

De Groene Gids



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

SEPTEMBER NR. 3 • 2021



VORMGEVER VAN EEN HERINNERING

ROBERT LANDSMAN

Register Uitvaartverzorgers



VORMGEVER VAN EEN HERINNERING

Ervaringen

Lyanne:

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

Alex en Anita:

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

LANDSMAN UITVAARTZORG

Weidstraat 17
3401 DR IJsselstein

Landsmanuitvaartzorg.nl

06 393 76 800

24 / 7 bereikbaar

info@landsmanuitvaartzorg.nl



De Groene Gids

JAARGANG 42
SEPTEMBER 2021

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

Redactieadres:

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

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

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

Redactie IJsselstein:

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

Redactie Lopik:

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

Advertenties IJsselstein:

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

Advertenties Lopik:

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

Bezorgklachten/aanmelding/ adreswijziging en verspreiding:

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



Beste lezer,

De enige constante is verandering.

Deze uitspraak komt van de Griekse filosoof Heraclites en dateert van zo'n 2500 jaar geleden. Het ene kind kan makkelijker omgaan met veranderingen dan het andere kind, dat weten volwassenen. Voor het ene kind is een nieuwe klas of nieuwe juffrouw leuk en voor het andere kind is het heel erg spannend. Maar dit geldt natuurlijk niet alleen voor kinderen, de ene volwassene is flegmatieker dan de andere.



Als we er voor het gemak even van uitgaan dat de uitspraak van Heraclites klopt, dan zijn we best wel wat gewend. We passen ons doorlopend aan want de wereld om ons heen verandert voortdurend. Maar hoe langer we op deze wereldbol rondlopen des te groter is de kans dat er zich iets voordoet waardoor we ons aan moeten passen. Met pensioen gaan, grootouder worden, een partner verliezen, gezondheidsproblemen om zo maar een paar levensevents te noemen waar je mee te maken kunt krijgen.

Het zijn enerzijds de normaalste zaken van de wereld en anderzijds zijn het momenten die tijd, aandacht en naastenliefde vragen. Niet voor niets gaat dit soort momenten gepaard met rituelen om het leven te vieren of om te rouwen. Daarmee kun je ze een plek geven, je geeft ze aandacht. En dit doe je niet alleen maar met dierbaren. Het zijn die momenten in het leven die iets met ons doen maar waar we geen of te weinig aandacht aan schenken, die een mens opbreken. Verandering is een constante. En wij mensen kunnen ons prima aanpassen zolang we ze de aandacht en tijd geven die het nodig heeft en we het kunnen delen met een ander.

Dit themanummer van De Groene Gids gaat over omgaan met veranderingen. Ik wens u veel leesplezier en mocht u iets lezen waardoor u behoefte heeft aan contact, schroom dan vooral niet om Pulse te bellen.

Hartelijke groet, Yvette Huige

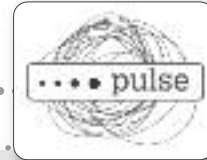
Activiteiten IJsselstein: pag. 26 ❖ Activiteiten Lopik: pag. 39

INLEVEREN KOPIJ VOOR DE GROENE GIDS DECEMBER 2021

Tot uiterlijk **MAANDAG 25 OKTOBER 2021** kunt u kopij zenden naar de redactie.

E-mail: groenegids@studiorietvelt.nl

Pulse Diensten en activiteiten



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

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

Diensten:

- **Meldpunt:** hier kunt u terecht voor klusjes in huis, de oppasservice (oppas voor een ziek of hulpbehoevend familielid), 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.
- **Maaltijdvoorziening:** koelversmaaltijden wekelijks aan huis bezorgd.
- **Aanschuiftafel:** samen eten is gezelliger dan alleen.
- **Pulse-Pendel:** vervoer van deur tot deur voor ouderen en mensen met een beperking.
- **Steunpunt Mantelzorg:** informatie en advies voor iedereen die zorgt voor partner, kind, familielid of een bekende.
- **Alzheimercafé:** maandelijks informele bijeenkomsten voor mensen met dementie en hun naasten. In IJsselstein (De Oase) op elke eerste woensdag van de maand, in Lopik (De Schouw) op elke vierde donderdag van de maand.
- **Buurtbemiddeling:** ondersteunt bewoners om onderlinge problemen op te lossen.
- **Vrijwilligerscentrale:** bent u op zoek naar vrijwilligerswerk? Of wilt u zich aanmelden als vrijwilliger? In IJsselstein kan dat bij de Vrijwilligerscentrale IJsselstein en in Lopik bij het Vrijwilligerspunt.
- **Levensboeken:** samen met een vrijwilliger uw levensverhaal op papier zetten (voor inwoners van IJsselstein).

Activiteiten en cursussen:

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

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

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

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

OPROEP

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

Bewegen is gezond!



De coronacrisis laat zien hoe belangrijk het is om fit te blijven. Ook thuis bewegen kan heel goed. Wij zetten hier tips en informatie op een rijtje om te blijven werken aan je gezondheid.

2,5 uur per week matig intensief

Matig intensief bewegen is: je hartslag en ademhaling gaan merkbaar omhoog, maar je kunt nog wel praten. Per week 2,5 uur is dus gemiddeld iets meer dan 20 minuten per dag. Alle vormen van bewegen tellen mee, dus ook schrobben en de oprit vegen. Zoveel bewegen helpt aandoeningen zoals diabetes type 2, hart- en vaat-aandoeningen of hoge bloeddruk te voorkomen of te verlichten. Daarnaast helpt het je ook gewoon fit te blijven.

Spierversterkende activiteiten

Train vooral je grote spieren (bovenbeenspieren, eventueel bovenarmen).

Doe dat nu met oefeningen, zonder of met extra gewichtjes. Doe een oefening zeven tot negen keer achter elkaar, rust even en herhaal de serie dan nog één of twee keer.

Doe oefeningen die je zo lang kunt volhouden, maar waarbij je je spieren wel voelt.

Voor 65-plussers is het extra belangrijk om spieren sterk te houden.

Wil je daar meer over weten, lees dan dit artikel: Hoe blijf je sterk op hogere leeftijd.

Tip: Met een aantal keer opstaan uit de stoel kun je je bovenbenen al trainen.

Botversterkende activiteiten

Botten versterk je door ze te belasten met je eigen lichaamsgewicht. Springen en hardlopen zijn meer belastend dan gewoon lopen. Houd je je botten sterk, dan breek je die minder snel.

Tips: ga (touwtje) springen of joggen 'op de plaats'. Liefst minimaal 50 maal per keer. Of loop de trap een keer (of drie) vaker op en af. Wandelen is pas botversterkend als je 6 km/uur loopt, dat is behoorlijk hard.

Balans verbeteren

Balans train je eenvoudig door op één been te staan (met ogen dicht is moeilijker). Als je tegelijk je bovenlichaam verplaatst, train je beter. Dit kun je doen door bijvoorbeeld tanden te poetsen op 1 been. Wellicht in het begin met 1 hand houvast te zoeken, later zonder houvast. Bij een betere balans verlaag je het risico op vallen en daarmee ook op ernstige letsels. Tip: zorg dat je wel steun kunt zoeken als je toch je evenwicht zou verliezen.

Vervolg op pagina 5 ►

RONDVAART

Zender Express

KERSEN ETEN

**Uit eten
bij ROC**

Voor de leukste uitjes.
Meld u ook aan voor ons programmaboekje.
Tel. 06 - 589 18 296
Mail: info@zenderexpress.nl

**Theater-
bezoek**

Museumbezoek

Verrassingstocht



Benschopperstraat 43
3401 DG IJSSELSTEIN

Telefoon 030 - 6881317
Fax 030 - 2662358

www.brasseriekloostertuin.nl



Voor lunch, diner en borrel

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

Bewegen is gezond!

Vervolg op pagina 3

Zitten beperken

En verder: voorkom lang stilzitten achter elkaar. Houd als richtlijn aan dat je minimaal eens per half uur opstaat.
Tips: leg iets wat je vaker gebruikt (bijvoorbeeld de afstandsbediening!) niet binnen handbereik. Verdeel gewone activiteiten beter: geef niet alle planten in één keer water, maar de tweede helft als je een tijdje gezeten hebt.

Voorkom blessures, bouw rustig op

Als je opeens anders gaat bewegen dan eerder, loop je meer kans op overbelasting en blessures. Bouw vooral activiteiten die belastend zijn voor je gewrichten rustig op. Heb je de dag na het sporten geen last van pezen of gewrichten en geen ernstige spierpijn? Dan kan je de volgende keer een stapje verder. Voor herstel raden we aan om twee of drie dagen rust te nemen tussen intensieve activiteiten die dezelfde spieren en gewrichten belasten.

*Heb je behoefte aan een 1 op 1 afspraak met de buurtsportcoach om je sport- en beweeggedrag te bespreken,
dan is dat mogelijk.*

*Neem contact op met Stichting Pulse en vraag naar buurtsportcoach Chris.
Of stuur een mail naar buurtsportcoach@stichting-pulse.nl. Hopelijk spreken we elkaar dan snel!*



De Zenderexpress is weer volop aan het rijden.

Gelukkig kan de bus van de Zenderexpress sinds juli weer rijden na de Corona-beperkingen. Veel van onze deelnemers uit IJsselstein en Lopik maken er gebruik van en genieten van het diverse aanbod aan uitjes. Tijdens de Corona waren de uitstapjes helaas niet mogelijk, maar we kunnen nu weer een volledig aanbod leveren.

In september staan er bijvoorbeeld weer boottochten, museumbezoeken en gewoon leuke toertjes maken op het programma. Ergens gezellig koffie drinken en genieten met zijn allen van een lunch. Genieten tijdens de ritten van de mooie bloeiende hei of de bossen in herfstkleur kan natuurlijk ook. Heeft u belangstelling in het programma van de Zenderexpress, dan kunt u dit laten weten via een e-mail op info@zenderexpress.nl. U kunt ook kijken op de website: www.zenderexpress.nl. Ook kunt u op dinsdagochtend of vrijdagmiddag bellen op telefoonnummer 06 - 426 29 194.

Als u dit wilt kunt u iedere maand het programmaboekje via de post of email ontvangen. Wanneer u als deelnemer ingeschreven wilt worden dan kost dat € 15,00 per jaar voor 1 persoon en € 20,00 voor een echtpaar, daarvoor ontvangt u iedere maand het programma. U kunt het ook een keer proberen en als het bevalt dan pas inschrijven als deelnemer.

U wordt altijd op een afgesproken tijdspanne thuis opgehaald en natuurlijk ook weer thuis gebracht. U hoeft dus niet eerst ergens heen te gaan of buiten te wachten. Vindt u het niet prettig om alleen mee te gaan dan kunt u natuurlijk ook een vriend(in), buurvrouw of iemand anders mee nemen.

Ik zou zeggen: probeer het eens!

Het bestuur van de Zenderexpress IJsselstein/Lopik

Voetrelax

voetreflexzonetherapie • hotstonemassage • Shamballa/Reiki

Voetreflexzonetherapie in veel gevallen vergoed!

(check het nu bij uw zorgverzekering)



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

Vera van Es-Stolker
De Lansing 29
3405 DN Benschop

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



Pedicurepraktijk

Sylvia

Sylvia Terlien-
Schilperoort



Ook voor de diabetische voet

Lid van Provoet

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

Praktijkadres:
Waagmeesterlaan 2
3401 GV IJsselstein

Helaas geen huisbezoek



Is uw klok of barometer stuk ?

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

Klokkenmakerij Gerrit Boer

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



Uw wens onze zorg!

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

Column van de wethouder



Geachte lezer,

Het blijft toch wat lastig om half juli, dus vlak voor de vakantieperiode, een column te schrijven die pas in september (na de vakantie) uitkomt. Alsof er in de tussentijd niets verandert. Toch ligt dat verzoek er weer en laat het thema van deze Groene Gids nu juist 'Omgaan met veranderingen' zijn. Ik ga dus toch weer een poging wagen.

Veranderen is iets waar veel mensen best wel een beetje moeite mee hebben. We hechten aan verworven waarden, gewoontes en tradities. En wanneer we geconfronteerd worden met veranderingen worden we er vaak niet blij van.

Gekscherend zeg ik wel eens: 'de meeste mensen willen best veranderen, zolang alles maar hetzelfde blijft'. We vinden het vaak lastig en moeten er echt aan wennen.



U herkent het vast wel. Onderweg naar de vakantiebestemming. Goed voorbereid, dus de kaart bestudeerd en bij de hand. Blijkt ter plekke dat de situatie onlangs veranderd is. Handen in het haar en hoe vind ik nu mijn bestemming?

Of dichterbij huis. Als de indeling in je vertrouwde supermarkt plotseling is aangepast naar de nieuwste inzichten, loop je je (soms al mopperend) suf te zoeken. Aangepaste dienstregelingen, aangepaste openingstijden, aangepaste..., ik kan nog wel een tijdje doorgaan. We worden er allemaal mee geconfronteerd en vinden het soms lastig er mee om te gaan.

En met het stijgen der jaren lijkt dat alleen maar erger te worden. We houden van vastigheden, die bieden ons houvast. Jongelui hebben er doorgaans minder moeite mee, maar één van de veranderingen die we allemaal meemaken is dat we niet altijd jong blijven.

Zijn veranderingen dan slecht? Nee, heel vaak niet, maar het kan wel lastig zijn.

Je zal maar net gewend zijn aan je huishoudelijke hulp, en dan komt er ineens een ander. En die wijkverpleging is best prettig, maar elke keer komt er weer iemand anders. Daarmee omgaan kost de één meer moeite dan de ander. Dat is geen schande of dommigheid, nee, dat is heel normaal.

Wat ik wel eens zou willen veranderen is, dat diegenen die een verandering met de beste bedoelingen doorvoeren, zich er wat meer bewust van zouden zijn dat die verandering voor een ander niet zo vanzelfsprekend is. Dat die daaraan moet wennen. Een beetje begrip dus daarvoor.

Je een beetje proberen te verplaatsen in die ander en even bij stilstaan wat dat voor die ander betekent en met hem of haar doet.

Mocht u met een verandering geconfronteerd worden en daar een beetje moeite mee hebben, zou mijn advies aan u zijn: zeg dat tegen die ander. Vertel dat u daar moeite mee heeft. Dat zal de verandering niet tegenhouden, maar hopelijk wel iets meer begrip en geduld van die ander opleveren.

Het is maar een advies en het zal zeker niet altijd werken, maar elke keer dat het wel werkt bent u een beetje geholpen en meer begrepen.

Gelukkig verandert niet alles. De vertrouwde Groene Gids is gewoon weer verschenen. Veel van de rubrieken zijn heel herkenbaar en vertrouwd. Dat is een stukje houvast waarop u terug kunt vallen.

Laat u niet gek maken door veranderingen. Neem de tijd om ze te verwerken en schaam u er niet voor dat u daar misschien wat langer voor nodig heeft. Dat is heel normaal en van alle tijden. Wat dat betreft is er niets veranderd.

Ik wens u een mooie zomer toe / hoop dat u een mooie zomer heeft gehad. Liefst met een beetje mooi en niet te veranderlijk weer.

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 uw 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



Contact:

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

Bezoekadres:

Jan van der Heydenweg 2
3401 RH IJsselstein

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

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

Behandelmogelijkheden:

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

Omgaan met veranderingen en het zoeken naar nieuwe uitdagingen

In dit septembernummer van de Groene Gids willen wij mensen en activiteiten naar voren brengen die juist voor ons senioren interessant zijn en ons kunnen helpen een goede invulling van onze dagen te realiseren.

Een mooi voorbeeld is **Wim van der Putten**, tot voor enkele jaren terug dierenarts in Lopik. Wim heeft doorgewerkt als dierenarts tot de leeftijd van 72 jaar, de laatste jaren langzaam afbouwend. Op een onverwacht moment in die afbouwjaren meldde een bekende van hem zich met de mededeling dat hij zijn accordeon wilde wegdoen en of Wim er belangstelling voor had. Hij gaf ook meteen een accordeonlerares erbij. Zij trad zelf al 40 jaar op als accordeonist en deed het lesgeven erbij. Na enig nadenken besloot Wim deze nieuwe uitdaging op te pakken. Eens per 2 weken les en verder minstens 1 uur maar liefst 2 uur per dag zelf oefenen. 'Voor senioren is de accordeon geen gemakkelijk instrument', aldus Wim. 'Je moet veel op gevoel doen, omdat je niet het hele instrument vóór je hebt'. In de coronatijd, waarin contact met kinderen en kleinkinderen op een laag pitje stond, heeft Wim een manier gevonden om vooral de kleinkinderen op hun verjaardagen toch op een leuke wijze te feliciteren. Hij speelde buiten in zijn tuin op de accordeon. Lang zal ze leven en andere feestnummers, die hij opnam in een filmpje en vervolgens via WhatsApp naar het jarige kleinkind stuurde. Langzaam maar zeker voelt Wim vooruitgang in zijn spel en zijn voorzichtige conclusie is: 'Ook al word ik geen crack, ik geniet er ontzettend van en het is in elk geval heel goed voor het actief houden van mijn hersenen'. Ook zijn echtgenote Tilly is een instrument gaan bespelen, nl. de piano en zo is steeds vaker in huize Van der Putten alsmaar mooier klinkende muziek te horen.



Nieuwe uitdagingen aangaan na je pensionering is leuk voor jezelf, maar kan ook heel nuttig zijn voor anderen. Als je een beetje handig bent en ook nog vele jaren als leraar hebt gewerkt, dan is er alle ruimte voor jou om je als vrijwilliger in te zetten. **Hans Timmermans** is bij Pulse mede-beoordelaar van het Power Team, dat grotere klussen zoals bv. verhuizingen uitvoert bij ouderen, die niet op een andere manier geholpen kunnen worden. De groep bestaat uit 15 vrijwilligers, zodat het gemakkelijk en effectief kan worden uitgevoerd. De aanvraag en vergoeding daarvoor lopen via het sociaal team. Voor kleinere klussen kun je bij het klusteam terecht via het meldpunt, denk aan de tuin doen of een lamp in het plafond aanbrengen. Voor die kleine klussen zijn er nog meer vrijwilligers en hiervoor moet wel een kleine vergoeding worden betaald, t.w. € 5,00 voor een klus van 1 uur of € 8,00 voor 2 uur.

Zijn kwaliteiten als leraar kan hij kwijt bij het helpen van ouderen met het leren omgaan met computer, tablet of smartphone, waarvoor op dinsdagmiddag in de Oase en vrijdagmorgen in de bibliotheek gelegenheid is. En dan is hij ook nog inzetbaar als particulier chauffeur voor af en toe een rit naar ziekenhuis of andere bestemming voor mensen die niet gebruik kunnen maken van de Pulsebus. Als je dat allemaal handig plant, dan houd je nog tijd over voor een heel andere vrijwilligersbaan, nl. chauffeur op de Buurtbus, lijn 504 en 505, die rijdt op trajecten tussen Woerden, Oudewater, Schoonhoven, Lopik en IJsselstein. Daarvoor is een groot team van meer dan 70 vrijwilligers beschikbaar, zodat je vaak 1 keer per week aan de beurt bent met 4 uurtjes, zodat het leuk blijft en niet op echt werk begint te lijken. Op deze manier actief blijven brengt je in contact met steeds weer nieuwe mensen, geeft voldoening, omdat je ziet dat die mensen blij zijn als ze weer geholpen zijn en is goed voor je eigen gezondheid want je bent in beweging en ook diverse andere vaardigheden moeten actief en geconcentreerd ingezet worden.



Nog iemand die niet goed stil kan zitten is **Ad van de Koeving**. Ook vóór zijn pensionering was hij al actief als vrijwilliger. Als lector in de Basiliek en bij het bezorgklaar maken van de parochieblaadjes voor de Geloofsgemeenschap van de Heilige Nicolaas. Op enig moment, na het overlijden van zijn voorganger Harrie Mijland, werd hij vanuit de kerk de contactpersoon voor de parochianen voor het kerkhof aan de Groene Dijk. Na zijn pensionering zocht hij naar andere bezigheden om zijn dagen goed te vullen en hij vond die nieuwe uitdagingen. Vooral als vrijwilliger bij Pulse voor de klussencentrale doet hij allerlei klusjes bij ouderen thuis, waar dezen zelf niet handig genoeg voor zijn of door leeftijd en fysieke gesteldheid gewoon zelf niet meer toe in staat zijn.

Vervolg op pagina 11 ►

Fysiotherapie Groene Biezen

Specialist in bewegen

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

Fysiotherapie en Fitness onder begeleiding

Vele specialisaties

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

Behandeling op afspraak in praktijk of aan huis.



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

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

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

Ook houdt hij bij een vijftal ouderen de tuin bij. Veel plezier ervaart hij als vrijwilliger op de duofiets bij het rondrijden door ons mooie stadje en omgeving. Al vijf jaar rijdt hij met een vrouw met een verstandelijke beperking, wel ieder op de eigen fiets, omdat het voor haar niet goed mogelijk is alleen te gaan fietsen. Met een kan koffie en wat te snoepen voor onderweg gaan ze op pad en halverwege zoeken ze een bankje om de koffie en de versnapering te nuttigen. Ook voor Ad geldt het adagium: 'als je anderen kunt laten genieten dan heb je er zelf ook plezier van'. En op deze manier is hij ook actief en in beweging en daar blijft hij fit en gezond bij. Dit zijn maar een paar mensen, die er bewust voor gekozen hebben om nieuwe uitdagingen te zoeken. Hun bezigheden zijn niet met elkaar te vergelijken, maar één ding is zeker, ze beleven er alle drie veel plezier aan en daar gaat het om.

Ook voor mijzelf geldt dat nieuwe uitdagingen na mijn pensionering ook nieuwe energie opleveren. Het rijden als vrijwilliger-chauffeur op de Zender Express een paar keer per maand naar allerlei leuke activiteiten en plekken in ons mooie land geeft mij veel voldoening. Veel ouderen die meegaan met ons komen zonder de Zender Express niet of nauwelijks nog zelfstandig buiten de deur, laat staan dat ze musea kunnen bezoeken, vaartochten kunnen maken, naar de bloeiende hei kunnen gaan kijken, gezellig koffiedrinken en lunchen met leeftijdgenoten op allerlei leuke plekjes of andere activiteiten ondernemen. Het stopzetten van de tochtjes als gevolg van corona heeft die eenzaamheid vaak versterkt. Juist de afgelopen weken, nu we weer zijn opgestart, hoor je hoe blij en enthousiast de mensen zijn dat ze 'weer mee kunnen en mogen'. En een aantal jaar geleden heeft Ad Liesker mij gestrikt voor de redactie van De Groene Gids. Inmiddels kunt u in elk nummer wel iets lezen dat ik geschreven heb. Het leukste is om mensen te interviewen, zoals ik ook voor dit nummer weer heb gedaan, omdat je dan toch weer hoort hoe anderen in deze tijd proberen leuke dingen te doen, iets te betekenen voor anderen of leren omgaan met problemen en zorgen die op hun pad komen. Daarover schrijven geeft mij veel voldoening.



Concluderend zou ik willen zeggen dat ieder mens vaak onvermoede talenten heeft en dat juist in de levensfase dat de druk een beetje van de ketel is en er tijd en ruimte komt voor andere dingen, het zo mooi is om nieuwe uitdagingen te zoeken en aan te gaan. Ik wens ieder van jullie veel succes bij het zoeken naar iets wat bij jou past.

Jos Timmermans

Mantelzorgwaardering 2021

Zorgen voor een ander is belangrijk, maar soms ook best zwaar. De gemeente IJsselstein wil mantelzorgers die actief zijn voor inwoners van IJsselstein bedanken met een mantelzorgwaardering. Deze waardering is een lokale cadeaubon. Verzorgt u al langere tijd een inwoner van de gemeente IJsselstein? Voor meer dan 8 uur per week en langer dan 3 maanden?

Ga dan naar de website van de gemeente voor meer informatie: www.ijsselstein.nl/mantelzorg. Aanvragen kunnen worden ingediend van 1 juli tot en met 30 september 2021.

Hulp nodig?

Als u hulp nodig heeft bij het indienen van uw aanvraag, kunt u een afspraak maken bij Stichting Pulse. Wij gaan dan samen met u uw aanvraag op de computer invullen. Dat is gratis. De locatie is Wijkservicecentrum De Oase, Benschopperweg 341 in IJsselstein.

U belt op dinsdagmiddag (tussen 14.00 en 16.00 uur) om een afspraak in september hiervoor in te plannen. Het telefoonnummer is: 030 - 686 8030. Let op dat u uw eigen gegevens meeneemt maar ook de gegevens van de gene die u verzorgt.

Contactgegevens Steunpunt Mantelzorg IJsselstein

Het Steunpunt Mantelzorg van Stichting Pulse verzorgt de uitgifte van de mantelzorgwaardering voor de gemeente IJsselstein. Voor vragen kunt u contact met ons opnemen:

- Stuur een e-mail naar: secretariaatmantelzorg@stichting-pulse.nl.
- Of bel op **dinsdagmiddag** (tussen 14.00 en 16.00 uur) naar 030 - 686 80 30.

VAN PELT

revalidatieservice

verkoop - onderhoud - reparatie



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

KORTINGSBON
10% korting
op een nieuwe
scootmobiel
of rollator



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

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



Fysiomotive... motiveert tot goed bewegen!

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



Manuele therapie, Fysiotherapie, Hand Therapie,
Craniofasciale therapie

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

Kopij voor De Groene Gids



Nummer 4
December 2021

Sluitingsdatum kopij
maandag 25 oktober 2021.
Bezorging vanaf
2 december 2021.

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

U kunt bij ons terecht voor:

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

Onze woonzorgcentra in IJsselstein en Lopik:

- Mariënstein
- IJsselwaarde
- De Schutse



Servicebureau AxionContinu
030 - 282 22 77

servicebureau@axioncontinuu.nl
www.axioncontinuu.nl

Axioncontinuu
wonen, zorg en revalidatie

Informatiepunt digitale overheid

Overheidsvragen

Tegenwoordig kun je van alles regelen via het internet. Ook zaken doen met de overheid gaat steeds vaker digitaal. Veel mensen vinden dit lastig en zouden hier graag hulp bij krijgen. Daarom opent de Bibliotheek IJsselstein in samenwerking met de Gemeente IJsselstein en Stichting Pulse het Informatiepunt Digitale Overheid.

Waarvoor kun je terecht?

Bij het Informatiepunt Digitale Overheid kun je terecht met vragen over DigiD, belastingen en toeslagen, zorg, verkeersboetes, de werkmap van het UWV, het verlengen van uw rijbewijs, uw AOW, inburgering, studiefinanciering en nog veel meer. Ook kun je leren werken met de computer.

Openingstijden:

- Dinsdag van 13.00 - 16.00 uur
- Donderdag van 09.30 - 12.30 uur
- Vrijdag van 09.30 - 12.30 uur

Een afspraak maken is niet nodig.

Wet digitale publicaties

Over uw buurt

Besluiten zoals vergunningen, bouwplannen en plaatselijke regelgeving kunnen van invloed zijn op uw woon-omgeving. Wij publiceren deze besluiten wekelijks op deze pagina in Zenderstreeknieuws en dat blijven we ook in de toekomst doen.

Maar weet u dat u alle publicaties ook kunt vinden op www.overheid.nl/berichten-over-uw-buurt?

Wilt u geen bericht missen uit uw buurt én altijd up-to-date geïnformeerd zijn? Meld u op bovenvermelde website aan voor de online attenderingsservice zodat relevantie publicaties per e-mail aan u worden toegestuurd.

Aanschuiven bij de aanschuiftafels in IJsselstein

Uit eten gaan is natuurlijk altijd lekker, maar dat is helaas niet voor iedereen vanzelfsprekend en haalbaar. Daarom zijn er aanschuiftafels in IJsselstein. U kunt letterlijk aanschuiven aan tafel en er wordt een heerlijk 3 gangen menu op tafel gezet. De organisatie van de aanschuiftafel wordt gedaan door onze toppers van vrijwilligers. Zij staan deze avond voor u klaar. Het mooie van de aanschuiftafel is dat u gezamenlijk met andere mensen aan het eten bent, want samen eten is toch altijd wat gezelliger dan alleen. Daarnaast leert u ook nog andere mensen kennen.

Heeft u interesse in de aanschuiftafel of nog wat vragen hierover?

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

Op de volgende dagen is er nog plek bij de aanschuiftafel:

Dagen: 1e en 2e maandag van de maand
Locatie: Zenderstein, Waalsingel 13-15, IJsselstein
Tijd: inloop vanaf 17:30 uur tot +/- 19:30 uur
Kosten: € 8,00, dit is inclusief sap, koffie en thee

Heeft u een U-pas? Dan krijgt u € 2,00 korting.



Deuren zijn levens

‘Een klein sleuteltje kan een heel zware deur openen’, Charles Dickens.

‘Wat is jullie probleem met deuren?’ vroeg een medewerkster van de woningcorporatie die ons huis tijdens de oplevering controleerde en daarmee opende zij, onbedoeld, alle wonden die ik altijd had geprobeerd te negeren. Een deur is niet alleen een deel van een huis, datgene wat de privacy of het eigendom beschermt. Achter het woord ‘deur’ zijn veel dingen verborgen. In mijn eigen cultuur betekent een deur de grens tussen binnen en buiten. Een buitendeur hoeft niet een soort kunstwerk te zijn of er prachtig uit te zien, het belangrijkste is dat hij zwaar en hoog is. Wanneer wij de deur naar buiten openden, moesten we heel voorzichtig zijn. Mensen buiten de deur zijn vreemden, zo hadden we geleerd. Mijn moeder was altijd ongerust totdat we weer in huis waren. Buiten was het niet veilig, je wist niet wat er kon gebeuren en je kon niemand vertrouwen.



Toen ik klein was moest ik van mijn grote zussen achter de deur van onze kamer zitten, als extra bescherming, zodat zij zich ongestoord konden ontharen, dansen, kletsen en brieven schrijven aan hun geliefden. Onze kamerdeuren hadden geen slot. Op geen van de binnendeuren zat een slot, maar voor de buitendeur gebruikten we verschillende soorten sloten.

Op onze kamerdeuren plakten wij, de vier zussen, foto's van Abdel Halim Hafez; een Egyptische zanger van romantische songs, het idool van alle meisjes toen en nog steeds. Aan twee draadnagels hingen we onze kleren op.

Daarnaast hingen onze krabbels van toen we klein waren, die vertelden van onze droom en hoop dat de wereld buiten onze deur ooit vriendelijker en mooier zou worden.

‘Deur dicht, vergeet nooit de deur dicht te doen als je binnen komt,’ zeiden mijn ouders altijd. ‘Doe de deur dicht tijdens de zonsondergang, anders sluip de duivel het huis binnen!’ zei mijn oma. Maar in een droom staan juist open deuren voor geluk. In onze tradities staat een open deur symbool voor bevrijding. Waarom moeten ze in het echte leven dan dicht blijven? ‘Vroeger stond onze buitendeur altijd wijd open, iedereen was welkom, we aten, kookten en dronken thee samen. Vroeger waren we niet bang voor elkaar!’ vertelde mijn tante. Gesloten deuren horen bij een moderne en individualistische maatschappij.

Terug naar de deuren in mijn oude woning. Eigenlijk hadden de deuren in mijn oude huis voor mij de betekenis van een beschermend schild of een vorm van verdediging. Ik moest de sloten van de buitendeuren vijf maal vervangen. Op mijn binnendeuren stonden Pokémon en Batman stickers, kleurrijke lijnen en cirkels, gekrabbeld door mijn kinderen, een gat hier en een deuk daar. Elke kras heeft zijn eigen herinnering. Ik zat te kijken naar al die details die ik lang geen aandacht meer had gegeven. Net zoals al die krassen, stickers en krabbels een deel van het huis zijn, zijn ze ook een deel van ons leven.

In een oude Irakese traditie wijst een buitendeur naar het lot van de bewoners van het huis. Hij laat zien hoe het met ze gaat. Hoe een buitendeur eruit ziet, onthult hoe rijk of arm de bewoners zijn, gelukkig of ongelukkig, oud of jong. Kortom: de deur is het gezicht van het huis, letterlijk en figuurlijk. In de interpretatie van dromen vertelt een deur hoe jouw toekomst zou kunnen worden. Laat de droom zien dat iemand een heilige zal zijn of religieuze waardigheid zal bezitten, dan drukken de vrouwen hun met henna ingesmeerde handpalmen op de deur van die persoon om de vervulling van de beloften te bezegelen. Sommige mensen in Irak, zowel vroeger als tegenwoordig, versieren hun buitendeur met koranverzen of ze plaatsen er de zeven ogen op om de bewoners te beschermen tegen afgunst en de satan.

De deur van mijn slaapkamer gaf mijn zorgen, angsten, onzekerheden, verwachtingen, bidden en hopen weer. Anderen zien alleen maar krassen, maar ik zie meer, veel meer. Ik zie mijn leven achter deze deur en ik vraag me af: zouden de deuren van mijn nieuwe huis schoon kunnen zijn? Zonder krassen, zonder wonden?

Mayada Khalil

Pulse Activiteiten



Jeu de Boules bij De Oase

Kent u het spel Jeu de Boules of zoals men in Frankrijk zegt Petanque? Het spel wordt wereldwijd gespeeld door jong en oud en kan bij goed weer het hele jaar gespeeld worden. Bij Wijkservicecentrum De Oase ligt zo'n Jeu de Boules-baan. Wekelijks op maandagmiddag en donderdagmiddag wordt er gespeeld van 13.30-15.30 uur. 1x in de maand op zondagmiddag kan er ook gespeeld worden.



Wij hebben op dit moment 1 vrijwilliger die zorgt dat alle spullen klaar gezet worden en mensen begeleidt tijdens het spel. Omdat dit te kwetsbaar is, zoeken wij nieuwe vrijwilligers die het ook leuk vinden zich bij deze groep aan te sluiten. U kunt zich voor beide dagen aanmelden maar ook alleen voor de maandag of de donderdag. Lijkt het u leuk om vrijwilliger te worden bij Pulse, dan kunt u contact opnemen met Greet Gijsen via telefoonnummer 030 - 68 68 030, 06 - 580 70 993 of via e-mail g.gijsen@stichting-pulse.nl.

De activiteiten zijn weer gestart

Nu de zomerperiode voorbij is en er weer meer georganiseerd mag worden, zijn onze activiteiten in De Oase weer begonnen. Wij hopen dat u toch nog een fijne zomer heeft gehad.

Achterin in deze Groene Gids staat ons activiteitenoverzicht. Zit er iets bij waarvan u denkt ‘daar wil ik wel eens gaan kijken’ of wilt u met een activiteit meedoen, dan kunt u contact opnemen met de receptie van de Oase via telefoonnummer 030 - 68 68 030.

Stoelgym of meer bewegen voor ouderen

Wilt u op een rustige en makkelijke manier bewegen? Dan kunt u op donderdagmorgen meedoen met stoelgym of meer bewegen. De lessen worden gegeven door een gecertificeerde docent en u kunt op uw eigen tempo meedoen.

De kosten bedragen € 110,00 per 10 maanden. Schoolvakanties en in de maanden juli en augustus wordt er geen les gegeven. U kunt altijd een gratis proefles meedoen.

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met Greet Gijsen via telefoonnummer 030 - 68 68 030 of 06 - 58 070 993 of via e-mail g.gijsen@stichting-pulse.nl. Voor andere activiteiten kunt u ook op onze website www.stichting-pulse.nl kijken.

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

Kapster

Bent u even niet mobiel of wordt u liever thuis geknipt? Ik kom bij u thuis en neem de tijd.

Bel: **06-20488333**

of mail: **e.van.vliet14@gmail.com**

Wie weet tot ziens.

Elly van vliet

KvK: 66020115





WIEGAND
BRUSS
OPTIEK

Wanneer zijn uw ogen
voor het laatst gecontroleerd?

Bel voor een afspraak 030 - 688 19 16

Utrechtsestraat 64 IJsselstein
www.wiegandbruss.nl

Uw Medisch Pedicure
aan huis



Mariska van Schaik
06-25251104
www.facefoot.nl

Marion's Haarmode

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

06-24242101



U kunt altijd
even bij ons
binnenlopen

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

Wij helpen u graag!

Apotheek Zenderpark
Persoonlijk, Deskundig en Vertrouwd



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

Tips voor uw gezondheid

De herhaalservice; wij maken het u graag gemakkelijker

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



Wij maken het u graag gemakkelijk! Dan heeft u tijd voor andere dingen. Met onze herhaal-service nemen wij u werk uit handen en heeft u op het juiste moment voldoende medicijnen in huis.

Wat is de proactieve herhaalservice?

Onze 'proactieve herhaalservice' is bedoeld voor mensen die langere tijd dezelfde medicatie gebruiken. Wij zetten uw geneesmiddelen dan automatisch voor u klaar, zodra u een nieuwe voorraad nodig heeft. Ook verzorgen wij de receptaanvraag bij uw huisarts.

U krijgt van ons bericht wanneer u de medicatie kunt ophalen of wanneer wij deze thuis bezorgen. U hoeft dus zelf niet meer te bellen om een herhaalrecept aan te vragen!

Voor welke periode staat uw medicatie klaar?

Wij kunnen uw medicatie klaarzetten voor bijvoorbeeld 3 maanden. Dit is de termijn dat medicatie meestal wordt geleverd. Liever 1 maand per keer? Dat kan natuurlijk ook. Dit kan in overleg met ons worden afgesproken.

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

U kunt zich via de website aanmelden voor de herhaalservice, ook kan dit bij ons in de apotheek. Stap 1 is altijd samen met u in kaart brengen wat uw huidige voorraad medicatie is. Door de medicatie 'gelijk te trekken' zorgen we dat alles tegelijk op is en heeft u geen overschot aan geneesmiddelen thuis. Wij zullen dan met u doornemen hoe het vervolg gaat verlopen en wij kunnen u informatie geven als u dat fijn vindt.

Mocht u meer informatie willen of een afspraak willen maken, neemt u dan contact op met de apotheek. Dit kan via telefoonnummer is 030 - 686 86 66 of via de e-mail: info@apotheekezenderpark.nl. Via de website aanmelden? www.apotheekezenderpark.nl.

Wij hebben genoten van ons toernooi met BBQ in Benschop



Het Bestuur had alle leden uitgenodigd voor een Mahjongtoernooi op 6 juli, georganiseerd in het teken van het Roest Crollius Fonds. Wij

hebben – heel

verrassend – een geschenk van dit Fonds ontvangen en daar hebben alle leden van mee kunnen profiteren.

We openden het toernooi om half 11 met koffie en gebak. Hierna speelden we een ronde tot aan de lunchpauze met soep en broodjes naar keuze. Hierna speelden we nog twee rondes met een kleine drinkpauze, gevolgd door een BBQ met vlees, salades en vegetarische gerechten.



De 1e prijs ging naar Nettie. Zij heeft bijzonder goed gespeeld door aan elke tafel te winnen. De 2e prijs ging naar Rieta en de troostprijs werd gewonnen door John.

Onze opper BBQ-bakker Peter kreeg een schort met zijn naam erop helemaal uit China, land van oorsprong van het mahjongspel.

We hebben allemaal super genoten. Met een lobelia als aandenken voor balkon of tuin gingen de aanwezige leden terug naar IJsselstein.





VRIJWILLIGERSVACATURE

Lid Werkgroep Zomerfestijn+

Korte omschrijving

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

De werkgroep Zomerfestijn+ bestaat momenteel uit 4 leden, afkomstig uit samenwerkingspartners.

De werkgroep zorgt voor het activiteitenprogramma, de PR en de deelnemersregistratie.

Alle teamleden verrichten hun activiteiten voor Zomerfestijn+ op vrijwillige basis. De coördinatie en aansturing van de werkgroep wordt gedaan door een sociaal werker van Pulse.

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

Kom jij ons leuke en goed geoliede team versterken?

Activiteit

Algemene werkzaamheden:

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

Als werkgroep lid met aandachtsgebied deelnemersadministratie:

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

Als werkgroep lid met aandachtsgebied PR:

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

Verwachting:

Het vrijwilligerswerk neemt in totaal ongeveer 2 uur per week in beslag.

Omdat de werkgroep uit meerdere leden bestaan, maken vele handen licht werk.

Verwachtingen t.a.v. aanwezigheid:

- Je bent 1 x per maand op maandagochtend/middag aanwezig bij de Zomerfestijn+ vergadering in Wijkservicecentrum De Oase (Benschopperweg 342 in IJsselstein).
- Je bent bij aanvang van de activiteiten die door jouw organisatoren uitgevoerd worden tijdens het Zomerfestijn+ aanwezig namens het team Zomerfestijn+ om de start van de activiteit in goede banen te leiden. Zomerfestijn+ zal van 18 juli tot en met 12 augustus 2022 plaatsvinden.
- Bij aanvang van het vrijwilligerswerk word je ingewerkt door leden van de werkgroep onder begeleiding van de sociaal werker van Pulse.

Functie-eisen:

Je bent sociaal en communicatief vaardig, je bent goed in samenwerken met andere mensen. Je bent proactief en in staat zelfstandig te werken en uitvoering te geven aan de werkzaamheden, je bent goed in administratief werk en/of PR werkzaamheden, je kunt goed met de computer overweg en bent bekend met Word en Excel.

Meer informatie

Heeft u interesse in dit vrijwilligerswerk? Neem dan contact op met:

Hester van Oirschot, Sociaal werker en coördinator Zomerfestijn+, Stichting Pulse • Tel. 030 - 68 68 030 • 06 - 458 65 404

E-mail: h.vanoirschot@stichting-pulse.nl • Bereikbaar op maandag t/m donderdag • www.stichting-pulse.nl

Zomerfestijn+ zoekt denktankers!



Dit jaar is het officieel de 5e keer dat we Zomerfestijn+ hebben georganiseerd. We hebben veel ervaring en kennis opgedaan in hoe we dit moeten aanpakken. Toch zitten we nu, na de 5e keer, boordevol vragen en gedachten. Vragen waar we graag input op willen krijgen in de breedste zin van het woord. Daarvoor doen wij een beroep op ieder die denkt daar iets in te kunnen betekenen. Wat we in ieder geval zeker weten is dat Zomerfestijn+ niet meer weg te denken is op de IJsselsteinse evenementenkalender. Maar hoe kunnen we de komende jaren nog beter een programma bieden wat toegesneden is op het belangrijkste doel van Zomerfestijn+: een geva-

rieerd educatief programma bieden aan IJsselsteiners die in de zomer thuis zijn. Ontspanning in de eigen omgeving, samen met anderen.

We weten zeker dat er onder de lezers mensen zijn die hierin wat kunnen betekenen. Er zit immers veel denkkracht in de samenleving. Daar willen we graag een beroep op doen. Ideeën en opmerkingen op ieder vlak zijn welkom.

Voelt u zich aangesproken? Wilt u hierin voor de organisatie iets betekenen? Neem dan contact op met Hester van Oirschot, sociaal werker van Stichting Pulse.

Via 030 - 68 68 030 / 06 - 458 65 404 of per e-mail: h.vanoirschot@stichting-pulse.nl.

In het najaar willen wij dan een bijeenkomst plannen om met elkaar te brainstormen. Wij rekenen op u!

Zomerfestijn+ is een particulier initiatief dat door vrijwilligers wordt georganiseerd en ondersteund wordt door Stichting Pulse. Jaarlijks wordt een ambitieus programma gepresenteerd waar iedere IJsselsteiner op kan inschrijven. Door de vrijwillige inzet van organisatoren en het rijke IJsselsteinse cultuurland kunnen we de inschrijfkosten zo laagdrempelig mogelijk houden.

Niemand hoeft stil thuis te zitten in de zomer!

Team Zomerfestijn+

Creatief Leven: het patroon doorbreken

Veranderingen in je leven kunnen het effect hebben dat er een gevoel van eenzaamheid ontstaat. Je bent je vertrouwde patronen, je veiligheid kwijt. Bijvoorbeeld als je verandert van woonomgeving, plotseling mantelzorger wordt of steeds minder mobiel bent.

De cursus Creatief Leven helpt je een gelukkig leven te leiden door bestaande patronen te herstellen of nieuwe patronen te vormen, ook in relatie tot andere mensen. Stap voor stap merk je dat je lekkerder in je vel komt te zitten, je weer plezier hebt in het omgaan met mensen en relaties hebt zien opbloeien.

Wil jij door mee te doen aan de cursus Creatief Leven weer grip krijgen op je leven?

Neem dan contact op met Hester van Oirschot, sociaal werker van Stichting Pulse.

Telefonisch te bereiken op 030 - 68 68 030 / 06 - 458 65 404 of per e-mail: h.vanoirschot@stichting-pulse.nl.

Bij voldoende deelnemers zal de cursus in het najaar van 2021 in IJsselstein van start gaan.

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

INLEVEREN KOPIJ VOOR DE GROENE GIDS DECEMBER 2021

Tot uiterlijk **MAANDAG 25 OKTOBER 2021** kunt u kopij zenden naar de redactie.

E-mail: groenegids@studiorietvelt.nl

Week van de Ontmoeting

25 SEPTEMBER T/M 9 OKTOBER

ZATERDAG 25 SEPTEMBER
Van 11.00 tot 16.00 uur

Wijktaun Oogstfeest (Burendag)

In de Wijktaun worden appels en peren verwerkt tot heerlijke sapjes. Er is een taartenbakwedstrijd, er zijn rondleidingen en voor de kinderen een leuke speurtocht. Ook kun je boekjes onder begeleiding van Loes Vork. Nieuwsgierig wat dit is? Kijk dan op www.boekjes.nl. Ook de imkers zijn aanwezig en verkopen de heerlijke honing van de bijen. Kom genieten van al het lekkers uit de taun, iedereen is welkom!

Aanmelden hoeft niet,
kom vooral langs!



Locatie: Wijktaun Achterveld en Groenvliet, Achtersloot 23

DONDERDAG 30 SEPTEMBER
Van 10.30 tot 12.00 uur

Samen Meer (65+)

Informatiebijeenkomst

Samen is leuker dan alleen. Bent u een 65-plusser en vindt u het leuk om generatiegenoten te ontmoeten? Om te kletsen of eventueel samen dingen te ondernemen? Kom dan naar onze informatiebijeenkomst en hoor wat er mogelijk is.

Locatie: Wijkservicecentrum de Oase, Benschopperweg 342
Kosten: gratis
Aantal deelnemers: 10
Aanmelden: Babette Romijn
☎ 030-6868030 of 06-16391806 @ b.romijn@stichting-pulse.nl



DINSdag 5 OKTOBER
Van 10.30 tot 11.30 uur

Meer Contact

Informatiebijeenkomst voor netwerkpartners

Stichting Pulse zet verschillende methodieken in om eenzaamheid onder volwassenen te bestrijden. Een daarvan is de methode Meer Contact, ontwikkeld door bureau Over-ons. Om de bekendheid over deze methode te vergroten onder onze netwerkpartners organiseren we een informatiebijeenkomst.

Locatie: Zenderstein, Waalsingel 15
Kosten: gratis
Aantal deelnemers: 20
Aanmelden: Giselle Alders
☎ 030-6868030 of 06-33677185 @ g.alders@stichting-pulse.nl



MAANDAG 4 OKTOBER
Van 14.00 tot 15.00 uur

Voluit leven

Wat is eenzaamheid? Hoe ontstaat het en hoe doorbreek je het? Met andere woorden: hoe kun je weer voluit leven? Dat en meer wordt besproken tijdens deze korte voorlichting bij de buurtkamer voor migrantenvrouwen. Iedereen is welkom! Eventuele vertaling in het Arabisch en/of Berbers is mogelijk.

Locatie: Studio 10, Televisiebaan 143
Aantal deelnemers: 12 / Kosten: gratis
Aanmelden: Touria El Makhoukhi
☎ 030-6868030 of 06-26543087
@ t.elmakhoukhi@stichting-pulse.nl



Week van de Ontmoeting

25 SEPTEMBER T/M 9 OKTOBER

DINSdag 5 OKTOBER
Van 10.00 tot 12.00 uur



Creatief Leven: van dromen naar doen!

Wil je weer lekkerder in je vel komen te zitten en plezier hebben in het omgaan met mensen? Maak dan kennis met de methodiek en cursus Creatief Leven, om zelf te leren eenzaamheid te doorbreken. Deze informatiebijeenkomst is een voorproefje van de cursus die in het najaar van start gaat.

Locatie: MFC De Sterrenwacht, Vermeerplein 1, eerste etage
Kosten: gratis / Aantal deelnemers: 10
Aanmelden: Diana van Kruistum
☎ 030-6868030 of 06-19137630
@ d.kruistum@stichting-pulse.nl

WOENSDAG 6 OKTOBER
Van 10.30 tot 13.30 uur

Caleidoscoop

Samen onder het genot van een kopje koffie een gezellig praatje maken met de andere bezoekers. Niets moet, maar er kan veel. U kunt samen met andere bezoekers een activiteit ondernemen of individueel iets doen. De lunch wordt geserveerd tussen 12.00 en 13.00 uur.

Locatie: Wijkservicecentrum de Oase,
Benschopperweg 342
Kosten: gratis
Aantal deelnemers: 8
Aanmelden: Anouk Robben
☎ 030-6868030 of 06-45873488
@ a.robben@stichting-pulse.nl



Alle activiteiten vinden coronaproof plaats

De organisatie gaat ervan uit dat je thuis blijft bij corona gerelateerde klachten of als je in aanraking bent geweest met iemand die corona gerelateerde klachten heeft.



WOENSDAG 6 OKTOBER
Van 10.00 tot 14.00 uur

Groen Trefpunt

Samen koffie drinken, kletsen en een spelletje doen bij het Groen Trefpunt in Xperience. De ochtend wordt afgesloten met een lunch. Wil je erbij zijn? Meld je dan aan bij Brigit den Hartog er kunnen maximaal 10 deelnemers meedoen.

Locatie: Xperience, Teenschillerpad 2
Kosten: gratis
Aantal deelnemers: 10
Aanmelden: Brigit Den Hartog
☎ 030-6868030 of 06-47372561
@ b.denhartog@stichting-pulse.nl



ZATERDAG 9 OKTOBER
Van 13.00 tot 15.00 uur

Bingo

Wie houdt er nou niet van Bingo en prijzen winnen? En dit alles onder het genot van een hapje en een drankje. Kom je ook?

Locatie: Wijkservicecentrum de Oase, Benschopperweg 342
Kosten: bingo kaarten voor drie rondes € 3,50
Aantal deelnemers: 40
Aanmelden: Greet Gijsen
☎ 030-68 68 030 of 06-580 70 993
@ g.gijsen@stichting-pulse.nl



Altijd wat te doen! Blij je te zien



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.

Rondje IJsselstein

Even een frisse neus halen en IJsselstein beleven? Volg dan een van onze Rondjes IJsselstein. Download met de Izi.travel-app een van de stadswandelingen met verhalen, foto's of quizvragen op je telefoon. **NIEUW!** Rondje Instagrammen, een stadswandeling langs Instagrammable hotspots in IJsselstein. Maak jij het perfecte plaatje?

Wandelen en fietsen in de omgeving

De omgeving van IJsselstein is prachtig en er zijn diverse wandel- en fietsroutes die jou langs de mooiste plekjes leiden. Zo kun je bijvoorbeeld al wandelend 'Jagen langs de Hollandse IJssel'. Stap op de fiets en ontdek meer van de omgeving, zoals de kastelen in de buurt of ga 'fietsen voor je eten' en koop onderweg streekproducten bij lokale ondernemers.

Museum IJsselstein

Ontdek 700 jaar geschiedenis van IJsselstein met de tentoonstelling 'Kasteelheren'. Onderdeel van deze expo zijn sculpturen in satellietlocatie Coal.2 en twee buitenexposities Mensen, stenen en religie in het Kroenburgerplantsoen en Vestingstad IJsselstein in het Molenplantsoen. In het museum kun je je laten verrassen door de tentoonstelling 'Verzamelde Mazen'; het cultureel erfgoed van IJsselstein gezien door de ogen van hedendaagse jonge kunstenaars.

Verken IJsselstein vanaf het water

'Het is hier goed aanmeren', zo luidt ons motto voor liefhebbers van watersport. Kom je met een eigen boot of huur je een bootje of kano? Of kies je voor een sup? De Hollandse IJssel kun je op verschillende manieren bevaren. In de stadsgrachten kun je je laten rondvaren op een fluisterboot en de verteller aan boord leert jou meer over de historie van onze binnenstad.

Erop uit met kids

Ook voor kinderen is er genoeg te doen in IJsselstein. Je kunt speuren door de binnenstad, spelen bij Speeltuin Kloosterplantsoen, shoppen en smullen, maar je kunt ook kiezen voor sportieve activiteiten. Aan de rand van de Nedereindse Plas vind je een Wilgenlabrynt waar je lekker doorheen kunt dwalen of ga crazy golfen bij Pannenkoekenhuis & Midgetgolf De Roozeboom.

Bezoek monumenten

In het weekend van 11 en 12 september is het landelijke Open Monumentendag, ook in IJsselstein. Dan zijn de monumenten in onze stad te bezoeken, maar ook op andere momenten. Tot en met 25 september is de Oude St. Nicolaaskerk ook elke zaterdag geopend van 14.00-16.30 uur. Vanwege onderhoud staat de bijzondere Pasqualinitoren in de steigers. Ook de Nicolaasbasiliek is dagelijks toegankelijk. En op zaterdagen kun je de historische waag in de binnenstad eens bekijken.

Koopavond, koopzondag en markt

Elke vrijdag is er in de binnenstad koopavond tijdelijk tot 20.00 uur. De laatste zondag van de maand is er koopzondag van 12.00 tot 17.00 uur. Op vrijdag is er markt op het Podium, met food en non-food kramen.

Wijzigingen voorbehouden.



INLEVEREN KOPIJ VOOR DE GROENE GIDS DECEMBER 2021

Tot uiterlijk **MAANDAG 25 OKTOBER 2021** kunt u kopij zenden naar de redactie.

E-mail: groenegids@studiorietvelt.nl

Frisse start voor Repair Café IJsselstein!

Na een welverdiende zomerstop voor de vrijwilligers van het Repair Café, staat het Repair Café team m.i.v. 7 september weer met veel enthousiasme voor je klaar! Heb jij nog kapotte kleine huishoudelijke apparaten, kleding of fietsen en gun je ze een tweede leven? Laat ze dan repareren bij het Repair Café. Dan kun je er weer jaren van genieten!

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

Zie voor meer informatie en de coronamaatregelen: <https://www.stichting-pulse.nl/clubs>. Voor aanvullende informatie kun je contact opnemen met Hester van Oirschot, sociaal werker van Stichting Pulse, via 030-68 68 030 / 06-45865404 of e-mail h.vanoirschot@stichting-pulse.nl.



REPAIR CAFE

WEGGOOIEN? MOOI NIET!

Roskam Royal:
restauratie • renovatie • herstoffering

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

ROSKAM
Royal

ambachtelijke kwaliteit voor uw interieur

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

Pulse Activiteiten IJsselstein 2020/2021 (onder voorbehoud)

Dag	Tijd	Locatie	Activiteit
Maandag	09.00 - 10.00 uur	Oase	Yoga
	09.00 - 12.00 uur	Xperience	Groen Trefpunt
	09.30 - 12.00 uur	Zenderstein	Breiclub ‘Een steekje los’
	10.00 - 12.00 uur	Studio 10	Wandelen voor vrouwen
	10.00 - 14.00 uur	Oase	Caleidoscoop: Inloop voor 65+ en mantelzorgers
	12.30 - 15.00 uur	Studio 10	Buurtkamer migrantenvrouwen (ontmoetingsmiddag)
	13.30 - 15.30 uur	Oase	Jeu de Boules
	13.30 - 15.30 uur	Oase	Ouderensoos
	13.30 - 15.30 uur	Zenderstein	Biljarten
	13.30 - 16.30 uur	Oase	Senioren Amusementsgroep
	18.00 - 21.30 uur	Studio 10	Kookclub (1e maandag v/d maand)
	18.00 - 19.30 uur	Zenderstein	Aanschuiftafel (2e maandag van de maand)
	18.00 - 19.30 uur	Zenderstein	Aanschuiftafel Zenderstein (1e maandag v/d maand)
	19.30 - 22.30 uur	Sterrenwacht	Meezingkoor
Dinsdag	09.30 - 10.30 uur	De Oase	Pilates
	10.00 - 12.00 uur	Studio 10	Handwerkclub 1x per 2 weken
	10.00 - 12.00 uur	Bibliotheek	Lees & Ontmoet (elke 3e dinsdag van de maand)
	10.30 - 11.30 uur	Oase	Body Mix
	12.00 - 16.00 uur	Studio 10	Culturele ontmoeting vrouwen (2e dinsdag v/d maand)
	13.00 - 14.00 uur	Kameraplein	Inloopspreekuur Buurtbemiddeling
	13.00 - 16.00 uur	Het Heem	Repair Café (Heemradenlaan 34a)
	13.00 - 16.00 uur	Sterrenwacht	Sociaal Juridisch Spreekuur
	13.30 - 16.00 uur	Oase	KBO spellenmiddag (1e dinsdag v/d maand)
	13.30 - 17.00 uur	Oase	Mahjong
	18.00 - 19.00 uur	Oase	Pilates
Woensdag	09.00 - 12.00 uur	Studio 10	Inloop voor een praatje, wat knutselen en een kopje koffie of thee
	09.00 - 12.00 uur	Xperience	Groen Trefpunt
	09.30 - 10.30 uur	Oase	Body Mix
	10.00 - 12.00 uur	Zenderstein	Koffie drinken Zenderstein
	10.00 - 14.00 uur	Oase	Caleidoscoop: Inloop voor 65+ en mantelzorgers
	11.15 - 12.15 uur	Sterrenwacht	Bewegen 60+
	13.30 - 15.30 uur	Oase	Seniorenkoor
	13.30 - 15.30 uur	Oase	Creatieve club
	13.30 - 16.00 uur	Zenderstein	Quilten (1e en 3e woensdag v/d maand)
	13.30 - 17.00 uur	Oase	Mahjong
	17.30 - 19.00 uur	Zenderstein	Aanschuiftafel
	19.00 - 21.30 uur	Oase	Alzheimercafé (1e woensdag v/d maand - niet in juli en aug.)
	19.30 - 21.30 uur	Zenderstein	Zingen (2e woensdag v/d maand)
Donderdag	09.00 - 12.00 uur	Studio 10	Buurtkamer migrantenvrouwen (ontmoetingsmiddag)
	09.45 - 10.30 uur	Oase	Meer bewegen voor ouderen
	10.00 - 12.00 uur	Zenderstein	Hobbykwartier
	10.35 - 11.20 uur	Oase	Stoelgym
	11.00 - 12.30 uur	Oase	Leeskring (1 x 6 weken)
	11.30 - 12.30 uur	Oase	Body Mix Plus
	12.00 - 16.00 uur	Xperience	Wijktuin atelier
	12.00 - 16.00 uur	Zenderstein	Schilderclub
	13.30 - 16.30 uur	Oase	Jeu de Boules
	13.30 - 16.30 uur	Oase	Seniorenbridge
	19.30 - 21.30 uur	Oase	Donderdagavondsoos (voor mensen met een verstandelijke beperking)
	19.30 - 21.30 uur	Sterrenwacht	Naailes

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

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met:
Stichting Pulse
Benschopperweg 342, 3401 BZ IJsselstein
Tel. 030 - 68 68 030 • e-mail info@stichting-pulse.nl • www.stichting-pulse.nl

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

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

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

Belangrijke telefoonnummers IJsselstein

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

Gemeente IJsselstein		
Calamiteiten/storingen, als direct ingrijpen noodzakelijk is buiten kantooruren		Tel. 06 - 212 15 202
Telefonisch contact	(van maandag t/m vrijdag 08.30 - 17.00 uur)	Tel. 14 030
Openingstijden	Maandag t/m vrijdag: 08.30 - 12.30 uur Woensdag en vrijdag: 13.30 - 17.00 uur	
Alleen op afspraak	Woensdag en vrijdag: 18.00 - 20.00 uur	
E-mail	U kunt uw vraag ook per e-mail sturen naar <i>info@ijsselstein.nl</i> . Soms is bellen sneller. Wilt u telefonisch benaderd worden naar aanleiding van uw vraag? Geef dan uw telefoonnummer op in het e-mailbericht.	

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

Ouderenorganisaties

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

Nuttige adressen

GEZONDHEIDSZORG ST ANTONIUS ZIEKENHUIS

Koekoekslaan 1, 3435 CM Nieuwegein	Tel. 088 - 320 30 00
Soestwetering 1, 3543 AZ Utrecht	Tel. 088 - 320 30 00
Koekoekslaan 1, 3435 CM Nieuwegein	Tel. 088 - 130 96 60

HUISARTSEN(POST)

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

Huisartsenpraktijk Locatie ‘t Steyn	Eiteren 15, 3401 PS IJsselstein	
dhr. H.A. Lammers, mw. M.C. Tijssen,		
mw. H.G.M. Schlaman		Tel. 030 - 688 82 20
Spoednummer overdag: telefoonnummer, optie 1 - Spoednummer buiten kantooruren:		Tel. 088 - 130 96 60

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

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

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

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

WONEN

Woonzorgcentrum Ewoud
HVIJ Huurders Vereniging IJsselstein
Woonzorgcentrum Isselwaerde
Woonzorgcentrum Mariënstein
Serviceappartementen De Hooghe Camp
Provides (IJss. Woningbouwvereniging)

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

DIVERS

AxionContinu

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

(afd. Ergotherapie)

Beneluxlaan 924, 3526 KJ Utrecht - <i>www.axioncontinuu.nl</i>	
E-mail: <i>cdevoogt@axioncontinuu.nl</i>	M 06-203 02 950
E-mail: <i>broodenburg@axioncontinuu.nl</i>	M 06-106 27 642
E: <i>servicebureau@axioncontinuu.nl</i>	M 06-129 86 134
E: <i>servicebureau@axioncontinuu.nl</i>	

Zorgplatform Geranós

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

POG

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

Scootmobielclub Ank Last

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

PSIJ

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

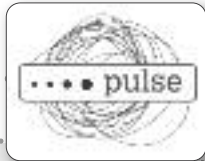
Vitras

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 10.00-15.30 uur in de huiskamer van de Schuilplaats op de Rolafweg.

Activiteiten

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

De Blikvanger

De Blikvanger is een ontmoetingsplek voor mensen met een oogaandoening in de gemeente Lopik. U kunt er ervaringen uitwisselen over het leven met een visuele beperking. Maar deze gezellige groep doet veel meer dan dat. Het is actief genieten met beperking! Sporten, quizzen, aangepast bingo en kegelen, gastsprekers en excursies. En kennis opdoen over bijvoorbeeld het zelfstandig kunnen (blijven) functioneren, over het reizen met het openbaar vervoer, over de effecten van diverse soorten licht e.d. Wij komen elke donderdagmorgen bij elkaar in Dorpshuis De Schouw van 10.00-12.00 uur. Kosten € 2,50 p.p. Voor meer informatie kunt u contact opnemen met Hester van Oirschot via tel. 06 - 458 65 404 of h.vanoirschot@stichting-pulse.nl.

Financiën op Orde

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

Maaltijden aan huis

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

Neem voor meer informatie contact op met Greet Gijsen.

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



Buurtbemiddeling

Burenoverlast? Trek op tijd aan de bel!

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

Wat nu?

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

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

Nederlandse taal

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

• Digi-inloop

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

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

• Taal voor vrouwen/mannen

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

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

Vragen?

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

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

'Van Groot naar Beter' is veranderd

Wilt u kleiner gaan wonen? Dan heeft u misschien recht op voorrang als u via WoningNet zoekt naar een andere woning. Dit was al zo. Misschien zoekt u zelfs al met voorrang. Maar sinds 1 juni jl. is de werkwijze veranderd. Om de werkwijze om voorrang te krijgen of te behouden, is het belangrijk dat u zich bij woningbouwvereniging De Woningraat meldt.



Werkwijze en voorwaarden

Om voorrang aan te vragen, stuurt u een e-mail naar verhuur@dewoningraat.nl. U hoeft alleen maar uw naam, adres, telefoonnummer én uw inschrijfgegevens van Woningnet (bij voorkeur gebruikersnaam en e-mailadres) door te geven. Vermeld in het onderwerp 'Aanvraag voorrang Van Groot naar Beter'. Bellen mag ook, via (085) 210 19 10. De Woningraat controleert uw recht op voorrang en registreert dit in het systeem van WoningNet. U ontvangt hiervan een bevestiging of een afwijzing als u niet aan de voorwaarden voldoet.

Hieronder leest u wanneer u recht heeft op voorrang:

- u huurt een sociale huurwoning met minimaal vier kamers én
- u staat ingeschreven bij WoningNet regio Utrecht én
- u zoekt een woning met maximaal drie kamers via WoningNet regio Utrecht én
- uw huidige sociale huurwoning komt na uw verhuizing vrij (er blijft dus niemand wonen).

Als u nog geen inschrijving hebt bij WoningNet, regel dit dan meteen via <https://www.woningnetregioutrecht.nl/inschrijven>.

Ook als u niet in aanmerking komt voor de regeling 'Van Groot naar Beter' is het verstandig om u in te schrijven als woningzoekende. Misschien niet voor nu, maar voor later.

Kijk voor meer informatie over 'Van Groot naar Beter' op de website van WoningNet regio Utrecht www.woningnetregioutrecht.nl.



Nieuwe leden gezocht voor de Cliëntenraad WIL

De Cliëntenraad WIL (Werk en Inkomen Lekstroom) is een actieve, enthousiaste groep vrijwilligers die belangenbehartiging een warm hart toedraagt. De raad ziet toe op de kwaliteit van de dienstverlening en geeft gevraagd en ongevraagd advies aan het bestuur van WIL over het beleid, de uitvoering en de dienstverlening van WIL. Voor de gemeente Lopik zijn we op zoek naar enthousiaste vrijwilligers die hun tijd en energie willen inzetten om de inwoners van Lopik te vertegenwoordigen in de Cliëntenraad WIL.



Bent u inwoner van de gemeente Lopik? Bent u geïnteresseerd in beleid en uitvoering op het gebied van werk, bijstandsuitkeringen, miniregelingen en schuldhulpverlening en wilt u klanten van WIL uit de hele gemeente Lopik vertegenwoordigen? Dan zijn wij op zoek naar u!

Geïnteresseerd?

Wilt u meer informatie over de functie, kijk dan op www.lopik.nl/cliëntenraad of stuur een e-mail naar Corette Wissink via corette.wissink@lopik.nl.

Meer informatie over de Cliëntenraad WIL kunt u vinden op www.wil-lekstroom.nl > Over WIL > Cliëntenraad.

Veilig blijven fietsen tot je 100ste!

Onze gemeente wil graag dat senioren zo lang mogelijk blijven fietsen. Een mooie, gezonde ambitie, waarbij verschillende partners hun zorg en ondersteuning inzetten. Veiligheid is hierbij het sleutelwoord. Veilig fietsen, kennis van verkeerssituaties, kennis en verbetering van eigen fysieke mogelijkheden, verbetering vaardigheden enzovoorts.

Heeft u problemen met opstappen? Bent u bang om te vallen? Weet u niet welke fiets voor u het meest geschikt is? Dan is het programma 'Doortrappen' wellicht iets voor u. Het programma 'Doortrappen' in Lopik is er op gericht om mensen zo lang mogelijk veilig op de fiets te houden.

Heeft u behoefte aan ondersteuning op het gebied van fietsen? Neem dan contact op met Buurtsportcoach Lieke van Adrichem via ivanadrichem@teamsportservice.nl. Ook voor andere vragen op het gebied van sport en bewegen kunt u via bovenstaand e-mailadres terecht bij de buurtsportcoaches van Team Sportservice Lopik.



Vooraankondiging voorstelling over dementie: Oploskoffie

Werkgroep Dementievriendelijk Lopik nodigt u – onder coronavoorbehoud – uit voor een aangrijpende en herkenbare voorstelling over dementie met nagesprek op 24 september 2021 van 20.00 uur tot 22.00 uur in de Schouw te Lopik.

De voorstelling *Oploskoffie* wordt gespeeld door Pythia Winia en vertelt het verhaal van een oma met dementie en de impact hiervan op haarzelf, maar ook op haar dochter en kleindochter. Met deze voorstelling wil de werkgroep Dementievriendelijk Lopik dementie op ontspannen wijze onder de aandacht brengen en laten zien wat dementie betekent voor iemand en zijn of haar directe omgeving.

De toegang is gratis maar vanwege maatregelen beperkt. U kunt zich daarom nu al telefonisch aanmelden bij Mirjam de Keyzer (06-362 94 074) of via de mail (sjaakmirjam@outlook.com).

THEATERVOORSTELLING

OPLOSKOFFIE

Oploskoffie
PYTHIA WINIA

Vooraankondiging

**Aangrijpende en herkenbare
voorstelling over dementie met nagesprek**

24 sept 20.00 - 22.00 uur in De Schouw

Dankzij de stimuleringsprijs van de RABO BANK aan de werkgroep Dementievriendelijk Lopik is de toegang gratis, maar beperkt. Meld je daarom nu al aan: Mirjam de Keyzer 06 36294074 of sjaakmirjam@outlook.com



TEL. 0348-551329 www.bergstrabv.nl

Kwaliteit is onze reclame!!



De opticien/contactlensspecialist in Lopik

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

DEEL 2 **Pulse Diensten en Activiteiten Lopik**

Meldpunt:

Hulp in en rondom huis.

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

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

Het meldpunt is er voor mensen die:

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

Het Klussteam bestaat uit vrijwilligers.

Wat zijn de kosten?

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

Hoe kunt u een klus melden?

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

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

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






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.pannenkoekenhuismiddenoptlandt.nl

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

vanaf het pannenkoekenhuis kunt u het klompjespad benedeneindspad lopen

gluten- en lactosevrije pannenkoeken



INLEVEREN KOPIJ VOOR DE GROENE GIDS DECEMBER 2021

Tot uiterlijk **MAANDAG 25 OKTOBER 2021** kunt u kopij zenden naar de redactie.

E-mail: groenegids@studiorietvelt.nl

Vrijwilligerswerk

Iets voor u?

Heeft u belangstelling om vrijwilligerswerk te gaan doen?

Kijk dan op de vacaturebank van de vrijwilligerscentrale www.vwjl.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 uitvaartverzorgers en tegen een vaste vergoeding. Onze Stichting heeft geen winstoogmerk en zorgt ervoor dat alle begrafeniskosten worden betaald. De rekening van de begrafenis krijgt u dan later van onze administratie.

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

Bestuur Stichting PCBL

Sociale Activering

Vind jij het lastig om jouw vrije tijd in te vullen? Zou jij graag wat meer mensen willen ontmoeten, maar je weet niet zo goed waar te beginnen?

Dan ben jij bij team Sociale Activering aan het goede adres.

Tijdens een kennismakingsgesprek vragen we wat jij leuk vindt, wat je kunt en waar jij energie van krijgt. Vervolgens zoeken we samen met jou wat bij jou past.

Wij zullen jou hierin begeleiden, bijvoorbeeld het meegaan op gesprekken als jij hier behoefte aan hebt. Regelmatig zullen wij contact met jou opnemen om te vragen hoe het met je gaat en blijven wij je ondersteunen. Deze begeleiding en ondersteuning is voor iedereen anders.

Vrijwillige coach

Eén van de mogelijkheden om jou te helpen is het inzetten van een vrijwillige (netwerk-)coach. Deze coach zal samen met jou kijken op welke manier jij jouw netwerk kan uitbreiden. Onze coaches kunnen ook worden ingezet als je vragen hebt om beter in je vel te zitten.

Meer contact

Is jouw netwerk niet zo groot en zou je dit willen veranderen? Dan is de training 'Meer contact' wellicht wat voor jou. Als je kiest voor deze training krijg je 2 maanden lang elke dag een korte e-mail, met daarin informatie, bewustwordingsoefeningen en praktijkopdrachten. De training gaat in op hoe jij positiever in contact met anderen kunt staan. Communicatie is hierin een belangrijk aspect. Door de vele praktijkvoorbeelden is de training leuk om te doen en je bent er nooit meer dan 10 minuten per dag mee bezig.

Jouw voordeel:

- Je leert hoe je makkelijker met andere mensen in contact komt.
- Hoe je jouw contacten beter onderhoudt.
- je (straks na corona) makkelijker op nieuwe sociale situaties afstapt.

Voor meer informatie kun je contact opnemen met:

Sociale Activering mail: socialeactivering@stichting-pulse.nl.

Telefoon 030 - 686 80 30 en dan kunt u vragen naar Giselle Alders, Babette Romijn, Anouk Robben of Brigit den Hartog.



samendementievriendelijk.nl

40 tellen van geluk

Vandaag ging het goed, 40 tellen

Alsof je alles wilde vertellen

Toen werden je ogen dof en leeg

Alsof je er een waas voor kreeg

Je was niet meer te bereiken

En starend naar het niets bleef kijken

Ik koester die 40 momenten

Als ik bij je ben, de krenten

Hierdoor kan ik het aan

Met liefde naar jou te gaan

Ik koester deze mini tijd

In mijn fantasie een eeuwigheid.

Henk

Gedichten dementie / Alzheimer Nederland

Start Alzheimercafé Lopik

Na de coronaperiode zijn wij blij te kunnen melden dat het Alzheimercafé Lopik weer van start gaat. Het Alzheimercafé is een maandelijkse bijeenkomst voor mensen met dementie, partners, familieleden, hulpverleners en andere belangstellenden. Iedere maand wordt een thema besproken en er is volop gelegenheid voor het stellen van vragen en het uitwisselen van ervaringen. In verband met de coronamaatregelen is een maximum gesteld aan het aantal bezoekers dat wij in ons Alzheimercafé kunnen ontvangen.

Wij moeten u dan ook vragen zich vooraf aan te melden. Zo voorkomt u dat u voor een dichte deur staat. Aanmelden kan door het sturen van een e-mail naar Marijke Schouten (m.schouten@santepartners.nl) of door te bellen naar 06-124 34 770. Vermeld bij uw aanmelding naam, telefoonnummer en e-mailadres.

De eerste avond van het seizoen is een bijzondere avond in het kader van Wereld Alzheimer Dag. Deze avond wordt georganiseerd door de werkgroep Dementievriendelijk Lopik.

24 september: Werkgroep Dementievriendelijk Lopik

Werkgroep Dementievriendelijk Lopik nodigt u – onder coronavoorbehoud – uit voor een aangrijpende en herkenbare voorstelling over dementie met nagesprek op 24 september 2021 van 20 uur tot 22 uur in de Schouw te Lopik. De voorstelling ‘Oploskoffie’ wordt gespeeld door Pythia Winia en vertelt het verhaal van een oma met dementie en de impact hiervan op haarzelf, maar ook op haar dochter en kleindochter. Met deze voorstelling wil de werkgroep Dementievriendelijk Lopik dementie op ontspannen wijze onder de aandacht brengen en laten zien wat dementie betekent voor iemand en zijn of haar directe omgeving. Dankzij de stimuleringsprijs van de Rabobank is de toegang gratis maar vanwege maatregelen beperkt. U kunt zich daarom nu al telefonisch aanmelden bij Mirjam de Keyzer (06-362 94 074) of via de mail (sjaakmirjam@outlook.com)

28 oktober: Is het vergeetachtigheid of dementie?

Als iemand vergeetachtig wordt, betekent dit niet meteen dat het om Alzheimer of een andere vorm van dementie gaat. Wat is het verschil tussen vergeetachtigheid en dementie? Het Alzheimercafé opent dit seizoen met dit onderwerp omdat er altijd veel onzekerheid over is.

25 november: Na de diagnose, hoe ga je er mee om?

De diagnose dementie kan een mens diep raken. Waar loop je tegenaan door geheugenproblemen en andere cognitieve veranderingen? Hoe is het om minder controle te hebben op je leven? Wat helpt je om hiermee om te gaan? Welke reacties krijg je van mensen in je omgeving? Hoe ervaar je het om hulp te krijgen bij zaken die je vroeger zelf deed? Wat draagt bij aan kwaliteit van leven met dementie?



Wat je in je hart bewaart raak je nooit meer kwijt

Werkgroep Alzheimer Café Lopik, Gina de Leeuw, Ilse Nederend, Lies Orthmann, Marijke Schouten

Bezorging De Groene Gids in de gemeente Lopik

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

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

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

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

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

Ontvangt u De Groene Gids niet (meer) en wilt u de Gids wel ontvangen? Geef dan uw naam en adresgegevens door aan Hester van Oirschot, e-mail: h.vanoirschot@stichting-pulse.nl of tel. 06 - 458 65 404.

Activiteiten Lopik

Opening Seizoen 2021/2022

In de vorige Groene Gids hebben we, onder voorbehoud, de vooraankondiging vermeld van de opening van het nieuwe seizoen op 1 oktober 2021. Gezien de grootte van de bijeenkomst en de daarbij behorende coronamaatregelen hebben wij, de ouderencomités, besloten om die **niet** door te laten gaan. Verder in deze gids is te lezen dat de plaatselijke ouderencomités, onder voorbehoud, wel weer willen starten met de activiteiten/middagen. Dit is dan in kleiner verband.

Wij wensen u fijne bijeenkomsten toe.

Benschop

Het Trefpunt:

Voorzitter: Joop van Dorp, tel. 0348 - 45 21 53

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

Penningmeester: Nel Boll, tel. 0348 - 45 19 55

Locatie: Dorpshuis XXL, tenzij anders aangegeven.

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

Gymnastiek

Start nieuw seizoen dinsdag 7 september.

Iedere dinsdag van 10.45-11.30 uur.

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

Koersbal

Start nieuw seizoen 1 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

Start nieuw seizoen 29 september.

Maaltijd: hoofdgerecht en dessert verzorgd door Colinda Sluyk.

Iedere laatste woensdag van de maand van 12.30-13.30 uur. Kosten € 9,00.

Contact: Thea Boere, tel. 0348 - 45 17 49. Vooraf betalen gewenst! De maaltijd is bedoeld voor inwoners uit Benschop. Introducties vanuit andere plaatsen zijn alleen welkom met een inwoner uit Benschop.

Klaverjas-/Rikkentoernooi

Start nieuw seizoen 28 september.

Locatie: Kantine Sporthal De Bosrand

Iedere laatste dinsdag van de maand om 13.30 uur.

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

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

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

Seniorenbiljart

Locatie: Kantine van voetbalvereniging Benschop

Iedere dinsdag van 13.30-16.30 uur (vrij biljarten). Iedere donderdag van 13.00-17.00 uur (competitie).

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

Contact: dhr. K. den Hartog, tel. 0348 - 45 17 59.

Jeu de Boules

Achter het Dorpshuis XXL ligt de Jeu de Boules-baan.

De baan mag door iedereen worden gebruikt. Er liggen 6 ballen in het Dorpshuis. Ze kunnen voor gebruik worden afgehaald bij Colinda.

Cabauw

60+ Cabauw:

Secretaris: Frank van Rooijen, tel. 0348 - 89 00 19

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

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

Met de Zender Express naar de zandsculpturen in Garderen

Donderdag 23 september

Nadere informatie over vertrektijd en kosten volgt middels uitnodiging.

We vieren het 55-jarig bestaan van Cabauw 60+ met de leden

Donderdag 14 oktober van 10.00 - 13.00 uur.

Nadere informatie volgt middels uitnodiging.

Excursie

Donderdag 11 of 18 november.

Nadere informatie volgt middels uitnodiging.

Kerstviering met Simply Joy en de zandtovenaar

Donderdag 16 december van 10.00 - 13.00 uur.

Nadere informatie volgt middels uitnodiging.

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.

Open Tafel Cabauw
Aansluitend aan de bijeenkomsten van 12.00-13.00 uur.
Kosten: € 12,50 inclusief consumptie.

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

Jaarsveld

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

Openingsmiddag met spellen
Sjoelen, mens erger je niet, rummikub, kaarten.
Woensdag 22 september om 14.30 uur.

Filmmiddag o.l.v. Nel Rijnveld
Woensdag 27 oktober om 14.30 uur.

Bingo met aansluitend stampottenmaaltijd
Woensdag 24 november om 14.30 uur.

Kerstviering met muziekgroep Akkoord, aansluitend een lunch.
Dinsdag 14 december om 10.30 uur.



De Blikvanger
De Blikvanger is een ontmoetingsplek voor mensen met een oog-aandoening in de gemeente Lopik. U kunt er ervaringen uitwisselen over het leven met een visuele beperking. Maar deze gezellige

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

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

Inlichtingen:
Hester van Oirschot, sociaal werker Stichting Pulse, tel. 030 - 68 68 030 - 06 - 458 65 404 of h.vanoirschot@stichting-pulse.nl

De Buurtkamer is speciaal bedoeld voor zelfstandig wonende ouderen die niet meer zo makkelijk deel kunnen nemen aan allerlei activiteiten en het prettig vinden om in een rustige omgeving een kleine groep mensen te ontmoeten. Vast onderdeel van De Buurtkamer is het samen koffie/thee drinken en er is de mogelijkheid om gezamenlijk de lunch te gebruiken. Ook is de mogelijkheid om mantelzorgers van harte welkom, maar we kunnen u ook ontlasten door deze dag de zorg even over te nemen!
Elke dinsdag van 10.00-15.30 uur, vervoer is mogelijk.

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, 06 - 272 82 138

Lopik Dorp

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

Bridgeclub Lopik
(zodra dit coronaproef weer mogelijk is.)
Contact: Jan Tigchelaar, tel. 0348 - 55 27 06
Elke dinsdagmiddag van 13.15-16.45 uur.
Lekker overdag, dan hoeft u er 's avonds niet meer uit.
Wij kunnen nog enkele leden gebruiken. U bent van harte welkom. Meer informatie? Neem contact op met bovengenoemd persoon.

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 langs.
Contact Mw. Schinkel, tel. 0348 - 55 21 76.

Meer bewegen voor ouderen
Locatie: Sportzaal De Wiekslag
Elke donderdag van 9.00 - 9.50 uur.
Docent: Sandra Eikelenboom, tel. 06 - 538 65 647.
Modeshow in Dorpshuis De Schouw
Woensdag 29 september.

Streekkaarten van het G.O.W. Lopik

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

Programma voor het nieuwe seizoen 2021- 2022:

Dinsdag 12 okt. 2021: Buurthuis d'Ouwe School, Lopikerweg Oost 181, Lopikerkapel

Dinsdag 16 nov. 2021: Dorpshuis XXL, Benschop, Oranje Nassastraat 31

Dinsdag 14 dec. 2021: Buurthuis De Triangel, Benedeneind NZ 468B, Polsbroekerdam

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

Opgeven: de vrijdag vóór de activiteit bij één van de onderstaande contactpersonen
Dhr. J. Corsten, Benschop, tel. 06 - 221 00 717
Dhr. L.J. van Vliet, Polsbroek, tel. 0182 - 38 71 04
Mevr. B. v.d. Wal, Lopik, tel. 0348 - 55 16 39.

Lopikerkapel/Uitweg

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

Presentatie over uilen en de natuur
Door de heer Co Tersteeg
Dinsdag 28 september om 14.00 uur.

Open Doors
Dinsdag 26 oktober om 14.00 uur.

Gezellige middag met erwtensoep eten
Dinsdag 23 november om 14.00 uur.

Kerstviering
Dinsdag 21 december.

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: 22 september 2021 elke veertien dagen (even weken). Contactpersoon: Dhr. G.Markies, tel. 030-687 45 00/ 06 - 822 77 743.

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

Activiteiten nog niet bekend.

Polsbroek

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

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

Dhr. IJsbrand Verveer: Varen met de Kapitein Kok
Woensdag 15 september.

Dhr. Arie Bodegom: De bereden politie
Woensdag 13 oktober.

Notaris Blokhuis: Het levenstestament en wat er bij komt kijken
woensdag 10 november.

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

BRANDSTOFFENHANDEL
ERNST BOERE

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

Uw adres voor olie, gasflessen, kolen, bolketten.

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

Willige Langerak

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

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

Co Tersteeg komt vertellen over zijn uilen en de natuur.
Dinsdag 14 september om 14.30 uur.
Daarna samen pannenkoeken eten.
Er is koffie/thee met koek. Kosten nog niet bekend.

Stichting Ambulancewens helpt wensen mogelijk maken.
Dinsdag 12 oktober om 14.30 uur.
Presentatie: Nog één keer er samen op uit.
Er is koffie/thee met koek. Kosten € 5,00.

Dinsdag 9 november
is nog niet bekend.

Sinterklaasmiddag met bingo.
Dinsdag 30 november om 14.30 uur.
Iedereen neemt een kleinigheidje mee.
Er is koffie/thee met boterletter. Kosten € 5,00.

Gijs Zonnenberg komt een lezing houden: Op weg naar Bethlehem.
Woensdag 21 december kerstmiddag.
Nadere informatie volgt.

De Groene Gids is ook te lezen op internet

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

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

Of naar: www.onsijsselstein.nl

INLEVEREN KOPIJ VOOR DE GROENE GIDS DECEMBER 2021

Tot uiterlijk **MAANDAG 25 OKTOBER 2021** kunt u kopij zenden naar de redactie.

E-mail: groenegids@studiorietvelt.nl

Pulse Lopik			
Dorpshuis De Schouw, M.A.A. Schakelplein 6 in Lopik - Tel. receptie: 0348 - 79 20 06			
Contactgegevens:	Giselle Alders, tel. 06 - 336 77 185 Fatima Bouzerrade, tel. 06 - 163 17 658 Greet Gijsen, tel. 06 - 473 72 561 Brigit den Hartog, tel. 06 - 588 252 55 Christijan Jansen van Jorksveld, tel. 06 - 191 37 630 Diana van Kruistum, tel. 06 - 542 97 920 Didi Muhiya, tel. 06 - 174 41 854 Ilse Nederend, tel. 06 - 458 65 404 Hester van Oirschot, tel. 06 - 163 91 806 Babette Romijn, tel. 06 - 243 32 706 Mascha Sillevs,	mailadres: g.alders@stichting-pulse.nl mailadres: Fatima.Bouzerrade@stichting-pulse.nl mailadres: g.gijsen@stichting-pulse.nl mailadres: b.denhartog@stichting-pulse.nl mailadres: c.jansenvanjorksveld@stichting-pulse.nl mailadres: d.kruistum@stichting-pulse.nl mailadres: d.muhiya@stichting-pulse.nl mailadres: i.nederend@stichting-pulse.nl mailadres: h.vanoirschot@stichting-pulse.nl mailadres: b.romijn@stichting-pulse.nl mailadres : m.sillevis@stichting-pulse.nl	

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

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

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

Belangrijke telefoonnummers Lopik

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

Nuttige adressen

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

GEMEENTE LOPIK
Breed Sociaal Loket:

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

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

ZORG EN WELZIJN AAN HUIS		
Dagbestedingscoach:	Marjan Overbeek, Lopikerweg west 21a, 3411 AM Lopik	Tel. 0348 - 55 39 34 Tel. 06 - 185 77 756

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

Vitras Thuiszorg/wijkverpleging:	E: zenwlopiikoost@vitras.nl en zenwlopikwest@vitras.nl	Tel. 088 - 854 32 20
----------------------------------	---	----------------------

**De zekerheid
van elkaar
helpen**

univé

Univé Leksprong

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



TEL : 030 - 6881431

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

**HOVENIERSBEDRIJF
Erik Verhoef**

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

Lopikarweg 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
kwaliteitsmerken, waarvan de merk
specifieke maten en kleuren die ook
thuis gebruikt kunnen worden.
(Zie voor acties onze website)

Wij zijn o.a. dealer
van de topmerken



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



de schouw

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

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



**Welkom
in de huiskamer
van Lopik**

M.A.A. Schakelplein 5
3411 DZ Lopik
Bedrijfsleider: Angelique Drogt
E: angelique.drogt@deschouwlopij.nl
T: 06-24855446 / 0348-553233

**de
schouw**



Groene Hart woningontruiming
Uw zorg in goede handen

Kunnen wij u helpen?

Woningontruiming

Seniorenverhuizing

Bedrijfsontuiming

Groene Hart Woningontruiming
Korenmolenlaan 8
3404 DE IJSSELSTEIN

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

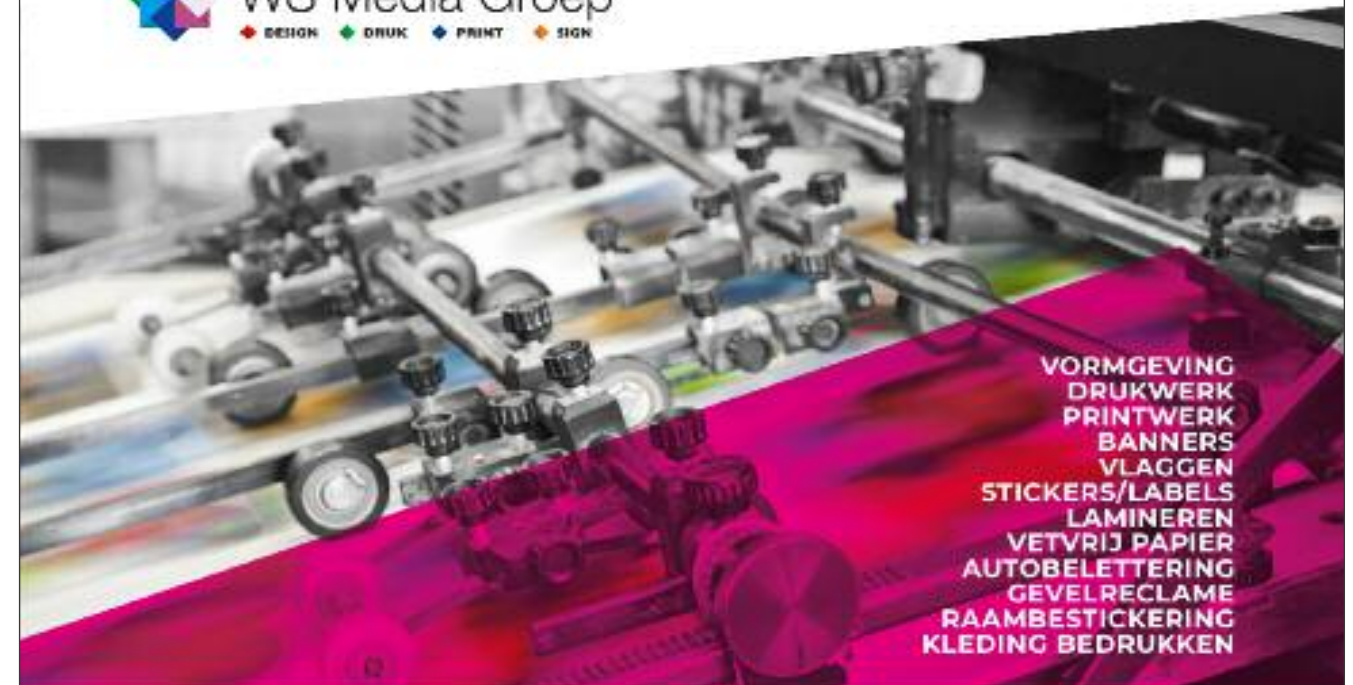
I: www.uwhuisleeg.nl
E: info@uwhuisleeg.nl

KvK Utrecht: 59169419



Scan om onze website te
bezoeken!

WS Media Groep
DESIGN DRUK PRINT SIGN



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

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

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 Benshop | 06 53 53 68 88
info@uitvaartverzorgingmidland.nl | www.uitvaartverzorgingmidland.nl