatie Nieuwpoort	Jan van der Heydenweg 350, 3401 RJ IJsselstein	
	mw. F.J. Verhagen, mw. M.Y. Beukers	Tel. 030 - 687 43 00
	dhr. F.A.W. van Hoogstraten, dhr. R.H.M. Roelofs	Tel. 030 - 688 12 06
	Spoednummer overdag: telefoonnummer, optie 1 - Spoednummer buiten kantooruren:	Tel. 088 - 130 96 60
Huisartspraktijk Dr. L. Meijer	Goudplevier 14, 3403 AT IJsselstein	Tel. 030 - 688 33 11
Gezondheidscentrum De Meridiaan	Tiranastraat 7, 3404 CJ IJsselstein	
	Dhr. M. Nasser	Tel. 030 - 687 82 73
	Mevr. C.M.M. Stigter	Tel. 030 - 687 51 26
	Mevr. F.J.E. Hardam	Tel. 030 - 687 62 54
	Mevr. P.J.A. Bruens	Tel. 030 - 688 12 18
	Spoednummer buiten kantooruren:	Tel. 088 - 130 96 60
HOSPICE IJSSELSTEIN	Benschopperweg 14, 3401 BV IJsselstein	Tel. 030 - 688 17 14

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

DIVERS

AxionContinu	(afd. Ergotherapie)	
	Beneluxlaan 924, 3526 KJ Utrecht - <i>www.axioncontinu.nl</i>	
	E-mail: <i>cdevoogt@axioncontinu.nl</i>	M 06-203 02 950
Carolien de Voogt		Tel. 030 - 282 24 13
Betty Roodenburg-Ende	E-mail: <i>broodenburg@axioncontinu.nl</i>	M 06-106 27 642
Thuiszorg/wijkverpleging AxionContinu	E: <i>servicebureau@axioncontinu.nl</i>	M 06-129 86 134
Huishoudelijke Zorg AxionContinu	E: <i>servicebureau@axioncontinu.nl</i>	Tel. 030 - 282 22 77
		Tel. 030 - 688 17 14

Zorgplatform Geranós	Boerhaaveweg 23, 3401 MN IJsselstein	Tel. 030 - 687 70 55
	E-mail: <i>info@geranos.nl</i>	

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

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

PSIJ	(Platform Samenleving IJsselstein Wmo-raad)	
	Secretariaat: Libra 9, 3402 HA IJsselstein	Tel. 06 - 224 95 839
	E-mail: <i>secretariaat@psij-ijsselstein.nl</i> - <i>www.psi-jijsselstein.nl</i>	

Rivas Zorggroep	<i>www.rivas.nl</i> - Rivas Zorglijn:	Tel. 0900 - 8440
	Dorpsstraat 29, 3433 CJ Nieuwegein	

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

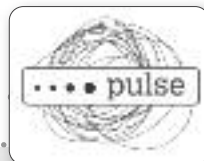
Sociaal Team IJsselstein	Overtoom 1, 3401 BK IJsselstein	Tel. 030 - 765 00 26
	Tel. maandag t/m donderdag van 09.00-17.00 uur	
	vrijdag van 09.00-13.00 uur	
	Inloopspreekuur: ma t/m do 09.00-10.00 uur	
	woensdag 13.00-14.00 uur	
	E: <i>info@sociaalteam.nu</i> - <i>www.sociaalteam.nu</i>	

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

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

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

Pulse Diensten en activiteiten Lopik



Steunpunt Mantelzorg

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



Sociale Activering

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

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

Pulse kan helpen! Tijdens een kennismakingsgesprek vragen we wat u leuk vindt, wat u kunt en waar u energie van krijgt. Vervolgens zoeken we samen met u een nuttige en prettige vrijetijdsbesteding voor u. U kunt denken aan meedoen aan activiteiten buitenshuis, vrijwilligerswerk vinden van een maatje of het opdoen van sociale contacten/uitbreiding van uw netwerk. Een vrijwillige netwerkcoach van Pulse helpt u hierbij. U kunt contact opnemen met Babette Romijn.

Buurtkamer

De Buurtkamer is speciaal bedoeld voor zelfstandig wonende ouderen die niet meer zo makkelijk deel kunnen nemen aan allerlei activiteiten en het prettig vinden om in een rustige omgeving een kleine groep mensen te ontmoeten. Vast onderdeel van De Buurtkamer is het samen koffie/thee drinken en er is de mogelijkheid om gezamenlijk de lunch te gebruiken. Elke dinsdag van 10.15-15.30 uur in Dorpshuis De Schouw, M.A.A.Schakelplein 6, Lopik.

Activiteiten

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

De Blikvanger

De Blikvanger is een ontmoetingsplek voor mensen met een oogaandoening in de gemeente Lopik. U kunt er ervaringen uitwisselen over het leven met een visuele beperking. Maar deze gezellige groep doet veel meer dan dat. Het is actief genieten met beperking! Sporten, quizen, aangepast bingo en kegelen, gastsprekers en excursies. En kennis opdoen over bijvoorbeeld het zelfstandig kunnen (blijven) functioneren, over het reizen met het openbaar vervoer, over de effecten van diverse soorten licht e.d. Wij komen elke donderdagmorgen bij elkaar in Dorpshuis De Schouw van 10.00-12.00 uur. Kosten € 3,00 p.p. Voor meer informatie kunt u contact opnemen met Mandy Cozijn, buurtsportcoach Stichting Pulse, tel. 030 - 68 68 030 / 06 - 580 71 169. E-mail: m.cozijn@stichting-pulse.nl.

Financiën op Orde

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

Waarmee kan Financiën op Orde u helpen?

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

Buurtbemiddeling

Burenoverlast? Trek op tijd aan de bel!

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

Wat nu?

Blijf met een burencflict niet rondlopen, maar doe een beroep op ons. Wij kunnen u passende ondersteuning bieden. Dit kan informatie zijn, een advies of een bemiddeling. Bij een bemiddeling voeren twee ervaren buurtbemiddelaars een gesprek met u. Zij praten vervolgens ook met uw burens. Als u beiden instemt, organiseren de bemiddelaars een gezamenlijk gesprek. Daarin bespreekt u de situatie en zoekt u samen naar oplossingen. Uit ervaring weten we dat die gesprekken vaak verrassend succesvol zijn. Wij gaan geheel vertrouwelijk met uw informatie om. Buurtbemiddeling is geheel gratis.

Bel of mail naar de coördinator Buurtbemiddeling: Jette Bertels, tel. 06 - 479 20 229, e-mail: j.bertels@stichting-pulse.nl.

Nederlandse taal

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

• Digi-inloop

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

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

• Taal voor vrouwen

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

Wanneer: dinsdagochtend 09.30-11.30 uur • Locatie: De Schouw, M.A.A. Schakelplein 6, 3411 DJ Lopik.

Vragen?

Wil je meer weten over de mogelijkheden van taalondersteuning bij Pulse? Neem dan contact met ons op. Wij helpen je graag!

Wij zijn van maandag t/m vrijdag van 09.00 tot 17.00 uur bereikbaar via telefoonnummer 0348 - 79 20 06 of 06 - 243 32 706 (Mascha Sillevs, Taalondersteuning). Mailen kan ook: taalhuis@stichting-pulse.nl.



Op vakantie met je naaste met dementie

Samen met je naaste genieten van een vakantie. Dat kan met een goede voorbereiding en realistische verwachtingen. Bekijk de handige tips en adviezen.

Betrek je naaste bij de voorbereidingen

Samen op vakantie gaan kan voor jou en je naaste een ontspannende en prettige ervaring zijn. Vooral wanneer je de reis zorgvuldig voorbereidt en afstemt op jullie wensen en mogelijkheden. Je kunt zelf het beste inschatten wat je naaste aankan en prettig vindt. Verwacht je dat een nieuwe omgeving iemand in de war brengt? Misschien kun je dan een vakantiebestemming kiezen waar jullie al eerder zijn geweest, of die hij/zij van vroeger kent. Lukt dat niet? Betrek hem/haar dan bij de voorbereidingen door bijvoorbeeld foto's te tonen van jullie bestemming.

Verzamel zo veel mogelijk informatie

Via de reisorganisatie is het wellicht mogelijk om een goed beeld te krijgen van de accommodatie, het personeel en de aanwezige voorzieningen. Hoe gaan ze om met eventuele problemen? Spreekt men Nederlands of een andere taal die je zelf redelijk beheerst? Buiten het seizoen reizen heeft als voordeel dat het minder druk is. Men heeft dan meer tijd en bovendien is het rustiger voor jullie.

Pas plannen aan de omstandigheden aan

Als je in Nederland blijft, is de reistijd korter en de omgeving bekender dan wanneer je naar het buitenland op vakantie gaat. Dat kan prettig zijn voor je naaste en misschien ook wel voor jezelf. Het is wellicht handig om een appartement te huren in plaats van een hotel. Een appartement kun je 'aankleden' met vertrouwde spullen. Kies je voor een hotel, vraag dan om een grote en rustige kamer zonder glazen deuren en wanden. Informeer eventueel naar een mogelijkheid om de deur te vergrendelen.

Denk aan voldoende rustmomenten

Een vakantie in een nieuwe omgeving vraagt veel energie van je naaste met dementie. Hij/zij zal tijd nodig hebben om te wennen aan zijn/haar nieuwe omgeving en kan alle indrukken niet meer zo snel verwerken. Zorg daarom voor een niet te vol programma en las voldoende rustmomenten in. Reis je met de auto, pauzeer dan regelmatig en beperk de afstand die je per dag aflegt. Op de plaats van bestemming is het prettig om een aparte woon- en slaapkamer te hebben, zodat je naaste zich kan terugtrekken. Vergeet trouwens niet je eigen behoefte aan rust en ontspanning.

Als ik herinneringen mis

als het moment gekomen is
dat ik herinneringen mis
jullie leven niet meer ken
soms geen idee heb waar ik ben
neem dan elke dag mijn hand
begeleid me in mijn land
schenk me elke dag jouw lach
die ik alle jaren zo graag zag
laat me voelen, laat me leven
door de warmte die jullie geven
laat me voelen, laat me zijn
door jullie liefde, voor altijd mijn

Leandra de Boef

Samen met anderen op vakantie

Misschien is het mogelijk om op vakantie te gaan met familie en/of vrienden. Zij kunnen dan af en toe de zorg voor je naaste overnemen. Maak hier vooraf wel afspraken over, zodat iedereen weet wat te verwachten en wat te doen om je te helpen. Misschien kunnen zij af en toe een dagdeel met je naaste optrekken, zodat je zelf even de handen vrij hebt. Of je kunt ze vragen bij specifieke taken te ondersteunen, zoals je naaste helpen bij de maaltijd.

Speciale vakanties voor jou en je naaste met dementie

Er zijn speciale zorgvakanties voor mensen met dementie én hun reisgenoten. Je verblijft dan samen in een rustgevende omgeving, waarbij een team van deskundigen en vrijwilligers klaarstaat om jullie een bijzondere week te bezorgen. Zo ga je toch samen op vakantie, maar kun je af en toe de zorg uit handen geven. Ook voor jongere mensen met dementie en hun naasten zijn er mogelijkheden. Aanbieders van dergelijke vakanties zijn te vinden via internet, zoals:

◆ *Hetvakantiebureau.nl* - Driebergsestraatweg 50, 3941 ZX Doorn. Tel. 0343 - 74 58 90.
Het vakantiebureau maakt deel uit van de Protestantse Stichting Diaconaal Vakantiewerk. De vakanties hebben een open-christelijk karakter en zijn voor iedereen toegankelijk.

◆ *Allegoedsvakanties.nl* - Molenweg 49a, 6741 KK Lunten. Tel. 0318 - 48 51 83
◆ *Voorelkaarvakantieweken.nl* - Een christelijke organisatie op gereformeerde grondslag.

◆ Stichting VOOR ELKAAR Vakantieweken - Spitswerf 14, 4533 JM Terneuzen

Praktische tips

- Bekijk van tevoren foto's van de accommodatie, maak tijdens de reis veel foto's, deel ze met familie en vrienden en bekijk ze regelmatig samen als je weer thuis bent. Zo wordt de vakantie nog meer een gezamenlijke belevenis.
- Probeer alles tijdens de reis zo vertrouwd mogelijk te houden. Bied structuur door vast te houden aan bed- en etenstijden en neem bijvoorbeeld een kussen van thuis of fotolijstjes mee.
- Voorzie je naaste van een identiteitsbewijs en de adresgegevens van de verblijfslocatie. Stop deze in de handtas of jaszak of hang ze aan een kettinkje om de nek.
- Zorg voor een calamiteitenplan met telefoonnummers van mensen die je kunt bellen in een noodsituatie.
- Bekijk vooraf wat de mogelijkheden zijn voor medische ondersteuning op de vakantiebestemming.
- Maak plannen, maar ook alternatieve plannen. Zo kun je tijdens de vakantie adequaat reageren op de gemoedstoestand van je naaste.
- Sluit een annuleringsverzekering af. Zo houd je de mogelijkheid open om in te spelen op de gemoedstoestand van je naaste.
- Vraag de huisarts van je naaste om een medische verklaring. Bij voorkeur in de taal van het land waar je op vakantie gaat. Dit is handig als je een beroep op de verzekering moet doen. Het komt voor dat reisverzekeringen de kosten anders niet dekken.
Ook bij de douane kan een medische verklaring van pas komen. Mocht je naaste zich anders gedragen dan anderen, dan kan je met de verklaring laten zien wat er aan de hand is.

Wilt u meer weten over het omgaan met dementie?

Heeft u of uw organisatie, vereniging of bedrijf interesse? Meldt u zich aan via tel. 06 - 124 34 770. Neem ook eens een kijkje op de website www.samendementieuvriendelijk.nl en doe de GRATIS training GOED omgaan met dementie, dan bent u voorbereid wanneer u iemand met dementie tegenkomt.

Programma Alzheimer café Lopik



Het Alzheimer Café is een maandelijkse informele bijeenkomst bedoeld voor mensen die met dementie geconfronteerd worden of er in hun naaste omgeving mee te maken hebben.

Het Alzheimer Café Lopik wordt georganiseerd door:
Alzheimer Nederland afdeling
Lekstroom in samenwerking met
AxionContinu, Huisartsenpraktijk
Lopik, Steunpunt mantelzorg Pulse
en Thuiszorg Vitras

23 juni 2022, 19.30 uur

Feestelijke seizoensafsluiting van Alzheimer Café Lopik!

Dorpshuis De Schouw, M.A.A. Schakelplein 6, Lopik.

Inlichtingen:

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met:
Marijke Schouten, tel. 06 - 124 34 770.
E-mail m.schouten@santepartners.nl.

Zien

Het leven heeft mij dag aan dag
Heel duidelijk laten blijken
De mooiste dingen die je ziet
Die zie je, zonder te kijken
Ze blijven bij je bovendien
Je hebt ze met je hart gezien ..

Toon Hermans



TEL. 0348-551329 www.bergstrabv.nl

Kwaliteit is onze reclame!!



De opticien/contactlensspecialist in Lopik

Rolafweg Noord 61 0 3411 BJ Lopik
0348 - 214 722
info@barthugooptiek.nl
www.barthugooptiek.nl



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

vanaf het pannenkoekenhuis
kunt u het klompjespad-
benedeneindspad lopen

gluten- en
lactosevrije
pannenkoeken

Pannenkoekenhuis
en midgetgolf
Midden Op 't Landt
in Benschop



Naast onze heerlijke
pannenkoeken, hebben wij ook
een lunchkaart

Voor kinderfeestjes
kunt u ook bij ons
terecht!

0348761971

www.pannenkoekenhuismiddenoplandt.nl

Meldpunt Lopik

Heeft u een klus in huis of de tuin die u zelf niet kunt opknappen, kunnen uw vrienden of familieleden hier niet bij helpen en kan er geen bedrijf ingeschakeld worden?

Vrijwilligers van het Meldpunt Lopik helpen u graag!

Het Meldpunt in Lopik is er niet alleen voor klussen, maar ook voor:

- Hulp bij het doen van de boodschappen
- Gezelschapsbezoek en samen op pad
- Vervoersvragen
- Ondersteuning bij de maaltijd
- Hulp bij het omgaan met de computer



**Heeft u een vraag of kunnen wij u ergens mee helpen?
Of wilt u vrijwilliger worden bij het Meldpunt Lopik?**

Neem dan contact op met Brigit den Hartog, tel. 06 - 473 72 561.
E-mail: b.denhartog@stichting-pulse.nl

Voor het meldpunt IJsselstein kunt u van maandag t/m vrijdag tussen 09.00 en 11.00 uur bellen met 06 - 580 70 852/030 - 686 80 30.

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>



Vrijwilligerswerk

Iets voor u?

Heeft u belangstelling om vrijwilligerswerk te gaan doen?
Kijk dan op de vacaturebank van de vrijwilligerscentrale www.vwjl.nl.

INLEVEREN KOPIJ VOOR DE GROENE GIDS SEPTEMBER 2022

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

E-mail: groenegids@studiorietvelt.nl

PCBL

Stichting Protestants Christelijke Begrafenisverzorging Lopik

een respectvol afscheid
in protestants christelijke sfeer

uitvaartverzorgers:
P. den Butter 0348 55 30 39/0621 867 398
pdenbutter1@hetnet.nl

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

Stichting Protestants Christelijke Begrafenisverzorging Lopik

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

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

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

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

Bestuur Stichting PCBL

Zorgen voor iemand anders is vaak zwaar en intensief. Soms heeft u als mantelzorger even tijd voor uzelf nodig. Maar hoe regelt u dat? U kunt uw partner of ouder toch niet zomaar alleen laten?

Zorgen voor iemand anders houdt u langer vol als u er ook eens tussenuit kan. Maar wie neemt de zorg dan over? De burens? De familie? Misschien. Maar u kunt ook gebruikmaken van vrijwilligers of beroepskrachten. Zo'n tijdelijke overname van zorg met als doel om u een adempauze te geven noemen we 'respijtzorg'. Hoe u tijdelijke opvang kunt regelen, is afhankelijk van de zorgwettelijke wetten waaronder degene voor wie u zorgt, valt.

Als uw taken als mantelzorger vooral bestaan uit hulp in huis en begeleiding, vraagt u bij de gemeente respijtzorg aan. De gemeente beoordeelt uw aanvraag. U betaalt een eigen bijdrage. Degene voor wie u zorgt kan een tijdelijke opname aanvragen in een zorghotel of respijthuis in de regio. Hiervoor heeft u soms een tijdelijk PGB nodig. U krijgt hier hulp bij, u hoeft dit niet zelf uit te zoeken.

De organisatie Handen in Huis biedt een andere mogelijkheid. Deze vrijwilligersorganisatie richt zich op 24-uurs vervanging van de vaste mantelzorger. De periode van vervanging is minimaal 3 dagen (2 nachten). Voor een aanvraag bij **Handen in Huis** hoeft u geen zorgindicatie te hebben. De organisatie bepaalt zelf of uw aanvraag te honoreren is vanuit het bestand van 170 vrijwilligers of niet. De meeste aanvullende verzekeringen vergoeden deze respijtzorg.

Veel zorgverzekeringen hebben respijtzorg in hun pakket. U heeft dan recht op 6-12 dagen zorg in een zorghotel per jaar. Vraag hier naar bij uw zorgverzekering, zij hebben vaak ook een zorgbemiddelaar die u kan helpen. Dit is wel alleen als uw zorg onder de WLZ (Wet Langdurige Zorg) valt.

Te lastig allemaal? Vraag gerust advies aan het Steunpunt Mantelzorg.

Tel nr. Pulse 030 - 688 70 30.
Voor IJsselstein vraag naar Dafne, voor Lopik vraag naar Ilse.

De Zonnebloem Lopik/Cabauw zoekt nieuwe gasten en/of medewerkers

Bent u iemand met een lichamelijke beperking en vaker alleen dan u zou willen? Voor u zijn persoonlijk contact en eropuit gaan niet altijd vanzelfsprekend. Zonnebloemvrijwilligers creëren momenten om naar uit te kijken en herinneringen om te koesteren.

Voldoet u aan bovenstaande criteria als gast neem dan contact op met onderstaand telefoonnummer.

De Zonnebloem heeft een leuke groep vrijwilligers die 6 keer per jaar bij elkaar komen, waarbij o.a. nieuws en ervaringen worden uitgewisseld. Je wordt persoonlijk begeleid en we proberen zo veel als mogelijk volgens je wensen de gasten te matchen. Als vrijwilliger bezoek je naar eigen inzicht je vaste gast(en), je assisteert bij activiteiten, duwt een rolstoel en helpt mee het de gasten naar hun zin te maken.

Hebben wij je interesse gewekt?

U kunt contact opnemen met mevr. Margreet Vrij tel. 0348 - 55 24 37.



Chauffeurs voor ANWB AutoMaatje gezocht!

Word ook vrijwillige chauffeur van ANWB AutoMaatje in de gemeente Lopik
en breng met uw eigen auto
minder mobiele plaatsgenoten naar hun bestemming!

U ontvangt een vergoeding van € 0,30 per kilometer
plus eventuele parkeerkosten.

Als chauffeur van ANWB AutoMaatje hoeft u geen ANWB-lid te zijn.

Meer informatie of meedoen?

ANWB AutoMaatje Lopik

Telefoon: 0348 - 792 006 (ma. t/m vr. 09.00-12.00 uur)

Mobiel: 06 - 473 72 561

E-mail: automaatje@stichting-pulse.nl

ANWB AutoMaatje



Activiteiten Lopik

Benschop

Het Trefpunt

Voorzitter: Vacant

Secretaris: Marja Boumans, tel. 0348 - 45 19 90

Penningmeester: Vacant

Locatie: Dorpshuis XXL, tenzij anders aangegeven.

Vooraankondiging

Opening ouderenwerk seizoen 2022/2023

Helaas kon in voorgaande jaren de openingmiddag niet doorgaan, maar ervan uit gaande dat het dit jaar wel kan, hierbij alvast de datum:

vrijdag 30 september 2022 in De Schouw.

Nadere informatie volgt in de volgende Groene Gids.

Gymnastiek

Nieuwe seizoen start op 6 september.

Iedere dinsdag van 10.45-11.30 uur.

Kosten € 3,50 per les. Docent: fysiotherapeut.

Koersbal

Nieuwe seizoen start op 7 september.

Iedere woensdag van 14.00-16.30 uur.

Kosten € 40,00 per seizoen.

Contact: Wim Dekker, tel. 0348 - 45 16 19.

Wilt u kennis maken met koersbal, kom gerust eens kijken en/of meespelen.

Open Tafel-Project

Nieuwe seizoen start op 28 september.

Maaltijd: hoofdgerecht en dessert verzorgd door Colinda Sluyk.

Iedere laatste woensdag v/d maand van 12.30-13.30 uur.

Kosten: € 10,00. De maaltijd is bedoeld voor inwoners uit Benschop. Introducties vanuit andere plaatsen zijn alleen

welkom met een inwoner uit Benschop.

Contact: Thea Boere, tel. 0348 - 45 17 49, vooraf betalen gewenst!

Klaverjas-/Rikkentoernooi

Locatie: Kantine Sporthal De Bosrand

Het nieuwe seizoen start op 27 september.

Iedere laatste dinsdag van de maand om 13.30 uur.

Iedereen die graag een kaartje legt, is van harte welkom.

Contact: Joop van Dorp, tel. 0348 - 45 21 53, Gert Boere, tel. 0348 - 45 17 49.

Aan- en afmelden kan ook via tel. 06 - 228 06 317.

Seniorenbiljart.

Locatie: Kantine van voetbalvereniging V.V. Benschop

Er is geen zomerstop, tenzij.....

Iedere dinsdagmiddag van 13.00-17.00 uur (competitie).

Iedere vrijdagmiddag van 13.00-17.00 uur (competitie).

Lidmaatschap per seizoen € 50,00 (incl. kopje koffie).

Contact: Kees den Hartog, tel. 0348-451759/06-22090031.

Jeu de Boules

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

Cabauw

60+ Cabauw:

Secretaris: Frank van Rooijen, tel. 0348 - 89 00 10

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

Locatie: In 't Witte Paard, tenzij anders aangegeven.

We trekken erop uit:

Juni: Naar de vlinderkwekerij 'Passiflora' in Harskamp.

Juli: Kersen eten.

Augustus: Midgetgolf en pannenkoeken eten bij Midden Op 't Landt.

Nadere informatie volgt middels uitnodigingen.

Vaste activiteiten

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

Bewegen voor ouderen

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

Kaarten en biljarten

Locatie: Pastorie

Elke woensdag van 09.00-12.00 uur.

Nieuwe deelnemers zijn van harte welkom.

Yin Yoga in 't Gossie

Locatie: 't Gossie, Cabauwsekaade 41 A, achter 't Witte Paard

Ria Harmsen, e-mail 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.

Zonnebloem Benschop en Polsbroek: Kersen eten

Secretaris: Fia Rietveld, tel. 06 - 574 98 961.

Vrijdag 8 juli om 10.00 uur. Kosten : nog niet bekend.

Eventueel opgeven bij: Fia Rietveld tel. 06 - 574 98 961.

Jaarsveld

Secretaris: Ans Aantjes, tel. 0348 - 55 25 30

Contact: Alien Schinkel, tel. 0348 - 55 28 82

Locatie: Gemeenschapsruimte Brugkerk.

In de maand juli gaan we weer kersen eten bij de 'Fruitwaard' in Jaarsveld

De uitnodiging hiervoor ontvangt u op tijd .

In de zomermaanden hebben we verder geen activiteiten.

Lopik Dorp

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

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

Jeu de boules
Iedere dinsdagmiddag van 14.00 - 16.00 uur
Heeft u belangstelling kom gerust eens langs.

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

Woensdag 15 juni
12.30 - 13.30 uur gezamenlijke maaltijd
14.00 - 16.00 uur activiteitenmiddag

Donderdag 30 juni
Een uitje naar De Graanschuur in Giessenburg.
Daarna een boottocht.
Verdere informatie volgt.

Woensdag 31 augustus
Gaan we naar Camping Midden Op 't Landt
Verdere informatie volgt.



De Blikvanger

De Blikvanger is een lotgenoten-groep voor mensen met een visuele beperking uit Lopik.

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

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

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

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



De Buurtkamer is speciaal bedoeld voor zelfstandig wonende ouderen die niet meer zo makkelijk deel kunnen nemen aan allerlei activiteiten en het prettig vinden om in een rustige omgeving een kleine groep mensen te ontmoeten.
Vast onderdeel van De Buurtkamer is het samen koffie/thee drinken en er is de mogelijkheid om gezamenlijk de lunch te gebruiken. Ook is de mantelzorger van harte welkom, maar we kunnen u ook ontlasten door deze dag de zorg even over te nemen!
Elke dinsdag van 10.15-15.30 uur, vervoer is mogelijk.

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

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

Aanmelden en/of informatie:
Pulse, tel. 030 - 68 68 030 of Willy Snapper, tel. 06 - 272 82 138.



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

Lekker overdag, dan hoeft je 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.
Vakantie stop vanaf juni t/m augustus.

Dorpshuis de Schouw
Wegens vakantie gesloten
van 25 juli tot 15 augustus 2022.

Lopikerkapel/Uitweg

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

Juli: Kersen eten

Programma 55+-soos
Buurthuis d'Ouwe School,
Lopikerweg Oost 181, 3412 KE Lopikerkapel

Spellenmiddag
Klaverjassen, rummikub, sjoelen en bingo.
Woensdagmiddag van 13.30 - 16.30 uur.
Aanvang 21 september, daarna elke veertien dagen (even weken).
Contactpersoon: Dhr. G.Markies, tel. 030 - 68 74 500.

Buurtvereniging Uitweg
Ouderencomité: Marrie Broekhuizen: tel. 06 - 218 03 435
Ineke Snel: tel. 06 - 493 32 809
Secretaris: Rick Kuijf
E-mail: rick.kuijf@hotmail.nl
Locatie: Buurthuis Uitweg.

Klaverjassen voor de 55+ groep
op de dinsdagmiddag van 13.30-16.30 uur.
In de maanden juni, juli en augustus zijn er geen activiteiten.

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

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

Polsbroek

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

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

In de periode juni, juli en augustus zijn er geen activiteiten

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

Zonnebloem Benschop en Polsbroek: Kersen eten
Secretaris: Fia Rietveld tel. 06 - 574 98 961.

Vrijdag 8 juli om 10.00 uur. Kosten: nog niet bekend.
Eventueel opgeven bij: Fia Rietveld tel. 06 - 574 98 961.

Streekkaarten van het G.O.W. Lopik

Activiteit: klaverjassen, rikken en schutjassen
Let op: de aanvangstijden zijn veranderd.

Tijd: 13.30-16.30 uur, deur open 13.00 uur.
Kosten € 5,00 p.p.

Programma voor het nieuwe seizoen:
Dinsdag 18 oktober 2022: Buurthuis d'Ouwe School, Lopikerkapel

Dinsdag 15 november 2022: Dorpshuis XXL, Benschop

Dinsdag 13 december 2022: Buurthuis De Triangel, Polsbroekerdam

Dinsdag 17 januari 2023: Dorpshuis Ons Dorp, Polsbroek

Dinsdag 14 februari 2023: Dorpshuis De Schouw, Lopik

Dinsdag 14 maart 2023: Buurthuis De Triangel, Polsbroekerdam

Opgeven:
Vrijdag vóór de activiteit bij één van de onderstaande contact personen:
Dhr. J. Corsten, Benschop, tel. 06 - 221 00 717
Mevr. B. v.d. Wal, Lopik, tel. 0348 - 55 16 39

Willige Langerak

Seniorencomité:
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.

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

BRANDSTOFFENHANDEL
ERNST BOERE

Lopikerweg 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.

Bezorging De Groene Gids in de gemeente Lopik

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

De Groene Gids is tevens te verkrijgen bij de volgende adressen:

- Dorpshuis De Schouw/bibliotheek, M.A.A. Schakelplein 6, 3411 DJ Lopik
- Plusmarkt Benschop, Oranje 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 Machteld Zwanenburg.
E-mail: wczwanenburg@planet.nl - Telefoon 0348 - 55 31 50.



Pulse Lopik

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

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

- Alzheimercafé Lopik - **Ilse Nederend**
- De Blikvanger - **Mandy Cozijn**
- Buurtkamer - **Willy Snapper**
- Digi-groep - **Ellen van der Waal**
- Financiën op Orde - **Fatima Bouzerrade**
- Klusjesdienst - **Brigit den Hartog**
- Steunpunt mantelzorg - **Ilse Nederend**
- Sociale Activering - **Giselle Alders, Babette Romijn**
- Telefooncirkel - **Ilse Nederend**
- Taalondersteuning volwassenen - **Diana van Kruistum**
- Taalondersteuning kinderen - **Ellen van der Waal**
- Vrijwilligerspunt/Meldpunt - **Brigit den Hartog**
- Elke woensdagochtend is er in ons kantoor Lopik inloop-spreekuur van Financiën op Orde en het Vrijwilligerspunt. Tijdstip: 09.30 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.

- **Blikvanger** Iedere donderdag van 10.00 tot 12.00 uur.
Locatie: Dorpshuis De Schouw, M.A.A.Schakelplein 6, Lopik - Kosten € 3,00 per keer.
- **Buurtkamer** Iedere dinsdag van 10.15 tot 15.30 uur.
Locatie: Dorpshuis De Schouw, M.A.A.Schakelplein 6, Lopik - Kosten: € 5,00 voor de gehele dag incl. lunch.

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:	Jonglevengweg 1, 3415 PP Polsbroek	Tel. 0182 - 30 92 03
Huisartsenpraktijk Benschop:	Florijn 3, 3405 BM Benschop	Tel. 0348 - 45 14 12
Spoednummer:		Tel. 0348 - 45 21 49
Huisartsenpost Midden Holland:	Bleulandweg 10, 2803 HH Gouda	Tel. 0182 - 32 24 88
Huisartsenpost Nieuwegein:	Koekoekslaan 1, 3435 CM Nieuwegein	Tel. 088 - 130 96 60

GEMEENTE LOPIK

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

WONEN

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

ZORG EN WELZIJN AAN HUIS

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



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

Wielsekade 2
3411 AA Lopik



TEL : 030 - 6881431

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

HOVENIERSBEDRIJF Erik Verhoef

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

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

SINDS 1990 IS BEDDENSPECIAALZAAK CITYBED IN IJSSELSTEIN GEVESTIGD

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



Verder verkopen wij 25 verschillende
kussens, waarvan de
specifieke naam van de stof
dus niet kunnen worden.

Uw woonkamer wordt vrolijk

Wij zijn o.a. dealer
van de topmerken



Beddenspecialzaak CityBed
Utrechtsestraat 20, 3401 CV IJsselstein
Tel. 030 - 687 03 21
Email: citybedijsselstein@gmail.com
www.citybedijsselstein.nl



de schouw

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



Welkom
in de huiskamer
van Lopik

M.A.A. Schouwplein 6
3411 DU Lopik
Bedrijfsleider: Angelique Drogt
E: angelique.drogt@deschouwlopij.nl
T: 06-3483 5416 / 0348-553233



Groene Hart woningontruiming
Uw zorg in goede handen

Kunnen wij u helpen?

- Woningontruiming
- Seniorenverhuizing
- Bedrijfsopruiming



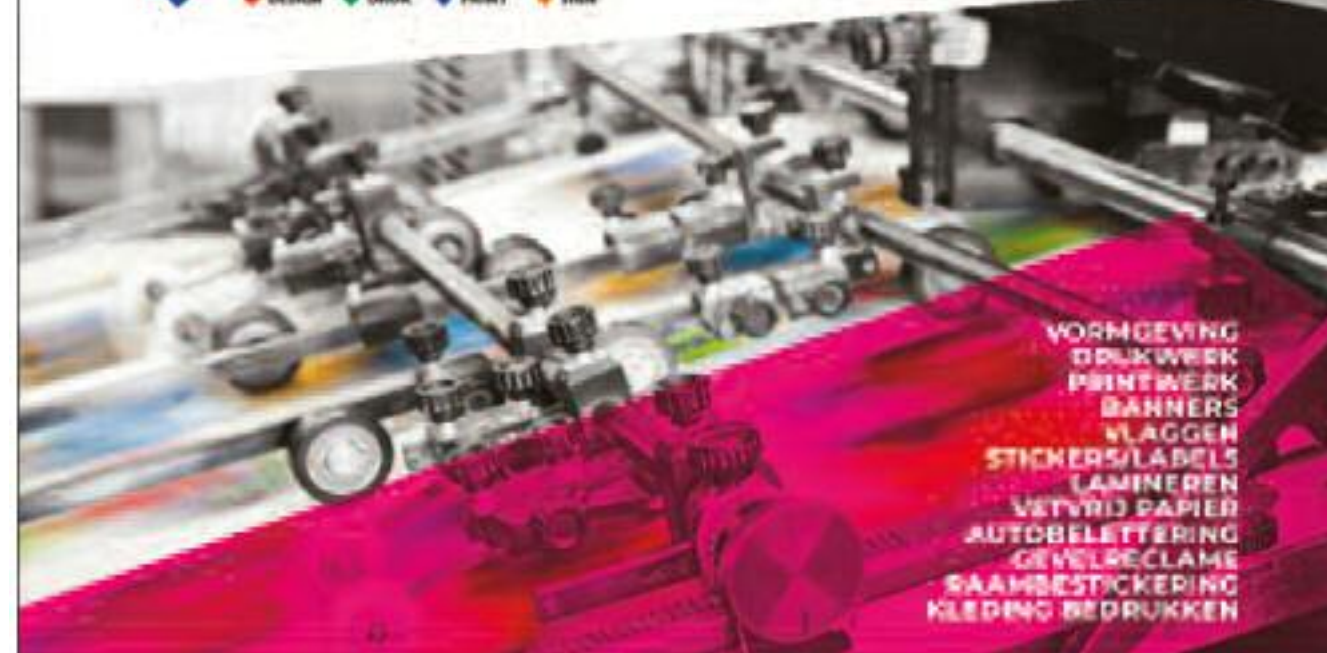
Scen om onze website te
bekijken!

Groene Hart Woningontruiming
Korenmlenlaan 8
3404 DE IJSSELSTEIN

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

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

KvK Utrecht: 59169419



VORMGEVING
Drukwerk
PRINTWERK
BANNERS
VLAGGEN
STICKERS/LABELS
LAMINEREN
VETRO PAPIER
AUTOBELETTERING
GEVELRECLAME
RAAMBESTICKERING
KLEDING BEDRUKKEN

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

UITVAARTVERZORGING **MIDLAND** UIT BENSCHOP

uw uitvaartverzorgster in de regio



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

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

René en Henriëtte Verweij
06 53 53 68 88



klanttevredenheidsscore 9,5

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