

De Groene Gids



*Algemeen
informatieblad
voor senioren
in IJsselstein
en Lopik*

JUNI NR. 2 • 2023





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 44
JUNI 2023

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

Redactieadres:

Wijkservicecentrum De Oase
Benschopperweg 142
3401 BZ IJsselstein
☎ 030 - 68 68 030

Samenstelling/bezorging
Redactieteam De Groene Gids

Inleveren kopij

✉ kopijgids@stichting-pulse.nl

Grafische vormgever
Cees van den Brink

Oplage ca. 5380 ex
Druk: WS Media Groep

De redactie van De Groene Gids kan altijd bezorgers gebruiken. Heeft u 4 x per jaar een uurtje tijd voor een 'bezorgwandeling'? Meldt u zich dan aan via de receptie van Pulse, locatie De Oase.
☎ 030 - 68 68 030

Redactie IJsselstein

Hester van Oirschot
Jacqueline Prinsen
Cees van den Brink

Redactie Lopik

Astrid Meijer-Haagen
Machteld Zwanenburg

Advertenties IJsselstein

Wil van Doorn
☎ 06 - 272 01 527
✉ kopijgids@stichting-pulse.nl

Advertenties Lopik

Machteld Zwanenburg
☎ 0348 - 55 31 50
✉ kopijgids@stichting-pulse.nl

Bezorgklachten/aanmelding/ adreswijziging/verspreiding

IJsselstein: Ingrid van der Griend
☎ 030 - 68 68 030
✉ bezorginggids@stichting-pulse.nl

Lopik: Machteld Zwanenburg
☎ 0348 - 55 31 50

© Foto's omslag
Carla Overbeek, Lopik

Voorwoord

Yvette Huige, *Directeur bestuurder Stichting Pulse*

Beste Lezers



In deze editie van de Groene Gids staat het thema 'hulpmiddelen voor ouderen' centraal. Niet eerder gebruikte ik dit voorwoord om een dienst of activiteit van Pulse aan te prijzen, maar bij dit thema moest ik met een denken aan één van de verborgen pareltjes van Pulse: het levensboek.

Dit levensboek is een samenwerking tussen een schrijver en een inwoner die terugkijkt op zijn of haar leven.

Pulse heeft een aantal zeer getalenteerde schrijvers die vrijwillig met veel geduld het persoonlijke levensverhaal van een inwoner aanhoren en op papier zetten. Dit traject duurt een aantal maanden tot een jaar.

Het team heeft een redactie en een vormgever, allemaal vrijwilligers, die werken aan het eindproduct. De inwoner bepaalt zelf hoeveel boeken er worden gedrukt. Afgelopen jaren zijn er al 25 persoonlijke verhalen op deze manier op papier gezet en in 2022 zijn er 90 boeken gedrukt. Het is mooi om te zien hoe een vrijwilliger samen met een inwoner een levensverhaal onder woorden brengt en op papier zet. Er wordt betekenis gegeven aan iemands leven door goed te luisteren en er woorden aan te geven. Ik zie het levensboek dan ook als een prachtig hulpmiddel voor de ziel.

Zou u uw verhaal op papier willen zien of heeft u een goede pen en wilt u een bijdrage leveren om een levensverhaal op papier te zetten? Bel of mail dan vrijblijvend met Stichting Pulse en dan kijken we wat we voor elkaar kunnen betekenen.
☎ 030 - 686 80 30 en ✉ info@stichting-pulse.nl

Yvette Huige

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>



Activiteiten IJsselstein pag. 23 • Activiteiten Lopik pag. 35

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, thuishulp (gezelschap, boodschappen doen, begeleiding naar het ziekenhuis), telefoencirkel (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 eropuit!
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 coach.
- **Aanschuifafel:** samen eten is gezelliger dan alleen.
- **Pulse-Pendel:** vervoer van deur tot deur voor ouderen en mensen met een beperking.
- **Steunpunt Mantelzorg:** informatie, advies en overnemen van uitzoekwerk en regeltaken voor iedereen die zorgt voor een partner, kind, familielid of een bekende.
- **Alzheimercafé:** maandelijks informele bijeenkomsten voor mensen met dementie en hun naasten.
In IJsselstein (De Oase) op elke eerste woensdag van de maand, in Lopik (De Schouw) op elke vierde donderdag van de maand.
- **Buurtbemiddeling:** ondersteunt bewoners om onderlinge problemen op te lossen.
- **Vrijwilligerscentrale:** bent u op zoek naar vrijwilligerswerk? Of wilt u zich aanmelden als vrijwilliger? Dat kan bij de Vrijwilligerscentrale IJsselstein en Lopik.
- **Levensboeken:** samen met een vrijwilliger uw levensverhaal op papier zetten (voor inwoners van IJsselstein).
- **Lotgenotengroepen:** praten met iemand in een vergelijkbare positie. Er zijn in IJsselstein lotgenotengroepen voor mantelzorgers van een naaste met dementie, mantelzorgers van een naaste met Niet Aangeboren Hersenletsel en mantelzorgers voor een naaste met een chronische ziekte.
- **Caleidoscoop:** samen een spelletje doen, van gedachten wisselen, nieuwe mensen leren kennen en samen lunchen.

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 🌐 www.stichting-pulse.nl Pulse is ook actief op facebook, daar kunt u ook allerlei informatie vinden.

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. ☎ 030 - 68 68 030.



Voorwoord

Mark Foekema, *Wethouder Gemeente IJsselstein*

Dag dames en heren,

Als ik deze column schrijf, laat het mooie voorjaarsweer nog steeds op zich wachten. De tulpen en narcissen steken kleurrijk boven de grond uit en onze mooie fruitbomen staan overal in onze stad prachtig in bloei. Maar de lekkere warmte van het zonnetje moeten we nog steeds missen en we blijven dus nog veel in huis.

'Oost, west, thuis best' is een spreekwoord dat we allemaal wel kennen. Ik hoop dat dit ook voor u geldt. Dat thuis-komen elke keer een feestje is voor u. Dat uw huis opgeruimd en gezellig is ingericht. En we willen er vaak niet aan ... maar het ouder worden betekent ook vaak dat we wat strammer worden en dat het risico op vallen toeneemt. Er zijn middelen om het leven gemakkelijker te maken als u hier mee te maken krijgt: een traplift, douchestoel, hand-grepen, etc. Ik vertrouw erop dat, als u hiermee te maken krijgt, u de weg weet te vinden bij uw zorgverzekering, de verhuurder van uw woning of de weg naar ons Sociaal Team. Mijn collega's helpen u graag en kunnen u bijvoorbeeld wijzen op de mogelijkheden die de Wmo biedt. Wij doen dit graag, want ook wij willen dat iedereen zolang mogelijk met veel plezier en veilig in zijn/haar eigen huis kan blijven wonen. En heel belangrijk ook: kan deelnemen aan de leuke activiteiten in onze stad.



In IJsselstein is altijd wat te doen. Ik weet dat er weer een volle evenementenkalender is voor de komende maanden. Voor jong en oud zijn er activiteiten. Ik roep u op: kom uit huis en ga er naar toe om samen met andere IJsselsteiners te genieten. Bent u niet zo mobiel? Vraag een kennis of buur om hulp of vraag een ritje aan bij de pendelbus van Pulse. Gewoon doen!

En zoals ik begon: het zonnetje schijnt nog niet. Maar ik en u: we laten ons niet kisten. We zorgen zelf voor het zonnetje in ons leven, zowel in huis als daar buiten.



Zomerfestijn+ 2023

Thuisblijven en toch erop uit!

Binnenkort begint de zomer weer. Niet iedereen gaat in de zomermaanden met vakantie.

In **IJsselstein** hoeven de thuisblijvers zich deze zomer niet te vervelen. Zij kunnen andere mensen ontmoeten bij activiteiten die in het kader van Zomerfestijn+ worden aangeboden. Activiteiten voor elk wat wils: binnen of buiten, sportief of recreatief, 'als vanouds' of verrassend. Tegen een geringe vergoeding en goed verzorgd door vele vrijwilligers van organisaties die voor Zomerfestijn+ hun beste beentje voorzetten.

Zomerfestijn+ beleeft in 2023 al weer zijn zevende editie. Maar ten opzichte van vorige jaren is er wel wat veranderd. Het programma is niet verspreid over vier weken, maar geconcentreerd op vier opeenvolgende woensdagen: 19 en 26 juli, 2 en 9 augustus. De traditionele afsluiting met een lunch en een film is op 11 augustus.

Je kunt je heel eenvoudig aanmelden via de website vanaf 19 juni.

Op <https://zomerfestijn-ijsselstein.nl/> vind je vanaf die datum alle informatie over Zomerfestijn+. Je kunt ook gebruik maken van een aanmeldformulier uit het Zomerfestijnboekje.

Boekjes met aanmeldformulier worden verspreid via deze Groene Gids en na 19 juni via andere kanalen.

Heb je vragen? Vanaf 19 juni kun je ook ☎ 06 - 580 70 849 of ✉ naar zomerfestijnplus@stichting-pulse.nl



Fysiotherapie Groene Biezen

Specialist in bewegen

Wij zijn blij bekend te kunnen maken dat wij vanaf 1 januari 2023 een nieuwe vestiging openen.

Fysiotherapie Groene Biezen, locatie Nieuwpoort

In het woonzorgcentrum Ewoud aan de Jan van der Heydenweg 2, 3401 RH IJsselstein.
Naast de bestaande locaties zullen wij hier onze fysiotherapeutische en oefentherapeutische zorg uitbreiden.
Op de professionele en betrouwbare manier zoals u van ons gewend bent.

Fysiotherapie Groene Biezen

Locatie Lagebiezen
Lagebiezen 10
3401 NG IJsselstein
☎ 030 688 25 27

Locatie Meridiaan
Tiranastraat 17
3404 CJ IJsselstein
☎ 030 68 78 995

Locatie Nieuwpoort
Jan vd Heydenweg 2
3401 RH IJsselstein
☎ 030 688 25 27

Locatie Ellenborgh
Florijn 3
3405 BM Benschop
☎ 0348 45 14 54



🌐 www.groenebiezen.nl ✉ groenebiezen@gmail.com

VAN PELT

revalidatieservice

verkoop - onderhoud - reparatie



uit
voorraad
leverbaar

Topro
rollators
zijn er in 8
prachtige
kleuren



geopend:
ma.-vrij.:
09.00-17.00
za.: op
afspraak



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

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

“Elke 5 minuten valt er in Nederland een 65 plusser, ieder jaar komen ongeveer 100.000 van hen op de Spoedeisende Hulp.”

Met deze in mijn ogen dramatische cijfers overvalt **fysiotherapeute Lieke de Jong** (van Praktijk Fysiotherapie Gademan) mij bij het begin van het interview. Na deze knallende binnenkomer legt ze me uit hoe dit komt. “Vanaf de leeftijd van 50 jaar neemt bij ieder mens de spierkracht jaarlijks af met een half procent. Dus als je 65 + bent ben je al een aardige portie kwijt. Bovendien gaat dat nog sneller als je als oudere weinig beweegt. Ook je evenwichtsorgaan werkt trager, waardoor balans houden lastiger wordt. Op zich hoeft dat nog geen probleem te zijn als je in je dagelijks leven daar rekening mee houdt.”

Maar gek genoeg creëren we zelf juist die omstandigheden die ons kwetsbaar maken. In de huiskamer hebben we vaak veel te veel meubels staan. Bij de verhuizing naar een aanleunwoning of appartement kunnen we geen afstand doen van onze dierbare meubels en dus sjuwen we alles mee. Daarbij horen ook vaak losse kleedjes en die zijn een belangrijke oorzaak van valpartijen. Doordat er zoveel in de kamer staat is er geen ruimte voor brede looppaden, die eigenlijk nodig zijn om veilig door je eigen huis te kunnen lopen. Losliggende tegels in de tuin of op het trottoir zien we niet altijd op tijd. Bij het werken in de tuin vergeten we een stoeltje of krukje mee te nemen om zittend te kunnen werken, zodat we niet teveel hoeven te bukken. Mensen van boven de 80 jaar lopen wat vaker een beetje voorover, waardoor het zwaartepunt verschuift en bukken nog meer risico oplevert.

Een belangrijke stap die we kunnen zetten om risico op vallen te verkleinen is dus het zodanig ruim inrichten van de kamers in je huis, dat je er goed door heen kunt lopen. Zorg ook dat de afstapjes in je tuin niet te hoog en goed zichtbaar zijn en de tegels goed gelijk en vast liggen. Als je iets moet pakken in een kastje waar je moeilijk bij kunt, pak dan een stevig opstapje en zet spullen die je vaker nodig hebt wat lager in de keuken.

(Eigenlijk is een opstapje voor velen, zeker rond de 80 jaar al niet meer veilig)

Dit zijn, wat ik noem, de aanpassingen in onze leefruimte, die behulpzaam kunnen zijn bij valpreventie, maar zeker zo belangrijk is het trainen van ons lichaam. “De mens is van nature lui, dus lekker zitten gaat ons beter af dan regelmatig bewegen”, aldus Lieke en “daardoor neemt de spierkracht nog sneller af. Daar kunnen we natuurlijk wel wat aan doen. Afhankelijk van je gezondheid, rekening houdend met mogelijke beperkingen zijn er veel oefeningen die je lichaam sterk houden en daarmee het risico op vallen verkleinen.”

Welke oefeningen zijn zinvol en kun je zelf doen:

1. Houding en lopen: rechtop zitten en lopen, actief lopen, dus niet sloffen en bij het lopen de armen laten mee zwaaien;
2. Spierkracht: lopen en fietsen zolang je kunt, maar als dat moeilijk wordt of je niet meer durft dan is een hometrainer in huis een prima alternatief; een paar keer per dag een kwartierje op de hometrainer helpt de spierkracht op peil te houden;

in de huiskamer is een pedaal fietsje een hulpmiddel om zelfs vanuit je stoel toch de benen actief te laten zijn.

Voor mensen die trainen in een groep gemakkelijker oppakken en volhouden zijn er ook “buitenshuis” diverse mogelijkheden.

Via Pulse: Adriana Sanchez geeft in de Oase Pilates, speciaal gericht op in stand houden van de stabiliteit en balans en ook Body Mix, gericht op onderhouden van de conditie en de spierkracht. Bij de receptie van Pulse kun je een stripkaart kopen. Het kost € 5,- per keer en de eerste proefles is gratis.

Medische fitness training: (Altijd onder begeleiding van een fysiotherapeut. Je kan met en zonder verwijzing van de huisarts deelnemen. In sommige gevallen vergoedt uw zorgverzekeraar dit, maar dit is per verzekeraar verschillend. Neem contact op met uw zorgverzekeraar hoe dit voor u zit.)

In de training is er ruimte voor conditietraining, krachttraining, coördinatie training en mobiliserende oefeningen. Deelname is nuttig bijvoorbeeld voor: conditie en kracht op orde houden, herstel na een ongeluk/ongeval, herstel na ziekte, werken aan de gezondheid tijdens ziekte, of bij een chronische aandoening, (weer) vertrouwen in bewegen willen krijgen.

Bij meerdere fysiotherapiepraktijken in IJsselstein wordt deze training gegeven. Ook in Lopik bij Fysiotherapie Medisch Trainings Centrum (MTC) kunt u terecht.

Valpreventietraining: (Eveneens onder begeleiding van een fysiotherapeut en met of zonder verwijzing van de huisarts. Sommige verzekeraars vergoeden deze training, dus neem vooraf contact op met uw verzekeraar over welke vergoeding voor u geldt).

Bij deze training wordt specifiek aandacht besteed aan oefeningen om de balans te verbeteren, de spierkracht te versterken en de mobiliteit te vergroten. Voorts zijn er oefeningen om te leren (hoe je het beste kunt) vallen en vooral ook om te leren weer goed op te staan na een val.

Bij Fysiotherapie Groene Biezen en Fysiotherapie Poelwaert in IJsselstein en Fysiotherapie MTC in Lopik kunt u deze valpreventietraining volgen.

Doe je best allemaal, dat voorkomt ellende. Succes!!!



Wat is er fijner dan met een boot op het water in IJsselstein te zijn? Stichting Yselvaert verzorgt rond- en lunchvaarten.

Aan boord bij de schippers van Yselvaert is het heerlijk genieten van het water en de mooie omgeving. Er zijn veel verschillende mogelijkheden. Ga eens mee met een rondvaart door de stadsgracht of maak een lunchvaart richting jachthaven Marnemoende of naar Lopikerkapel over de Kromme IJssel. Voor de kleinkinderen is er in de schoolvakanties op woensdagmiddag een speciale kindervertelvaart.

De meest gehoorde opmerking bij de vaart in de stadsgracht is dat mensen zo blij verrast zijn hoe leuk het is IJsselstein vanaf het water te bekijken. Schippers vertellen over de geschiedenis en alle bezienswaardigheden.

Yselvaert biedt ook lunchvaarten aan. Over de prachtige Hollandse IJssel naar Marnemoende met als afsluiting een heerlijke lunch of via de Kromme IJssel, een eeuwenoude vaarroute, naar Café de Rode Leeuw in Lopikerkapel. In het bosrijke stukje is het stil genieten en hopen dat je de ijsvogel spot. In de vakanties varen wij speciaal voor de kinderen door de vestinggracht en vertellen wij over de geschiedenis van IJsselstein. Waarom heten IJsselsteiners Apenluiers, wie was Fulco de Minstrel of waarom staat de korenmolen op de hoek van de Stad?



Daarnaast is het altijd mogelijk een eigen besloten vaart zelf samen te stellen.

Informatie en boeken op: www.rondvaartenijsselstein.nl

Meer informatie: Mieke Scholten, PR en Communicatie ☎ 06 – 12 16 74 05 ✉ ronenmieke95@gmail.com

"Kind, over mijn leven kan ik boeken vol schrijven!"?

Hebt u een luisterend oor en kunt u dat goed verwoorden dan bent u de aangewezen persoon om het levensverhaal van deze 'verteller' op te schrijven!

Wij zijn dringend op zoek naar zgn. schrijvers die het leuk vinden om dat te doen.

Reacties graag naar de coördinator van levensboeken:

Mirjam Pauptit 030 - 68 68 030 of

✉ m.pauptit@stichting-pulse.nl

In haar boek "De analfabete" schreef Agota Kristof, schrijfster van Hongaarse afkomst, over haar emigratiereis naar Zwitserland en haar uitdagingen met het leren van een nieuwe taal, Frans in haar geval, tot ze een van de beste schrijvers in Zwitserland werd. Ze schreef in een "vreemde taal".

"Ik heb die taal niet gekozen. Die is me opgedrongen door het lot, door het toeval, door de omstandigheden. In het Frans schrijven, daartoe ben ik gedwongen. Dat is een uitdaging. De uitdaging voor een analfabete", schreef ze.

Joseph Conrad werd in Berdysjiv geboren en groeide op in Polen. Hij schreef zijn romans en verhalen, die vooral over de zee gingen, in het Engels. Ook hij was daartoe gedwongen na zijn emigratie naar Engeland en zijn verblijf daar. Conrad schreef in een moeilijk, verfijnd, modern Engels, hij overtrof zelfs schrijvers wiens moedertaal Engels was. In zijn korte verhaal "Amy Foster" beschreef hij het leven van een

Duitse boer. Hij was op weg naar Amerika voordat het schip strandde op het strand van Colebrook. Hij overleefde, woonde daar, maar bleef tot zijn dood een vreemde. Conrad toonde het moment dat Yanko zijn taal hoorde en zijn overweldigende geluk toen een van de eilandbewoners zijn taal begreep. Pas toen voelde hij zijn eigen aanwezigheid en dat hij voor een moment geen vreemde meer was. Het probleem van de held van het verhaal was dat zijn eigen taal vreemd was en niemand hem begreep. Critici vonden dat Yanko Conrad zelf was in zijn lijden als een vreemde en schrijver in een taal die niet zijn moedertaal was.



Jumpha Lahiri schreef in haar boek "Met andere woorden" ook over haar uitdagingen met het Italiaans leren en haar drang om in het Italiaans te schrijven. Haar moedertaal was Bengaals, maar ze kon er niet in schrijven, ze schreef haar romans in het Engels. Maar ze zocht ook naar een grotere uitdaging in haar zoektocht naar haar identiteit door er van weg te gaan. Ze verliet haar moedertaal en nam een vreemde taal aan om te schrijven over haar vreemdheid in een wereld die haar moedertaal niet begreep. Ze was niet daartoe gedwongen, ze heeft het gekozen.

Als je opgroeit met twee of meerdere talen heb je altijd te maken met jouw identiteit. Je blijft zoeken. Kun je jouw moedertaal kiezen? Soms wel. Vaak niet. Mijn kinderen zijn in Nederland geboren en getogen. Als ze met me willen praten over iets intiems en privés, praten ze liever in het Nederlands. Dan uiten ze zich beter. Ze praten met me in de "vreemde taal". De taal die ik meer dan twee decennia lang zonder fouten probeerde te schrijven en te spreken, hetgeen mislukte. Ik dacht soms dat ik een andere vreemde taal moest kiezen, Engels bijvoorbeeld, gewoon om mezelf uit te dagen, want ik heb gefaald met Nederlands, vooral met het spreken in het Nederlands.

Toen de Turkse schrijfster Elif Shafak werd gevraagd in welke taal ze graag schreef, antwoordde ze: "Turks is de taal van het hart. Engels is de taal van de geest". Uiteindelijk is het belangrijkste dat de moedertaal onderscheidt van een tweede taal, dat het de taal van de passie en het hart is. We begrijpen die taal, we spreken het spontaan en als we een fout maken, vergeeft de moeder ons alles. Het is het echte vaderland.

DE GOUDEN KOETS



Graag hadden wij u in dit nummer van de Groene Gids willen informeren dat u weer gebruik kunt maken van de Gouden Koets. Helaas is dat nog niet het geval.

Nadat de koets begin dit jaar was uitgevallen, hebben wij bij diverse fondsen en goede doelen-stichtingen aanvragen ingediend voor een financiële bijdrage met als doel voldoende gelden te genereren om een nieuwe koets te kunnen aanschaffen. Deze aanvragen zijn goed ontvangen en wij hopen in de komende weken van alle partijen positief bericht te krijgen. Als er voldoende toezeggingen zijn, dan kunnen wij overgaan tot de aanschaf van een nieuwe Gouden Koets. Ons uitgangspunt is dat wij er alles aan doen om zo snel als mogelijk een nieuwe koets in te zetten voor onze IJsselsteinse ouderen.

Team Gouden Koets IJsselstein



Mantelzorgen kan emotioneel en . . .

Kitty Veldhuizen, Mantelzorgmakelaar/Mantelzorgconsulent

. . . fysiek zwaar zijn.

Er zijn diverse hulpmiddelen verkrijgbaar die een mantelzorgers kunnen helpen. Wanneer u meer informatie wilt of hulp nodig heeft bij het zoeken naar een passend hulpmiddel, dan kunt u contact opnemen met Dafne Maaswinkel of Kitty Veldhuizen van het Steunpunt Mantelzorg. <https://stichting-pulse.nl/mantelzorg/> of ☎ 030 - 68 68 030.

• **Veiligheid in huis en tips voor het vergemakkelijken van het dagelijks leven en wonen**

Een ergotherapeut kan bij u langskomen om te kijken waar uw beperkingen maar ook de mogelijkheden liggen om er samen met u en uw familie voor te zorgen dat u zo zelfstandig en veilig mogelijk kunt functioneren. Deze activiteiten kunnen liggen op het gebied van zelfverzorging (wassen en aankleden), huishouden, werk en ontspanning.

De kosten worden vergoed vanuit de basiszorgverzekering. Uw huisarts kan een verwijzing geven.

• **Hulpmiddelenwijzer**

Als u ouder wordt of een ziekte of beperking heeft, gaan dagelijkse handelingen niet altijd meer vanzelf. Gelukkig zijn er vele hulpmiddelen die u kunnen helpen. Maar om iets te kiezen dat bij u past, heeft u eerlijke informatie nodig. Onafhankelijk en betrouwbaar.

Die informatie vindt u op hulpmiddelenwijzer.nl. Deze website heeft geen commercieel belang. We hebben meer dan 600 hulpmiddelen die we op overzichtelijke wijze presenteren. We vertellen u wat het is, waarvoor u het kunt gebruiken, hoe het zit met vergoedingen



De dinsdagmorgen-inloop bestaat 10 jaar!!!

In 2013 is in het gebouw Xperience (Teenschillerpad 2, Achterveld) de dinsdagmorgen-inloop voor gepensioneerde ouderen begonnen.

Iedere dinsdagmorgen, van 10.00 tot 12.00 uur, zijn wij met een gezellige club ouderen bij elkaar om te klaverjassen, rummikubben en staat er ook een heuse pooltafel tot onze beschikking.

Tegen een kleine vergoeding is koffie of thee te verkrijgen met altijd wel een lekker koekje; bij een verjaardag is het de gewoonte dat de jarige ons trakteert.

Onze club is kleinschalig en laagdrempelig; dat alles om in een gemoedelijke sfeer contacten op te doen en gezellig met elkaar in spelvorm bezig te zijn.

Op dit moment kan onze club wel wat aanvulling gebruiken; dus eenieder die zich aangesproken voelt, is van harte welkom om op een dinsdagmorgen een kijkje bij ons te komen nemen.

Ons bevalt het nog steeds goed en we zijn dan ook vast van plan nog minstens 10 jaar door te gaan.

Namens de dagelijkse leiding: Bep en Wim Murk
Jan van Rooijen





Mantelzorgen kan emotioneel en . . .

Kitty Veldhuizen, Mantelzorgmakelaar/Mantelzorgconsulent

- en welke varianten er zijn. Voor sommige hulpmiddelen bieden we praktische keuzehulpen aan! Kortom, wij geven u alle informatie die handig is als u de aanschaf van een hulpmiddel overweegt. Zo maakt u eenvoudig de juiste keuze.
🌐 <https://www.hulpmiddelenwijzer.nl/>

• Langer zelfstandig wonen met domotica, Vereniging Eigen Huis en Mantelzorg NL

Domotica, ook wel huisautomatisering, smart home of slimme apparaten genoemd, is het toepassen van elektronica in en om het huis waarbij verschillende systemen of toestellen gekoppeld zijn en 'samenwerken'.

Denk hierbij aan hulpmiddelen voor het vergroten van de veiligheid, het woongemak en persoonsalarmering

🌐 <https://www.eigenhuis.nl/wonen/langer-zelfstandig-wonen/in-je-woning-blijven/domotica-senioren>

🌐 <https://www.mantelzorg.nl/pro/onderwerpen/technologie/domotica/>

EN NOG WAT SPECIFIEKER

• Medicijn dispenser

De slimme medicijn dispenser is vooral geschikt voor ouderen die thuis wonen, verschillende medicijnen moeten innemen en dit af en toe vergeten. Met dit apparaatje hoeft de thuiszorg niet meerdere malen per dag langs te komen voor controle. Voor ouderen is het prettig dat ze hun eigen regie weer terugkrijgen en er niet steeds een hulpverlener over de vloer komt. Er zijn inmiddels 3 slimme medicijn dispensers: de Medido van InnoSpense, de Spencer van Philips en cMed plus van FocusCura.

🌐 <https://www.zorgvoorbeter.nl/medicatieveiligheid/gds-medicatierol/medido>

• Persoonsalarmering

Als u alleenstaand bent, stelt u zich de vraag: als ik val en ik kan dan niet bij een telefoon komen, hoe zorg ik er dan voor dat ik snel geholpen wordt? Persoonsalarmering biedt iemand die thuiswonend is een veilig gevoel door de mogelijkheid om bij een noodsituatie alarm te slaan. U kunt bij een noodsituatie, zoals een valpartij, van overal uit de woning een melding doen door het indrukken van een rode knop op polszender of halszender. Als u een abonnement heeft bij een zorgorganisatie krijgt u gegarandeerd een reactie. Na een druk op de rode knop op de pols- of halszender of op het apparaat zelf gaat een melding naar een zorgcentrale. De centralist krijgt meteen uw gegevens te zien. Via een luidspreker en microfoon in het apparaat legt de centralist contact met u.

🌐 <https://hulpmiddelenwijzer.nl/hulpmiddelen/persoonsalarmering-thuiswonend>



• Slimme sleuteloplossingen

Kunt u niet of moeilijk zelf de deur openen? Met een sleuteloplossing geeft u andere mensen, bijvoorbeeld medewerkers van thuiszorg of mantelzorgers, toegang tot uw huis. Thuiszorgorganisaties gebruiken vaak slimme sleuteloplossingen om bij cliënten binnen te komen. Bijvoorbeeld een sleutelkluis of een elektromechanische motorcilinder die met een app te bedienen zijn. Sleuteloplossingen heten ook wel toegangsbeheerproducten.

🌐 <https://hulpmiddelenwijzer.nl/hulpmiddelen/slimme-sleuteloplossingen>

• Welzorg

Welzorg is leverancier van hulpmiddelen vanuit de WMO in IJsselstein. Heb je langdurige of permanente ondersteuning nodig? Dan helpen wij je verder. Zodat jij de vrijheid hebt om te gaan waar je wilt. Dat kan een rolstoel, scootmobiel of tillift zijn en alles daar tussenin. Wij leveren het hulpmiddel dat aansluit op jouw hulpvraag.

🌐 <https://www.welzorg.nl/gemeente/ijsselstein/wmo/>



Benschopperstraat 43
3401 DG IJSELSTEIN

Telefoon 030 - 6881317
Fax 030 - 2662358

www.brasseriekloostertuin.nl



Voor lunch, diner en borrel

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



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. 06 - 150 32 025



Groene Hart woningontruiming
Uw zorg in goede handen

Kunnen wij u helpen?

Woningontruiming

Seniorenverhuizing

Bedrijfsontuiming

Groene Hart Woningontruiming
Korenmolenlaan 8
3404 DE IJSELSTEIN

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

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

KvK Utrecht: 59169419



Scan om onze website te bekijken!

Hulp aan ouderen om langer thuis te kunnen blijven wonen

De meeste ouderen willen zo lang mogelijk thuis blijven wonen. De overheid helpt daarbij, bijvoorbeeld door het mogelijk maken van goede zorg en ondersteuning thuis, ondersteuning van mantelzorgers en vrijwilligers en een aangepaste woning. De gemeente speelt eveneens een belangrijke rol bij het zo lang mogelijk zelfstandig kunnen wonen. Als u het thuis niet meer alleen redt, kunt u bij de gemeente terecht voor advies en informatie. De gemeente bespreekt dan met u wat u nog wel zelf kunt en welke rol eventueel mantelzorgers (familie, vrienden of burens) kunnen spelen. De gemeente kan u ook ondersteuning thuis bieden via de Wmo (officieel Wmo 2015). Die ondersteuning kan bestaan uit bijvoorbeeld hulp in huis, aanpassingen in de woning, boodschappendienst e.d.

Langer thuis wonen dankzij slimme oplossingen

Er komen steeds meer slimme technologische toepassingen die de kwaliteit van leven en wonen verbeteren. Dit soort ICT-toepassingen heten ook wel domotica. U hoeft dan bijvoorbeeld niet op te staan of te lopen om bijvoorbeeld het licht aan te doen, de deur open te maken of de verwarming aan te zetten. Met domotica kunt u als oudere langer zelfstandig blijven wonen.

In diverse gemeenten staan tegenwoordig 'slimme huizen'. Hier kunnen inwoners zien wat er allemaal mogelijk is op technologisch gebied.

Hulpmiddelen voor in en om het huis

Heeft u hulpmiddelen nodig om thuis te blijven wonen? Er zijn veel hulpmiddelen die uw leven thuis makkelijker maken. Er zijn diverse soorten hulpmiddelen.

Hulpmiddelen om dingen vast te houden zijn handig als u bijvoorbeeld minder spierkracht in uw armen heeft. Voorbeelden zijn armondersteuning om zelf bestek te vasthouden of een bekerhouder om een glas of beker makkelijker vast te houden. Maar er zijn ook hulpmiddelen die u helpen bij het eten en drinken. Voorbeelden zijn antislipborden, borden met hoge randen en hulpmiddelen om drinken in te schenken. Heeft u problemen bij het huishouden? Denk dan aan bijvoorbeeld een afwasborstel met een zuignap of een kookplaat met een tijdschakelaar.

Een tillift, bedgalg en sta-opstoel zijn handig om u overeind te helpen of om u te verplaatsen. Ook voorkomen ze overbelasting van uw verzorger als hij of zij u optilt. Voor het traplopen kunt u denken aan tussentreden of speciale trapeuningingen.

Heeft u zorgen over de veiligheid in huis? Daarbij kunnen o.a. rookmelders, tijdschakelklokken en camera's u van nut zijn. Met bijvoorbeeld een polsband met zendertje voorkomt u dat u in huis verdwaalt. Daarnaast zou u ook kunnen denken aan aangepaste meubels (sta-op-stoel).



Vergoeding van hulpmiddelen

Of u een vergoeding kunt vragen hangt af van uw situatie en het hulpmiddel dat u nodig heeft.

- Uw zorgverzekeraar vergoedt medisch noodzakelijke hulpmiddelen.
- Uw gemeente kan hulpmiddelen bij bewegen en vervoer en aanpassingen in huis vergoeden.

Heeft u een indicatie voor zorg vanuit de Wet langdurige zorg (Wlz)? Lees dan de informatie bij Hulpmiddelenzorg vanuit de Wlz. Let op: koop niet alvast zelf hulpmiddelen waarvoor u vergoeding wil vragen. U krijgt de vergoeding namelijk niet altijd achteraf.

Heeft u geen recht op vergoeding van een hulpmiddel? Dan kunt u hulpmiddelen ook zelf kopen. Veel patiëntenverenigingen bieden tweedehands hulpmiddelen aan.

U vindt meer info op de website van het Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport.

En kijkt u op websites, zoals:

- <https://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/zorg-en-ondersteuning-thuis>
- <https://www.regelhulp.nl/onderwerpen/ouderen>
- <https://www.totalezorgwinkel.nl>
- <https://www.hulpmiddelen-voor-ouderen.nl>

Zoals u ziet keus genoeg om u veilig en vertrouwd in uw eigen vertrouwde omgeving "oud" te kunnen laten worden.

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



Uw wens onze zorg!

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



Preventief huisbezoek 75+

Jos Timmermans

Enkele jaren geleden heb ik in de Groene Gids al eens aandacht besteed aan deze activiteit van Stichting Pulse. Maar blijkbaar vinden Gemeente, de Huisartsenzorg in IJsselstein en Pulse het zinvol dit nog eens te doen. Redenen kunnen zijn de verdere vergrijzing van de inwoners – en dat klopt wel want ik behoor inmiddels ook tot die leeftijdsgroep – en het gegeven dat hulp toch vaker nodig blijkt te zijn.

Ik spreek daarover met de vrijwilligers Ine Voormolen en Liesbeth ter Horst van Stichting Pulse. IJsselstein is voor dit project verdeeld in vier wijken en elk jaar komt een volgende wijk aan de beurt. Mijn wijk schijnt net aan de beurt te zijn geweest, dus ik moet weer een hele ronde wachten.

Hoe gaat het in zijn werk en wat kunt u verwachten? Dit jaar ontvangen de 75+ inwoners van de wijk IJsselveld in fases een uitnodigingsbrief. Enkele weken later komt een van de vrijwilligers aan huis en maakt, als de bewoner daarmee instemt, een afspraak voor een gesprek. Tijdens dat gesprek kunnen allerlei zaken aan de orde komen en kan de bewoner ook al zijn vragen kwijt.

Belangrijk is of de bewoner zichzelf nog goed kan redden in het dagelijks leven of terug kan vallen op een netwerk van familie of buurtgenoten. Ontbreekt dat, dan vinden mensen het soms moeilijk hulp te zoeken. De vrijwilliger geeft tips over welke mogelijkheden er zijn. Bij vervoersproblemen kan de Pulse pendelbus een optie zijn voor b.v. vervoer naar huisarts of het ziekenhuis, de Gouden Koets voor het boodschappen doen, de Regiotaxi voor ritjes in de regio en Valys voor verdere afstanden. Wil de bewoner, een dagje uit dan is de ZenderExpress een leuke en gemakkelijke optie. Hulp bij de belastingaangifte of om de financiën op orde te brengen kan bij andere vrijwilligers van Pulse. Er is een hulp- en klussendienst en er zijn Open eettafels.

Dus voor heel veel zaken zijn er geschikte oplossingen. Wordt tijdens het gesprek duidelijk dat er misschien meer professionele hulp nodig is dan kan aangegeven worden wanneer en hoe de bewoner bij het Sociaal Team van de Gemeente terecht kan.

De vrijwilligers die het huisbezoek doen kunnen zelf geen hulp aanbieden, maar zij geven aan waar de bewoner hulp kan vragen van vrijwilligers (via Pulse) of van professionals (via Sociaal Team). Er zijn op dit moment 6 vrijwilligers, maar extra vrijwilligers zijn welkom. Meld je aan bij Hester van Oirschot, Sociaal werker en coördinator Preventief Huisbezoek 75+ ✉ h.vanoirschot@stichting-pulse.nl als je interesse hebt. Om duidelijk te maken hoe nodig dit is: er zijn dit jaar 370 adressen te bezoeken, dus elke nieuwe vrijwilliger erbij verlicht de opdracht van de anderen. En u doet er heel goed en nuttig werk mee. Het feit dat een vrijwilliger zich bij een bewoner meldt, kan voor hem of haar al belangrijk zijn. Zich gezien en gehoord voelen kan helpen de eenzaamheid te doorbreken en de bewoner ertoe aanzetten na te denken over oplossingen om daar structureel wat aan te veranderen.



**LAATSTE
NIEUWS!!!**

Wilt u nog meer weten over langer thuis wonen?
Download nu **gratis** het digitale themaboek "Langer thuis wonen" op:

<https://www.woonz.nl/themaboek-langer-thuis-wonen>

Abonnees van de nieuwsbrief van PlusOnline hebben deze al in de email-box gehad.





U vindt ons op <https://www.kboprovincieurecht.nl/afdelingen/ijsselstein>
Volg ons ook op Facebook: <https://www.facebook.com/KBOIJsselstein>

Senioren voelen zich thuis bij de KBO, samen met de PCOB zijn we de grootste seniorenorganisatie van Nederland. Wij maken ons sterk voor een samenleving waarin senioren volwaardig kunnen meedoen en mensen omzien naar elkaar. Voor senioren van vandaag en morgen. Dat doen we zowel op landelijk als op provinciaal en gemeentelijk niveau vanuit zes thema's:

Wonen, Welzijn en Zorg, Veiligheid, Koopkracht, Digitalisering en Zingeving

Iedereen heeft zo zijn eigen reden om lid te zijn. De één vindt het belangrijk dat de belangen van de senioren goed worden behandeld, de ander gaat vooral voor de vele voordelen die de KBO biedt. Leden van de KBO-PCOB ontvangen 10 keer per jaar het KBO-PCOB magazine.

Meer informatie: www.kbo-pcob.nl

Wat doen wij als KBO afdeling IJsselstein, Lopik e.o.?

- Onze belastinghulpverleners (Huba's) helpen u graag bij het invullen van uw belastingpapieren.
- Onze ouderenadviseurs (OA's) bieden u een luisterend oor bij problemen van allerlei aard en kunnen u bijvoorbeeld helpen bij de aanvraag van sociale voorzieningen.
- Onze KBO heeft verschillende commissies die van alles organiseren zoals de jaarlijkse vakantieweek, spellenmiddagen, bingo, fietsmiddagen, wandelochtenden, muziekochtenden, dagjes uit, vrijdagmiddagborrel, kerstvieringen, modeshows, themamiddagen en nog veel meer.
- Er zijn tablet- en iPadcursussen en wij helpen u graag bij computerproblemen.

Belastingsservice

Ieder jaar staat een team van vrijwilligers (Huba's) altijd weer klaar om iedereen te kunnen helpen. De service wordt bij u aan huis gegeven tegen een kleine vergoeding in de kosten. Wanneer u lid bent of wordt van de KBO of PCOB kunt u van deze service gebruik maken. Inlichtingen bij onze coördinator de heer Piet Tammer,

piettammer49@gmail.com of [030 - 688 1173](tel:030-6881173).

Ons hubateam kan altijd versterking gebruiken. Iets voor u?



Vrijdagmiddagborrel in het theatercafé van het Fulco op de tweede vrijdag van de maand

Van 16.00 tot 17.30 uur. Met live muziek. Voor leden en belangstellenden. Dus neem gerust iemand mee. Consumpties betaalt u zelf. Na afloop een hapje mee-eten? Informatie staat op onze website.

Spellenmiddagen in de OASE op de eerste dinsdag van de maand

Aanvang: 13.30 uur. Zaal open 13.00 uur. Entree € 2,50 p.p., incl. een kopje koffie of thee.

Informatie: Piet en Sonja Tammer, piettammer49@gmail.com of [030 - 688 1173](tel:030-6881173).

Bingomiddagen in de OASE

Dinsdagen 15 augustus en 21 november. Aanvang 13.30 uur. Zaal open 13.00 uur. Entree € 5,-.

In de pauze een gratis kopje koffie of thee. Tot slot is er een verloting, de lootjes kosten € 1,- per 4. Aanmelding verplicht (tot uiterlijk een week voor datum) en informatie:

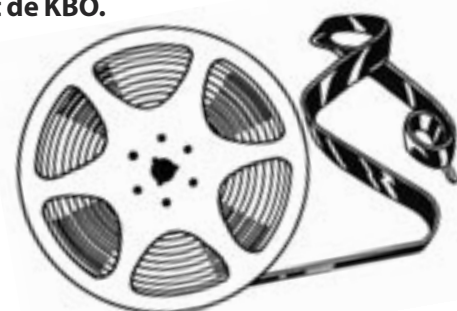
Tanja Goezinne, t.goezinne@caiway.net of [030 - 688 2667](tel:030-6882667).

Filmmiddagen voor senioren in de bioscoop van het Fulcotheater i.s.m. met de KBO.

Meestal op de derde donderdag van de maand. Ook voor niet-leden van de KBO. Aanvang om 14.00 uur. Het 'Fulco' biedt u een kopje koffie of thee aan met wat lekkers.

Informatie over exacte data en reservering: www.fulcotheater.nl

In de maanden juli en augustus is er geen filmmiddag i.s.m. de KBO.



Wandelen met de KBO op iedere dinsdagmorgen

Even uitwaaien, een frisse neus halen. We vertrekken exact om 10.30 uur vanaf het Fulcotheater. Onderweg of na afloop drinken we een kopje koffie (voor eigen rekening). Het gaat niet om het aantal kilometers maar om de gezelligheid. Aanmelden vooraf is niet nodig. Introducés zijn welkom.

Muzikale Notemix

Na een pauze in de zomerperiode gaan we weer beginnen op maandag 9 oktober.

Verder op 13 november en 11 december. Altijd met verrassende thema's die wij publiceren op onze website.

Locatie: De Oase. Van 10.45 tot 12.15 uur. Entree 5,- excl. kopje koffie of thee.

Informatie: Tineke van Merm, ✉ communicatiekbo@kpnmail.nl of ☎ 06 - 8112 8901.

Statiegeldactie Albert Heijn

In de maanden augustus en september kunt u uw statiegeldbonnetjes doneren bij Albert Heijn aan het Basilekpad te IJsselstein. De opbrengst komt ten goede aan onze KBO afdeling.

Doet u ook weer mee? Hartelijk dank!

Fietsseizoen

Fietsmiddagen: donderdagen 8 juni (15 juni), 13 juli (20 juli), 10 augustus (17 augustus), 14 september (21 september). Start om 13.00 uur vanaf De Oase met een koffie/theestop onderweg.

Afstand 25 tot 30 km.

Dagtochten: donderdag 22 juni (29 juni): pannenkoeken eten en wandelen in Rhijnauwen en op donderdag 24 augustus (31 augustus) bestemming wordt nog bekend gemaakt. De dagtochten beginnen om 10.30 uur, met vertrek vanaf De Oase. Evt. consumpties zijn voor eigen rekening.

Informatie: Theo te Braake, ✉ theotebraake@hotmail.com of ☎ 06 - 1448 9845.

Bij slecht weer wordt de fietsmiddag of dagtocht een weekje opgeschoven, zie data tussen haakjes.

KBO Vakantieweek zaterdag 12 t/m zaterdag 19 augustus 2023

We verblijven in een prachtige omgeving in Twente in het gastvrije familiair gerunde driesterren Stadshotel Ootmarsum in het levendige kunstenaarsstadje Ootmarsum met winkels, galerieën en musea op loopafstand. Op basis van volpension, 4 interessante en gevarieerde middagexcursies met de bus en enkele optionele activiteiten. En vooral ook gezellig vermaak 's avonds.

Reissom vanaf € 699,00 incl. verzekering, fooien, entrees, veel consumpties en extra's.

Bent u 50+, zelfredzaam, vakantiefit, stapt zelf in en uit de bus (rollator en diëten geen bezwaar) ga dan mee op vakantie met gezellige reis- en leeftijdgenoten.

Neem ook familie, burens en vrienden mee, ook als u (nog) geen KBO-lid bent.

Vakantie in een bijzonder aangenaam relaxt reistempo. U vindt onze uitgebreide vakantie-informatie op onze website. Of neem contact op met de Reiscommissie Cok en Bep:

☎ 030 - 688 3826, ✉ bvannorde@caiway.nl



KBO - afdeling IJsselstein, Lopik e.o.

Secretariaat en Ledenadministratie: Marie Schras, Ringoven 16, 3402 SB IJsselstein

☎ 06 - 2281 3702, ✉ secretariskboijs@kpnmail.nl

Digitaal aanmelden lidmaatschap: 🌐 <https://www.kboprovincieutrecht.nl/afdelingen/ijsselstein/lid-woorden>

De contributie bedraagt m.i.v. 1 januari 2023 € 30,- per persoon per jaar.

Servicelijn: Voor algemene vragen belt u met onze servicelijn ☎ 06 - 8112 8901

Deelname aan KBO-activiteiten is op eigen risico.

Website: een terugblik van onze activiteiten met verslagjes en foto's kunt u vinden op onze website:

🌐 <https://www.kboprovincieutrecht.nl/afdelingen/ijsselstein/terugblikken>

REDACTIELID gevraagd

Korte omschrijving

De Groene Gids is een algemeen informatieblad voor 65-plussers in de gemeente IJsselstein en de gemeente Lopik. Het blad verschijnt elk kwartaal en is een uitgave van Stichting Pulse. In het blad lees je over activiteiten, diensten, verenigingen en actualiteiten omtrent alles wat er speelt en te doen is voor 65-plussers in IJsselstein en Lopik.

Voor De Groene Gids zijn we op zoek naar meerdere enthousiaste, actieve redactieleden:
één redactielid uit de gemeente IJsselstein
en
één redactielid uit de gemeente Lopik.

Activiteit redactielid gemeente IJsselstein

Actieve bijdrage leveren aan totstandkoming van De Groene Gids.
Actief op zoek gaan naar mensen en organisaties die relevante kopij kunnen aanleveren t.a.v. de doelgroep 65-plussers en het thema van de gids.
Eventueel zelf kopij schrijven voor de gids.
Administratief ondersteunen van de vrijwilliger die verantwoordelijk is voor de advertentie acquisitie.
Bijwonen van 4 redactievergaderingen per jaar.

Activiteit redactielid gemeente Lopik

Actieve bijdrage leveren aan totstandkoming van De Groene Gids.
Actief op zoek gaan naar mensen en organisaties die relevante kopij kunnen aanleveren t.a.v. de doelgroep 65-plussers en het thema van de gids.
Eventueel zelf kopij schrijven voor de gids.
Zorgdragen voor tijdige, correcte en complete aanlevering van de kopij uit de gemeente Lopik: o.a. vanuit de ouderen comités en vaste columnisten.
Zorgdragen voor verspreiding van de gids in de gemeente Lopik, inclusief actuele adressenlijsten en afhaalpunten.
Bijwonen van 4 redactievergaderingen per jaar.
Om een indruk te krijgen van De Groene Gids, kunt u voorgaande edities bekijken via <https://stichting-pulse.nl/groene-gids/>

Verwachting

Het vrijwilligerswerk neemt in totaal gemiddeld ongeveer 1 uur per week in beslag.
Omdat de redactie uit meerdere leden bestaat, maken vele handen licht werk.
Verwachtingen t.a.v. aanwezigheid:
Je bent 1 x per 3 maanden op woensdagochtend aanwezig bij de redactievergadering in Wijkservicecentrum De Oase (Benschopperweg 342 in IJsselstein).
Bij aanvang van het vrijwilligerswerk word je ingewerkt door je collega redactieleden onder begeleiding van de sociaal werker van Pulse.

Functie-eisen

Affiniteit hebben met informatievoorziening voor ouderen en de doelgroep ouderen.
Zelfstandig kunnen werken.
Computervaardig op het gebied van email, Word en Excel.
Goede communicatieve vaardigheden en goed kunnen samenwerken.
Aanwezig zijn bij de redactievergaderingen.

Mocht u interesse hebben:

☎ 030 - 68 68 030 naar onze coördinator Hester van Oirschot is voldoende, email mag ook
✉ h.vanoirschot@stichting-pulse.nl

ONTDEKKEN ONTMOETEN

Ontmoet elkaar in Actief IJsselstein. De zomer komt eraan! En IJsselstein bruist van de activiteiten en evenementen voor een heerlijke buitenbeleving. Op een mooie dag combineer je een wandeling met een rondvaart of eindig je je fietstocht op een fijn terras. Ga het water op en bekijk onze stad eens van een andere kant. Kom ook in beweging!

Stappen en trappen

5 tips om te wandelen of fietsen in en rond IJsselstein:

1. Ga op pad met een gids en maak een tijd- en ontdekkingsreis door de binnenstad. Na één keer meewandelen heb je nog lang niet alle verhalen gehoord.
2. Kies een van de Rondjes IJsselstein; dit zijn gratis audio-tours. Slenter door de pittoreske straatjes en ontdek de monumenten, kunst, fotogenieke plekken en highlights.
3. Trek je wandelschoenen aan en volg een mooie wandelroute. De omgeving van IJsselstein is prachtig en het bewandelen meer dan waard.
4. Ook voor fanatieke fietsliefhebbers is er genoeg te zien. De verschillende routes voor de (elektrische) fiets leiden je dwars door het Groene Hart, langs de Hollandse IJssel of de Lek.
5. Ontmoet fietsend IJsselstein en omgeving tijdens een (thema)rondleiding met gids.



ANNA HAMERS

Spetteren en spatteren

5 tips om IJsselstein te ontdekken vanaf het water:

1. Huur een bootje bij Jachthaven Marnemoende en verken de Hollandse IJssel op het gemak. Je kunt op diverse plekken langs de Hollandse IJssel aanmeren voor een picknick.
2. Ga mee met een rondvaart door de stadsgracht en luister naar de verhalen van de schipper van Stichting Yselvaert. Vanaf het water bekijk je de stad op een andere manier. Stap ook eens aan boord!



BERNHARD BROSI

3. Reserveer voor een lunchvaart bij Yselvaert: vaar mee naar Lopikerkapel, Marnemoende of Montfoort en geniet daar van een heerlijke lunch om daarna voldaan weer terug te keren naar IJsselstein.
4. Beleef de natuur van heel dichtbij en overnacht op een vlot bij Jachthaven Marnemoende.

5. Maak een waterrijke wandeling over het Hollandse IJsselpad, een prachtige meerdaagse route door natuurgebied, over (onverharde) jaagpaden en langs Oudhollandse stadjes.

Bewonderen en verwonderen

5 tips voor een cultureel bezoek aan IJsselstein:

1. Elke eerste zondag van de maand is het Open Kunst Zondag. Een mooi moment om eens binnen te kijken in de ateliers van IJsselsteinse kunstenaars.
2. Laat je rondleiden of neem een kijkje achter de voordeur bij de Oude Nicolaaskerk, Korenmolen De Windotter of De Waag. In de Oude Nicolaaskerk hoor je op zaterdagmiddag ook nog weleens de klanken van een zomergelconcert.
3. Deze zomer staat Museum IJsselstein in het teken van interactieve en eigentijdse kunst bij de Kinderbiënnale 'Druktmakers'. Een leuk uitstapje voor (groot)ouders met hun (klein)kinderen. Je ziet het bij MIJ!
4. Ga naar een voorstelling of concert in Theater Pantalone of het Fulcotheater. Het programma is gevarieerd, met toneel, dans en muziek. Ook in de bioscoop vermaak je je goed als het weer is om binnen te blijven.
5. Tijdens het Rondje Kunst op Straat gaat er een wereld voor je open. Er zijn zoveel openbare kunstwerken in IJsselstein en met deze fietstocht is jouw aandacht daar eens op gevestigd.

Proeven en proberen

5 tips om smaakvol IJsselstein te ontmoeten:

1. Even lunchen, borrelen of een hapje eten? Er zijn genoeg terrasjes en restaurantjes waar je je bourgondische hart kunt ophalen.
2. Koop de lekkerste ambachtelijke streekproducten in de molenwinkel of een van de speciaalzaakjes.
3. Proef de laatste modetrends bij boetiekjes in de binnenstad en shop jouw stijlvolle zomeroutfit.
4. Samen ontbijten met je burens en vrienden tijdens het Groot IJsselsteins Brunchfeest op koopzondag 25 juni.
5. Haal een visje, een warme stroopwafel, verse noten en andere lekkernijen op de weekmarkt op vrijdag tot 20.00 uur. Of loop even binnen bij de winkels op deze koopavond.

Evenementen voor in de agenda

2 en 3 juni: IJsselstein Live

3 juni: Classic Car Event

25 juni: Sportfair

25 juni: Groot IJsselsteins Brunchfeest

1 juli: Zomerfair

2 september: Aqua Musica

9 september: Open Monumentendag

16 september: IJsselFEstein

16 september: Kunst & Hobbymarkt

(wijzigingen onder voorbehoud)



SCAN DE QR-CODE
VOOR ACTUELE INFO
EN MEER TIPS

Je ontmoet elkaar in
IJsselstein
sinds 1340

INIJSSELSTEIN.NL - INFO@UITINIJSSELSTEIN.NL - 030 688 72 73

Fysiomotive... motiveert tot goed bewegen!

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



Manuele therapie, Fysiotherapie, Hand Therapie,
Craniofasciale therapie

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

Kopij voor De Groene Gids



Nummer 3
September 2023

Sluitingsdatum kopij
maandag 24 juli 2023
Bezorging vanaf 31 augustus
✉ kopijgids@stichting-pulse.nl

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

U kunt bij ons terecht voor:

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

Onze woonzorgcentra in IJsselstein en Lopik:

- Mariënstein
- IJsselwaerde
- De Schutse



Servicebureau AxionContinu

030 - 282 22 77

servicebureau@axioncontinuu.nl

www.axioncontinuu.nl



Axioncontinuu

wonen, zorg en revalidatie

De Cirkel

Uitvaartverzorging



Marte Brouwer

06-29 58 33 06

info@decirkel-uitvaartverzorging.nl



Let op: nieuwe locatie!



ELKE VRIJDAG
VAN 10.30 TOT 12.00 UUR
EEN WARM WELKOM IN:

HUIS 10

**SOUTERRAIN BIBLIOTHEEK
OVERTOOM 7**



- aandacht voor elkaar
- een luisterend oor
- (gratis) kopje koffie of thee
- meeneemboeken
- creativiteit

**KOM EENS
BINNEN LOPEN!**

DOEN !!

Er is bij het Meldpunt behoefte aan nieuwe vrijwilligers voor alle onderdelen.

Nieuwe vrijwilligers zijn van harte welkom, ook als u weinig tijd beschikbaar hebt.

Heeft u algemene vragen over de dienstverlening van het Meldpunt of wilt u zich aanmelden als vrijwilliger?

U kunt contact opnemen met het Meldpunt.

☎ 030 - 68 68 030

✉ meldpunt@stichting-pulse.nl

Fruiteeltbedrijf 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



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

U kunt altijd
even bij ons
binnenlopen

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

Wij helpen u graag!



Service
Apotheek

Apotheek Zenderpark

Persoonlijk, Deskundig en Vertrouwd



Tiranastraat 1, 3401 CJ IJsselstein
030-6868666

info@apotheekezenderpark.nl
www.apotheekezenderpark.nl



waar kunnen we u nog meer bij helpen?

Misschien heeft u het zelf wel eens nodig gehad, hulp bij uw medicatiegebruik. Dit kan op verschillende manieren en passend bij u en uw situatie. In de apotheek denken wij graag met u mee en kunt u altijd terecht voor vragen rondom uw medicatie. Er zijn veel meer passende hulpmiddelen die uw medicijngebruik makkelijker maken. Zo heeft u tijd voor leuke dingen!

Vergeet u wel eens uw medicijnen in te nemen? Natuurlijk is het lastig een nieuwe routine in te bouwen in uw huidige leven. Om u hierin te ondersteunen zijn er meerdere hulpmiddelen.

- Een innameschema kunnen wij voor u maken. Hiermee geven wij aan welke tablet op welke tijd wordt ingenomen en kunt u thuis zelf uit de doosjes deze medicijnen innemen. Dit kan een eerste stap zijn om uw medicijngebruik makkelijker te maken.

- De doseercassette geeft u de mogelijkheid om zelf uw medicijnen uit te zetten in handige bakjes, verdeeld per dag en meerdere tijdstippen.
- De medicatierol gaat een stapje verder en dan verzorgen wij het verpakken van de medicijnen per tijd in een zakje. Daar hoeft u niets meer aan te doen.
- Onze app geeft een mogelijkheid tot een inname-alarm. Maar ook andere apps hebben deze mogelijkheid. Zo kunt u uw eigen innameschema in de telefoon zetten en komen er alarmen als u uw medicijn moet innemen. Op deze manieren kunt u uzelf controleren of medicatie is ingenomen en zorgt het voor overzicht in uw medicijngebruik. U kunt in de apotheek informeren naar alle opties en kiezen welke het beste bij u past.

Andere hulpmiddelen kunnen helpen om uw medicijnen in te nemen. Een voorbeeld hiervan zijn oogdruppelhulpen, mochten uw handen niet sterk genoeg zijn of het lastig is om de druppel in het oog te krijgen. Een tabletsplitter is een apparaatje dat u helpt bij het doorbreken van een tablet. Hiermee snijdt u makkelijk de tablet doormidden. Vooral handig als dit u zelf niet lukt door krachtverlies in de handen of een heel kleine tablet.

Voor het gebruik van insuline en het meenemen van deze pennen op reis of op visite, is een koeltas beschikbaar. Insuline moet in de koelkast worden bewaard. Door dit hulpmiddel neemt u insuline veilig mee op reis.

Ook hebben wij een assortiment braces in de apotheek. Deze kunnen nodig zijn voor een enkelblessure of polsklachten. Een basisadvies kunnen wij geven aan u. Daarnaast kan uw fysiotherapeut een advies geven en kunnen wij de brace aanmeten of voor u bestellen.

Mocht u meer informatie willen of een afspraak willen maken, neemt u dan contact op met de apotheek. Dit kan via ☎ 030 - 68 68 666 of via de ✉ info@apotheekzenderpark.nl

OPROEP 1

Het team Bezorging van de Groene Gids
is op zoek naar een

bezorger

Er is op dit moment dringend behoefte aan een bezorger voor de wijk Clinckhoeff.
Heeft u *maximaal* vier maal per jaar een uurtje tijd voor een bezorgwandeling?

Meldt u dan aan bij Ingrid van der Griend ☎ 030 - 68 68 030 of ✉ bezorginggids@stichting-pulse.nl



Wijktuin bij de vijver

Johan Fokker

Bij deze aanhef zult u zich ongetwijfeld afvragen "Maar waar dan? Waar is deze wijktuin?" Nou, niet bij de vijver aan de Oranje Nassaulaan. Deze tuin bevindt zich op het Ewoudterrein aan de Hoge Biezen in het verlengde van de dierenweide. Het stukje grond grenst aan een regenopvang van Zorgcentrum Ewoud en is door Ewoud aan ons beschikbaar gesteld, vandaar de naam "Wijktuin bij de Vijver". De vrijwilligers hebben hier een leuke siertuin van gemaakt waar iedereen gebruik van mag maken en waar iedereen kan genieten van de rust die de tuin uitstraalt. De tuin is bezig zijn winterjas uit te doen en komt weer prachtig tot bloei. In het zomerseizoen, dat ongeveer start zo half mei, worden er iedere zaterdagmiddag vanaf 14.00 uur poffertjes gebakken. Uiteraard moet het weer dan wel meewerken.

De bewoners van Ewoud zijn graag geziene gasten en genieten volop van deze zaterdagmiddag en er worden onder het genot van een kopje koffie, thee of fris de laatste nieuwtjes uitgewisseld met uiteraard een portie poffertjes. Natuurlijk zijn ook andere bezoekers van harte welkom om te genieten van deze omgeving, om even de drukte van alle dag achter zich te laten. De vrijwilligers zorgen voor voldoende zitplaatsen, tafels, stoelen en parasols. De prijzen voor een drankje en een portie poffertjes zijn van voor de oorlog dus dat kan geen belemmering zijn. Afsluitend zou ik willen zeggen, tot ziens bij de "Wijktuin bij de Vijver".



Scootmobielclub

Hans van Hoven

De Scootmobielclub is een club van scootmobielrijders, die met begeleiding één keer per maand een vooraf uitgezette route rijden in de omgeving van IJsselstein.

De ritten zijn doorgaans op de 1e dinsdagmiddag in de maanden april tot en met september en duren van 13.00 uur tot ± 16.30 (afhankelijk van de uitgezette route). Tijdens de rit houden we ongeveer halverwege een pauze voor een kop koffie of thee of voor een glaasje fris en een versnapering.

We starten altijd vanaf het gebouw De OASE, Benschopweg 342.

De leden krijgen vóór elke rit nog een brief, waarin de rit wordt aangekondigd

Als u graag bij wijze van kennismaking eens een keer wilt meerijden, meld u dan aan bij:

Hans van Hoven, ☎ 06 - 122 138 99





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 - 11.15 uur	Studio 10	Wandelgroep
	10.30 - 13.00 uur	Oase	Caleidoscoop
	10.30 - 12.30 uur	Oase	Koersbal
	13.00 - 14.00 uur	Studio 10	Vrouwensport
	14.00 - 15.00 uur	Studio 10	Vrouwengroep (ontmoetingsmoment)
	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	Aanschuif tafel (1e en 2e maandag v/d maand)
	19.30 - 22.30 uur	Sterrenwacht	Meezingkoor
Dinsdag	09.30 - 10.30 uur	Oase	Pilates
	09.30 - 12.30 uur	Schouw Lopik	Sociaal Juridisch Spreekuur
	10.00 - 12.00 uur	Studio 10	(ver)Stellen om de week
	10.00 - 12.00 uur	Bibliotheek	Lees & Ontmoet (elke 3e dinsdag v/d maand)
	10.30 - 11.30 uur	Oase	Bodymix
	10.30 - 13.00 uur	Oase	Caleidoscoop
	12.00 - 16.00 uur	Studio 10	Culturele ontmoeting vrouwen (2e dinsdag v/d maand)
	12.45 - 13.45 uur	Zwembad de Hooghe Waerd	Prikkelarm zwemmen
	13.00 - 14.00 uur	Kameraplein	Inloopspreekuur Buurtbemiddeling
	13.00 - 15.00 uur	Oase	Jeu de Boules
	13.00 - 16.00 uur	Het Heem	Repair Café (Heemradenlaan 34a)
	13.00 - 16.00 uur	Bibliotheek	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	Zenderstein	Pilates (3e dinsdag van de maand om 20.00 uur)
	18.00 - 19.30 uur	Oase	Aanschuif tafel (3e dinsdag van de maand)
	19.30 - 21.30 uur	Zenderstein	Zingen (1x per maand) (verschillend)
	Gezellig samen eten bij Wijkoken		
In het Bij-eenhuis van de Wijk tuin Achterveld&Groenvliet koken enthousiaste vrijwilligers van Wijkoken twee keer per maand een driegangendiner. De eerste woensdag van de maand vegetarisch en de derde woensdag een menu met vlees of gevogelte. Inwoners van IJsselstein, jong en oud, alleen of met een ander zijn welkom om aan te schuiven.			
Een deel van de groenten en kruiden voor het diner komt uit de Wijk tuin. Ingrediënten die niet in de tuin aanwezig zijn, worden deels betaald uit de bijdragen van de deelnemers. Het vegetarisch menu wordt mede gesponsord door Biomonkie De Weide, Doelenstraat in IJsselstein.			
Aanschuiven betekent gezelligheid, je leert nieuwe mensen kennen en daardoor ontstaat er saamhorigheid en soms vriendschap. Het Bij-eenhuis is te vinden aan de Achtersloot 23A.			
Wie ook eens een keer mee wil eten of informatie wil, kan een mailtje sturen naar wijkoken@stichting-pulse.nl			
Woensdag	09.00 - 10.00 uur	Velden van IJFC	Sportmix
	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	Bodymix
	09.30 - 12.30 uur	Oase	Oudercafe (2e woensdag van de maand)



Activiteiten IJsselstein 2023

Onder voorbehoud

	09.30 - 12.30 uur	Schouw Lopik	Sociaal Juridisch Spreekuur
	10.00 - 11.00 uur	Startpunt gem.huis	Wandelen met NAH
	10.00 - 12.00 uur	Zenderstein	Koffie drinken Zenderstein
	11.15 - 12.15 uur	Sterrenwacht	Bewegen 60+
	13.00 - 14.00 uur	Oase	Fits & Klets
	13.30 - 15.30 uur	Oase	Seniorenkoor
	13.30 - 15.30 uur	Oase	Creatieve club + schilderen
	13.30 - 16.00 uur	Zenderstein	Quilten (1e en 3e woensdag v/d maand)
	13.30 - 17.00 uur	Oase	Mahjong
	18.00 - 19.30 uur	Oase	Aanschuiftafel (1e en 3e woensdag v/d maand)
	18.00 - 20.00 uur	Oase	Aanschuiftafel (4e woensdag v/d maand)
	19.00 - 21.30 uur	Oase	Alzheimercafé (1e woensdag v/d maand - niet in juli en aug.)
Donderdag	09.30 - 12.30 uur	Bibliotheek	Sociaal Juridisch Spreekuur
	10.00 - 12.00 uur	Zenderstein	Hobbykwartier
	10.30 - 11.20 uur	Oase	Stoelgym
	10.30 - 13.00 uur	Oase	Caleidoscoop
	11.30 - 12.30 uur	Oase	Bodymix
	12.00 - 16.00 uur	Xperience	Wijktuinatelier
	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
	19.00 - 20.30 uur	Oase	Bodymix
Vrijdag	09.00 - 10.00 uur	Velden van IJFC	Sportmix
	09.00 - 11.00 uur	Oase	Empowerment
	09.00 - 12.00 uur	Sterrenwacht	Sociaal Juridisch Spreekuur
	10.30 - 11.15 uur	Zwembad	
		de Hooghe Waerd	Zwemmen voor mensen met autisme
	10.30 - 11.15 uur	Zwembad	
		de Hooghe Waerd	Zwemmen voor mensen met dementie
	11.00 - 12.00 uur	Oase	Fits & Klets
	11.00 - 12.00 uur	Oase	Tai Chi
	19.00 - 22.00 uur	Oase	Bingo (2e vrijdag v/d maand. Niet in juli en augustus)

De gehele week Stukkie fietsen

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met:

Stichting Pulse

Benschopperweg 342, 3401 BZ IJsselstein

☎ 030 - 68 68 030 • ✉ info@stichting-pulse.nl • 🌐 www.stichting-pulse.nl

PULSE LOCATIES IJSELSTEIN

Wijkservicecentrum De Oase	Benschopperweg 342	☎ 030 - 68 68 030
Multi Functioneel Centrum Sterrenwacht	Marinus Vermeerplein 1	☎ 030 - 68 68 030
Pulse	Overtoom 1	☎ 030 - 68 68 030
Studio 10	Televisiebaan 143	☎ 030 - 68 68 030
Xperience	Teenschillerspadij 2	☎ 030 - 68 68 030
Xpress	Merckelbachlaan 2	☎ 030 - 68 68 030
Zenderstein	Walsingel 13-15	☎ 030 - 68 68 030



Belangrijke adressen IJsselstein

Om te bewaren

BELANGRIJKE TELEFOONNUMMERS IJSSELSTEIN

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

GEMEENTE IJSSELSTEIN

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

Openingstijden Maandag t/m vrijdag: 08.30 - 12.30 uur
Woensdag en vrijdag: 13.30 - 17.00 uur

Alleen op afspraak Woensdag en vrijdag: 18.00 - 20.00 uur

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

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

OUDERENORGANISATIES

KBO	Vz.: Kees Duijvelaar ☎ kees.duijvelaar@gmail.com ☎ 06 - 547 66 745
	Secr.: Marie Schras-van Polen ☎ secretariskboijs@kpnmail.nl ☎ 06 - 228 13 702
PCOB	Cp: mw. H.G. Rijkse-Landman ☎ jrijksen55@gmail.com ☎ 0346 - 212 343
	Zie ook 🌐 www.pcob.nl

GEZONDHEIDSZORG

ST ANTONIUS ZIEKENHUIS	Koekoekslaan 1, 3435 CM Nieuwegein ☎ 088 - 320 30 00 Soestwetering 1, 3543 AZ Utrecht ☎ 088 - 320 30 00
HUISARTSEN(POST)	Koekoekslaan 1 3435 CM Nieuwegein ☎ 088 - 130 96 60
Huisartsenzorg Locatie IJsselveld	Marinus Vermeerplein 2, 3402 HZ IJsselstein dhr. L.J. Neeskens, mw. A.G. van Zijl ☎ 030 - 688 24 00 mw. R.K. Petrov, mw. C.J.M. Bomers ☎ 030 - 688 39 39 Spoednummer overdag telefoonnummer, optie 1 Spoednummer buiten kantooruren ☎ 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 ☎ 030 - 688 82 20 Spoednummer overdag telefoonnummer, optie 1 Spoednummer buiten kantooruren ☎ 088 - 130 96 60
Huisartsenzorg Locatie Nieuwpoort	J. van der Heydenweg 350, 3401 RJ IJsselstein mw. F.J. Verhagen, mw. M.Y. Beukers ☎ 030 - 687 43 00 dhr. F.A.W. van Hoogstraten, dhr. R.H.M. Roelofs ☎ 030 - 688 12 06 Spoednummer overdag telefoonnummer, optie 1 Spoednummer buiten kantooruren ☎ 088 - 130 96 60
Huisartspraktijk Dr. L. Meijer	Goudplevier 14, 3403 AT IJsselstein ☎ 030 - 688 33 11



Belangrijke adressen IJsselstein

Om te bewaren

▶ Gezondheidscentrum De Meridiaan	Tiranastraat 7, 3404 CJ IJsselstein Dhr. M. Nasser Mevr. C.M.M. Stigter Mevr. F.J.E. Hardam Mevr. P.J.A. Bruens Spoednummer buiten kantooruren	☎ 030 - 687 82 73 ☎ 030 - 687 51 26 ☎ 030 - 687 62 54 ☎ 030 - 688 12 18 ☎ 088 - 130 96 60
HOSPICE IJSSELSTEIN	Benschopperweg 14, 3401 BV IJsselstein	☎ 030 - 688 17 14

WONEN

Woonzorgcentrum Ewoud	J. van der Heydenweg 2, 3401 RH IJsselstein	☎ 030 - 686 94 88
HVIJ Huurders Vereniging Weidelanden	Gouwenstraat 6, 3641 JM Mijdrecht	☎ 0297 - 28 26 70
Woonzorgcentrum Isselwaerde	Kronenburgerplantsoen 3, 3401 BN IJsselstein	☎ 030 - 688 19 14
Woonzorgcentrum Mariënstein	Benschopperweg 14, 3401 BV IJsselstein	☎ 030 - 688 17 14
Serviceappartementen De Hooghe Camp	Benschopperweg 14, 3401 BV IJsselstein	☎ 030 - 282 22 51
Provides (IJss. Woningbouwvereniging)	Overtoom 1, 3401 BK IJsselstein Alleen bezoek na telefonische afspraak (ma. t/m do. 08.30-16.45/vr. 08.30-12.15 uur) Melden spoedeisende klachten na sluitingstijd	☎ 030 - 686 05 00 ☎ 030 - 686 05 99

DIVERS

AxionContinu (afd. Ergotherapie) Carolien de Voogt Betty Roodenburg-Ende	Beneluxlaan 924, 3526 KJ Utrecht ☎ www.axioncontinuu.nl ☎ cdevoogt@axioncontinuu.nl ☎ broodenburg@axioncontinuu.nl	☎ 06 - 203 02 950 ☎ 030 - 282 24 13 ☎ 06 - 106 27 642 ☎ 030 - 686 78 23
Thuiszorg/wijkverpleging AxionContinu	☎ servicebureau@axioncontinuu.nl	☎ 06 - 129 86 134 ☎ 030 - 282 22 77
Huishoudelijke Zorg AxionContinu	☎ servicebureau@axioncontinuu.nl	☎ 030 - 688 17 14
Zorgplatform Geranos	Utrechtseweg 34, 3402 PL IJsselstein ☎ info@geranos.nl	☎ 030 - 687 70 55
POG (Plaatselijk Overleg gehandicapten)	Secr.: Anton Besten, Diamanthof 5, 3402 GN IJsselstein ☎ abe@kabelfoon.nl ☎ www.pog-ijsselstein.nl	☎ 06 - 139 58 504
Scootmobielclub Ank Last	Coördinator/planner Hans van Hoven Eiteren 96, 3401 PV	☎ 06 - 122 13 899
PSIJ	(Platform Samenleving IJsselstein Wmo-raad) Secretariaat Teenschillerlaan 11, 3401 GH IJsselstein ☎ psij@kpnmail.nl ☎ www.psi.nl	☎ 06 - 150 96 662
Rivas Zorggroep	☎ www.rivas.nl Rivas Zorglijn Dorpsstraat 29, 3433 CJ Nieuwegein	☎ 0900 - 84 40
Sociaal Team IJsselstein	Overtoom 1, 3401 BK IJsselstein ☎ 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 ☎ info@sociaalteam.nu ☎ www.sociaalteam.nu	☎ 030 - 765 00 26
Vecht en IJssel, locatie Ewoud Zorg Thuis/wijkverpleging	Jan v.d. Heydenweg 2, IJsselstein Dagbesteding De Meikers, Servicewoningen Wijkverpleegkundigen en klantadviseurs ☎ klantadviseurs@vechtenijssel.nl ☎ www.vechtenijssel.nl	☎ 030 - 686 94 88
Vitras	Poortdijk 34F, IJsselstein	☎ 0900 - 82 123 82
Zonnebloem	Secretariaat Clarie van de Langenberg ☎ c.vandelangenberg@xs4all.nl	☎ 06 - 219 76 882



Kent u de Zender Express al?



We organiseren uitjes voor iedereen vanaf 55 jaar. Dus ook voor u!

Gezellig samen een dagje uit, nieuwe dingen beleven, eens een ander gesprek hebben, in een andere omgeving vertoeven. Er zijn zoveel redenen te bedenken waarom het leuk is om met de Zender Express bus mee te gaan maar er gaat niets boven het zelf ervaren. Een rollator, hulphond, wandelstok of opvouwbaar rolstoel het hoeft geen belemmering te zijn om met ons mee te gaan. De bus heeft 9 zitplaatsen.

De chauffeur haalt u thuis op, rijdt een mooie route naar de locatie en brengt u ook weer thuis. De begeleider helpt u, als dat gewenst is, met in- en uitstappen. Samen zorgen zij voor een aangenaam uitstapje. Soms melden mensen zich aan met een buurvrouw, zoon of vriendin, heel gezellig. Het kan prettig zijn om niet zelf te rijden, tijdsloten te regelen, op zoek te gaan naar een parkeerplaats. Wij doen dat graag voor u.

Het is lente en de zomer nadert. Dit is het seizoen van Bloesemtochten, de Bloembollenboemel, tulpenvelden, hortensia's, botanische tuinen, kersen en arboreta. Er staan weer diverse rondvaarten op het programma. Panenkoeken, Chinees, Grieks, Italiaans of bij het ROC eten zijn geliefde activiteiten. We bezoeken ook veel musea, films, actuele exposities, theater en markten. Koffie- en lunchconcerten, mode, musical en appeltaartconcerten wij zijn erbij. Gaat u met ons mee? Met de Zender Express beleeft u natuur, cultuur, muziek en daar hoort ook gezelligheid en lekker eten en drinken bij.



Koffieconcert Sionkerk Zeist

Kijkt u vooral eens op www.zenderexpress.nl of bel ons dinsdag 9.00-12.00 uur, of vrijdag 13.00-16.00 uur op [06 426 291 94](tel:0642629194) dan kunnen we u verder informeren en onze spelregels toelichten. Of stuur een email naar info@zenderexpress.nl Probeer het eens, we heten u van hartelijk welkom in de bus.

OPROEP 2

Het team Bezorging van de Groene Gids is op zoek naar een zgn.

invalbezorger

Wilt u een keer invallen als onze 'vaste' bezorger langdurig ziek of met vakantie is? Heeft u *maximaal* vier maal per jaar een uurtje tijd voor een bezorgwandeling in een andere wijk? Meldt u dan aan bij Ingrid van der Griend [030 - 68 68 030](tel:0306868030) of bezorginggids@stichting-pulse.nl



Het Apenluiderstoernooi

Even een leuk bericht van Cercle de Pétanque uit IJsselstein

De naam Apenluiders is ontstaan door de legende van IJsselstein die 600 jaar teruggaat.

Er was een knecht van de kasteelheer. Zijn naam was "Kees". De kasteelheer was in het bezit van een aapje dat de bezoekers en bewoners vermaakte met vreemde streken en sprongen.

De kasteelheer had het aapje de naam "Keesje" gegeven, naar de naam van zijn trouwe knecht "Kees". Op een zekere dag werd het aapje ziek en hij overleed. Het duurde niet lang of heel IJsselstein was op de hoogte van de droevige tijding. In de veronderstelling dat knecht Kees was overleden, gaf de schout opdracht om volgens gebruik de stads-klok te luiden.

De slotheer hoorde het klokgelui en hij stuurde zijn knecht Kees op onderzoek uit. De schout en de klokkenluiders schrokken en dachten een spook te zien. Ze merkten al snel dat Kees springlevend was. "Voor wie luiden wij dán de klok?" vroeg de schout. Ondanks het verlies van zijn vriend barstte Kees in lachen uit. Wat een grap! "Heer schout, u moet zich voortaan beter laten inlichten. Niet ik, maar mijn aap "Keesje is overleden"!

En daarom worden IJsselsteiners Apenluiders genoemd en aan deze legende heeft dit toernooi de naam aan te danken.



Cercle de Pétanque is opgericht in mei 1978 en bestaat dit jaar 45 jaar.

Het eerste apenluiderstoernooi werd gespeeld in 1979. Dat was in tripletevorm. In 1983 is het Apenluiders-toernooi voor de 5e keer gespeeld.

In de jaren '82, '83 en '87 werd het toernooi zelfs gewonnen door Cercle de Pétanque-leden.

Na 1988 is het toernooi omgezet naar doublettevorm. Op 18 juni 1988 is het Apenluiderstoernooi voor de 10e keer gespeeld. Dat jaar mochten we 38 doublettes welkom heten, waarvan 14 teams van Cercle de Pétanque. Ook de bekende "Apenluiders-koeken" ontbraken niet. Op 19 juni 1993 is het Apenluiderstoernooi voor de 15e keer gespeeld, op 23 juni 1993.

Feest bij een jubilerend Cercle de Pétanque.


De IJsselsteinse Jeu de Boulesclub Cercle de Pétanque bestond dat jaar dus vijftien jaar en in het kader daarvan werd die zaterdag het jaarlijkse Apenluiderstoernooi gehouden op IJsseloever. Het werd een geslaagd toernooi met achtendertig deelnemende doublettes. Men kan spreken van een klassieker die sinds het jaar na de oprichting wordt gehouden. Aan het toernooi nemen vooral spelers van de verenigingen uit de regio deel.

Na 1995 is het toernooi een aantal jaren niet meer gespeeld omdat er geen wedstrijdsecretaris was die dit organiseerde, maar sinds 2002 is het weer in zijn glorie hersteld door de huidige wedstrijdsecretaris (Frans Tieleman) en hebben er weer vele mensen uit het land en daarbuiten deelgenomen. In 2004 is het voor de 20e keer gespeeld. Op zaterdag 20 juni 2009 was er weer ons traditionele Apenluiders-toernooi. Een goed bezet toernooi, met deelnemers van overal, zelfs van over de grens.

Na 2020 tot nu is het niet gespeeld vanwege de corona-epidemie, waardoor het niet door kon gaan.

Het toernooi is het langstlopende toernooi van Nederland!

U kunt meer informatie vinden op de website van onze vereniging

 www.cercle-de-petanque.nl



Jeu de Boulesclub Cercle de Pétanque
Zaterdag 41 5
3412 HJ IJsselstein
www.cercle-de-petanque.nl

Dagindeling voor het 45 jarig bestaan Cercle de Pétanque 3 Juni 2023

10.00 uur	Melden en inschrijven
11.00 - 11.30 uur	Toespraak /opening Edwin Tas Wethouder sport Gemeente IJsselstein Aansluitend opening met wedstrijd Edwin Tas vs Serge Voornen Secretaris tot de 5 punten.
11.30 - 12.30 uur	Pétanque Wedstrijd boulen in tijdsbestek van 1 uur.
12.30 - 13.00 uur	Pauze + Amy's Foodtruck (van 12.30 tot 17.00 uur)
13.00 - 14.00 uur	Ring schieten
14.00 - 15.00 uur	Artiest optreden + pauze
15.00 - 16.00 uur	Bal schieten
16.00 - 17.00 uur	Uitslag + prijsuitreiking
17.00 uur	Gezamenlijk opnuimen



Stichting Kunst en Cultuur Lopik wil de historie en culturele elementen die bewaard zijn gebleven uit het verleden van Lopik onder de aandacht brengen van de inwoners van Lopik. Door bijvoorbeeld jaarlijks op Open Monumentendag een activiteit te organiseren in een van de kernen van Lopik. Of door verhalen uit de regio te (laten) vertellen.

Bovendien organiseren we activiteiten waarbij inwoners van Lopik de resultaten van hun artistieke gaven kunnen tonen, denk aan de wisselende exposities in de Schouw, organiseren we jaarlijks een dictee en brengen we een programma met muziek of lezingen voor iedereen. U bent van harte welkom.

Sommige activiteiten zijn gratis, voor andere moeten bezoekers een bijdrage betalen. We doen ons best om de kosten laag te houden, maar wij maken natuurlijk ook kosten.

Voor dit jaar hebben we weer een mooi programma. Tijdstip van aanvang en bijzonderheden worden in de lokale media bekend gemaakt in Het Kontakt (Zenderstreeknieuws) bijvoorbeeld. En waar u zich kunt opgeven natuurlijk.

U kunt onze activiteiten ook altijd terugvinden op <https://www.kunstencultuurlopi.nl>
Daar vindt u altijd de meest actuele informatie.

Programma Stichting Kunst en Cultuur 2023

Activiteit	Datum	Locatie
Expositie in de Schouw	Jeannette de Vos	De Schouw, Lopik
Bezoek Dijkhuis	Beperkt mogelijk. Info Kontakt of AD	Jaarsveld: het Dijkhuis
Trio Joop Zoeteman	Zondagmiddag 4 juni	Boerderij van Herman Brandsen, Cabauwsekade 22 in Cabauw
Klassiek concert aan de Lek met Club Classique	Op de laatste zaterdag augustus. Dit jaar op 26 augustus	Dijkhuis, Jaarsveld
Open Monumentendag; Thema: Levend erfgoed; als monumenten konden praten	Zaterdag 9 september	Benschop
Lezing, boekbespreking	5 november	De Schouw, Lopik
Nieuwjaarsconcert	Informatie volgt later	Op de boerderij van de familie van Os, Benedeneind ZZ 417 in Benschop

Bezorging De Groene Gids in de gemeente Lopik

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

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

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

Ontvangt u De Groene Gids niet (meer) en wilt u de Gids wel ontvangen?
Geef dan uw naam en adresgegevens door aan Machteld Zwanenburg.

✉ wczwanenburg@planet.nl ☎ 0348 - 55 31 50.



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, ☎ 06 - 174 41 854 of ✉ 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 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 en Giselle Alders.

Buurtkamer

De Buurtkamer is speciaal bedoeld voor zelfstandig wonende ouderen die niet meer zo makkelijk deel kunnen nemen aan allerlei activiteiten en het prettig vinden om in een rustige omgeving een kleine groep mensen te ontmoeten. Vast onderdeel van De Buurtkamer is het samen koffie/thee drinken en er is de mogelijkheid om gezamenlijk de lunch te gebruiken. Elke dinsdag van 10.15-13.30 uur in Dorpshuis De Schouw, M.A.A.Schakelplein 6, Lopik. Voor meer informatie kunt contact opnemen met Brigit den Hartog, Anouk Robben, Giselle Alders en Babette Romijn.

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 ☎ 030 - 68 68 030.

De Blikvanger

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

Financiën op Orde

Hulp nodig bij uw administratie? Heeft u schulden of andere financiële problemen? Wilt u weten waar u recht op heeft of wat u moet regelen als uw inkomen of leefsituatie veranderen? Neem dan kosteloos en vrijblijvend contact op met Financiën op Orde van Pulse. Wij kunnen u helpen tijdens het spreekuur of een vrijwilliger komt bij u thuis om te helpen bij de administratie. U doet nog wel zoveel mogelijk zelf, de vrijwilliger adviseert en

ondersteunt. Elke dinsdag- en woensdagochtend van 09.30-12.30 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 ✉ financien-op-orde@stichting-pulse.nl

Waarmee kan Financiën op Orde u helpen?

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

Buurtbemiddeling

Burenoverlast? Trek op tijd aan de bel!

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

Wat nu?

Blijf met een burenenconflict niet rondlopen, maar doe een beroep op ons. Wij kunnen u passende ondersteuning bieden. Dit kan informatie zijn, een advies of een bemiddeling. Bij een bemiddeling voeren twee ervaren buurtbemiddelaars een gesprek met u. Zij praten vervolgens ook met uw burenen. Als u beiden instemt, organiseren de bemiddelaars een gezamenlijk gesprek. Daarin bespreekt u de situatie en zoekt u samen naar oplossingen. Uit ervaring weten we dat die gesprekken vaak verrassend succesvol zijn. Wij gaan geheel vertrouwelijk met uw informatie om. Buurtbemiddeling is geheel gratis. Bel of mail naar de coördinator Buurtbemiddeling: Jette Bertels ☎ 06 - 479 20 229, ✉ 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 in Lopik heeft op dit moment geen ruimte voor belangstellenden. De groep zit vol. Met digitale vragen kunt u terecht in de bibliotheek van Lopik.

• Taal voor vrouwen

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

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

Vragen?

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

Wij zijn van maandag t/m vrijdag van 09.00 tot 17.00 uur bereikbaar via ☎ 0348 - 79 20 06.

Mailen kan ook: ✉ taalhuis@stichting-pulse.nl

Burenoverlast?
Trek op tijd aan de bel
030 688 70 30
Buurtbemiddeling www.stichting-pulse.nl

INLEVEREN KOPIJ VOOR DE GROENE GIDS SEPTEMBER 2023

Tot uiterlijk maandag 24 juli 2023 kunt u kopij inleveren bij de redactie

✉ kopijgids@stichting-pulse.nl



Bij dementie kunnen de hersenen informatie niet meer goed verwerken. Mensen met beginnende dementie krijgen geheugenproblemen en hebben later ook problemen met denken en taal. Als de ziekte erger wordt, verliest iemand met dementie steeds meer de regie over zijn of haar eigen leven. Dagelijkse handelingen worden moeilijker en de persoon wordt steeds afhankelijker van de hulp van anderen.

Er bestaan hulpmiddelen die iemand met dementie zelf gebruikt. Maar ook hulpmiddelen voor mantelzorgers en verzorgenden. Hulpmiddelen die iemand met dementie kunnen helpen, zijn heel divers. Denk aan speciale geheugenklokken die ouderen met dementie helpen bij het onthouden van de maand en de tijd. Maar er zijn ook hulpmiddelen die helpen bij het innemen van medicijnen. Horloges die een seintje geven als het tijd is voor de medicatie, al dan niet gekoppeld aan een medicijndispenser. De medicijndispenser is een apparaat dat voorkomt dat iemand medicijnen vergeet in te nemen of te vroeg of te laat medicijnen inneemt. De dispenser bevat een medicatierol die bestaat uit zakjes met de medicatie voor een bepaald tijdstip op de dag. Is er een risico op wegglopen of verdwalen dan kan dwaaldetectie ondersteunen. Dwaaldetectie is een vorm van alarmering waarbij we gebruikmaken van GPS om de locatie van iemand te bepalen. Zo kunnen we verdwalen voorkomen en ervoor zorgen dat de persoon met dementie weer veilig naar huis wordt begeleid. Door de geheugenproblematiek vergeten sommige mensen met dementie dat er een pan op het vuur staat. Soms bestaan simpele oplossingen om te zorgen dat iemand met dementie in de buurt blijft, zoals het creëren van

een zitplaats bij een fornuis. Veiligheid rond het fornuis is echt maatwerk. Een eenvoudig te bedienen magnetron kan soms een alternatief voor een fornuis zijn. Er zijn verschillende slimme rook- en hittemelders en blussystemen. Sommige hulpmiddelen schakelen het gas of de elektriciteit uit, andere systemen geven je een seintje. Soms hebben mensen met dementie niet goed door wat de warme en wat de koude kraan is. Een warmtebegrenzer die onder de gootsteen gemonteerd wordt, kan dan voorkomen dat iemand zich kan verbranden

Dementie ontwikkelt zich bij iedereen anders. Het gebruik van technologie is daarom maatwerk. Soms is een hulpmiddel nog niet nodig omdat de dementie nog licht of mild is, maar het kan ook voorkomen dat de dementie juist verergert.

Voor persoonlijk advies over hulpmiddelen voor uw situatie kunt u bij een ergotherapeut terecht. U kunt uw huisarts of medisch specialist om een verwijzing voor ergotherapie vragen of direct zelf een afspraak maken. Een website met onafhankelijke informatie over zorg-hulpmiddelen is www.hulpmiddelenwijzer.nl Voor verschillende hulpmiddelen en aanpassingen kunt u in aanmerking komen voor een (gedeeltelijke) vergoeding via de gemeente of zorgverzekeraar. De kosten van sommige hulpmiddelen zijn aftrekbaar voor de belasting. Uw casemanager, ergotherapeut, medewerker van het Steunpunt Mantelzorg kunnen hier wellicht meer over vertellen. Zij weten welke hulpmiddelen of aanpassingen meestal vergoed worden en hoe u deze vergoeding kunt aanvragen. Ook staat veel informatie over vergoedingsregelingen in Nederland op www.informatielangdurigezorg.nl

Wilt u meer weten over het omgaan met dementie? Neem eens een kijkje op de www.samendementievriendelijk.nl en doe de GRATIS training GOED omgaan met dementie, dan bent u voorbereid wanneer u iemand met dementie tegenkomt.

Ook kunt u een training voor uzelf, uw organisatie of bedrijf aanvragen bij de werkgroep Dementievriendelijk Lopik ☎ 06 - 124 34 770.





Alzheimer Café Lopik

Elke vierde donderdag van de maand, de zaal is open vanaf 19.15 uur. De toegang is gratis.

Locatie: Dorpshuis de Schouw, M.A.A. Schakelplein 6 te Lopik.

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met Marijke Schouten, ☎ 06 - 124 34 770.

Donderdag 22 juni: Feestelijke slotavond. We sluiten het seizoen feestelijk af met een hapje en een drankje.

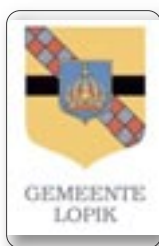


Gedicht

Misschien begrijpen we elkaar verkeerd.
Ik ben blij dat je het toch probeert.
Al weet je misschien niet wat ik bedoel.
Lijk ik niet meer op wie ik was.
Heb ik soms een blik van glas.
Vertrouw erop, dat ik je liefde voel.

Zie me niet als ziek of dement.
Zorg dat je me als mens herkent.
Want gezien worden als waardig mens.
Dat is iets, dat ik iedereen toewens.

Jorn Albers



Heeft u hulpmiddelen nodig om thuis te blijven wonen?

Info van de Gemeente Lopik

Er zijn veel hulpmiddelen die uw leven makkelijker kunnen maken.

Kent u de site van de overheid: 🌐 www.regelhulp.nl? Hierop staan veel hulpmiddelen voor in en om huis. Ze staan beschreven in diverse categorieën. Met verwijzingen naar de sites: 🌐 www.hulpmiddelenwijzer.nl, 🌐 www.scouters.nl en 🌐 www.langerthuisinhuis.nl.

Zo zijn er hulpmiddelen

- om dingen vast te houden
- om te eten en te drinken
- voor het huishouden
- bij het opstaan, verplaatsen en tillen
- voor traplopen
- voor veiligheid in huis
- als woningautomatisering (domotica)
- aangepaste meubels.

Of u een vergoeding kunt aanvragen, hangt af van uw situatie en van het hulpmiddel dat u nodig heeft. Eventuele vergoedingen kunnen van uw zorgverzekeraar vanuit de zorgverzekeringswet, vanuit de WMO (via uw gemeente) of vanuit de Wet langdurige zorg verstrekt worden. U kunt voor hulpmiddelenadvies terecht bij een ergotherapeut (op verwijzing van uw huisarts), hij/zij kan meekijken en advies geven in uw thuissituatie.

Voor meer informatie of vragen kunt u ook contact opnemen met één van de medewerkers van ons Breed Sociaal Loket. Kijk hiervoor op 🌐 www.lopik.nl/breed-sociaal-loket.

U kunt ook langskomen op ons inloopsprekuren in het Medisch Centrum in Lopik op maandag en dinsdag van 9:00 tot 10:00 uur en op donderdag van 09.30 - 10.30 uur (was 13.30 - 14.30 uur).

Liever telefonisch contact of een e-mail sturen? Van maandag t/m vrijdag van 9.00 – 12.30 uur zijn we bereikbaar via ☎ 0348 - 55 99 55. Of stuur een ✉ naar bsl@lopik.nl.





Stichting Protestants Christelijke Begrafenisverzorging Lopik

een respectvol afscheid
in protestants christelijke sfeer

uitvaartverzorger:

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 uitvaartverzorger, 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 geloofs-overtuiging niet bij ons terecht kunnen. Belangrijk is dat onze uitvaartverzorger goed bekend is met de gebruiken bij de kerken en de begraafplaatsen in de gemeente Lopik.

De Stichting PCBL verzorgt zelf geen begrafenissen. Deze worden verzorgd door de uitvaart verzorger 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



Activiteiten gemeente Lopik 2023

Onder voorbehoud

Onderstaand vindt u de activiteiten uit de kernen van Lopik. Elke kern heeft zijn eigen programma. Het is voor velen niet duidelijk dat u uiteraard van harte welkom bent in **ALLE** kernen en mee kunt doen met de activiteiten. Het aanbod is daardoor veel groter en ook interessanter. We vragen u wel om even te bellen met de contactpersoon van de kern om u aan te melden voor de activiteit, zodat zij daar ook rekening mee kunnen houden. We wensen u veel plezier.

VOORAANKONDIGING

Opening seniorenwerk seizoen 2023/2024

Deze keer is er een ochtendprogramma met lunch. Hierbij alvast de datum:

vrijdag 6 oktober 2023 in De Schouw

Nadere informatie volgt in de volgende Groene Gids.

BENSCHOP

Het Trefpunt

Voorzitter: Martien Oostenen, ☎ 0348 - 45 16 61
Secretaris: Marja Boumans, ☎ 0348 - 45 19 90
Penningmeester: Guus Boumans, ☎ 0348 - 45 19 90
Locatie: Dorpshuis XXL tenzij anders aangegeven

Gymnastiek

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

Koersbal

Iedere woensdag van 14.00-16.30 uur.
Kosten € 40,00 per seizoen.
Contact: Wim Dekker, ☎ 0348 - 45 16 19
Wilt u kennis maken met koersbal, kom gerust eens kijken en/of meespelen. Laatste speelmiddag en afsluiting van het seizoen 31 mei.

Open Tafel-Project

Maaltijd: hoofdgerecht en dessert verzorgd door Colinda.
Iedere *laatste* woensdag van de maand van 12.30-13.30 uur. Kosten: € 10,00.
De maaltijd is bedoeld voor inwoners uit Benschop. In-troducés vanuit andere plaatsen zijn welkom met een inwoner uit Benschop.
Op 31 mei sluit deze activiteit tot na de vakantie.
Contact: Thea Boere, ☎ 0348 - 45 17 49. Vooraf betalen gewenst!

Klaverjas-/Rikkentoernooi

Locatie: Kantine Sporthal De Bosrand
Iedere laatste dinsdag van de maand om 13.30 uur.
Iedereen die graag een kaartje legt is van harte wel-

kom. Laatste kaartmiddag was 25 april.
Contact: Joop van Dorp, ☎ 0348 - 45 21 53.
Gert Boere, ☎ 0348 - 45 17 49.
Aan- en afmelden kan ook via ☎ 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: Kees den Hartog, ☎ 0348 - 45 17 59.

Jeu de Boules

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

CABAUW

60+ Cabauw
Secr. Frank van Rooijen, ☎ 0348 - 89 00 10.
Contact: Margo Overbeek, ☎ 06 - 112 63 661.
Locatie: In 't Witte Paard, tenzij anders aangegeven.

Pannenkoeken eten bij Midden op 't Landt in Benschop

Donderdag 25 mei om 11.00 uur.
Nadere informatie over de kosten volgt middels uitnodiging.

Boottocht door Woerden

Donderdag 22 juni
Nadere informatie over tijd en kosten volgt middels uitnodiging.

Kersen eten

Op een donderdag als ze rijp zijn.
Nadere informatie over datum, tijd en kosten volgt middels uitnodiging.

Vaste activiteiten

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

Kolfclub in Cabauw!

Een oude sport waar nieuw leven is ingeblazen. Fanatieke spelers dagen elkaar uit en workshops zijn te volgen. Interesse??
Elke woensdag- en donderdagmorgen van 10.00-12.00 uur en donderdagavond van 19.00-22.00 uur in 't Gossie te Cabauw.

Bewegen voor ouderen

Elke maandag van 09.00-10.00 uur o.l.v. Jan Troe, fysiotherapeut. Kosten: € 2,50 per les.
Contact: Margo Overbeek, ☎ 06 - 112 63 661.



Activiteiten gemeente Lopik 2023

Onder voorbehoud

► Open Tafel Cabauw

Aansluitend aan de bijeenkomsten bij voldoende deelname van 12.00-13.00 uur.

Kosten: € 15,00 inclusief consumptie.

Yin Yoga in 't Gossie

Locatie: 't Gossie, Cabauwsekade 41 A, in 't Witte Paard

Ria Harmsen, ✉ ria@apotheyoga.nl, ☎ 06 - 522 64 940

Dinsdagochtend van 09.00-10.00 uur en van 10.30-11.30 uur.

Kosten per maand: € 17,50.

Materiaalkosten: eenmalig € 10,00.

SAMENdoen!

Wekelijks aanbod van verschillende activiteiten.

Locatie: Pastorie Cabauw.

Elke dinsdag van 10.00-15.00 uur.

Ook in de vakantietijd

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met:

Mirjam de Keyzer, ☎ 06 - 362 94 074 of

Ellen Henderik, ☎ 06 - 441 22 606.

Zie ook 🌐 www.samendoencabauw.nl



Kubus oranje: Media-parK Cabauw

Zaterdag 1 juli van 14.00 - 22.00 uur

Locatie: evenemententerrein Cabauw. Iedereen welkom

JAARVELD

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

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

Locatie: Gemeenschapsruimte Brugkerk.

Woensdag 14 juni

om 10.00 uur. Uitje naar kaasboerderij.

Nadere informatie volgt middels uitnodiging.

Kersen eten wanneer ze rijp zijn in juli.

Uitnodiging volgt.

In augustus is er geen bijeenkomst. We wensen iedereen een goede zomer!

LOPIK DORP

Contact: mevr. Arendje Vriezema, ☎ 0348 - 55 20 38.

Locatie: Dorpshuis De Schouw, tenzij anders aangegeven.

Spel-en activiteitenmiddagen.

Iedere 1e en 3e woensdag van de maand van 14.00-16.00 uur. Rummikub, Mens erger je niet, Triominos,



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.

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, (geheugen)spelletjes doen, kaarten maken.

Wanneer: elke dinsdag van 10:15 tot 13:30 uur

Waar: Dorpshuis De Schouw, M.A.A. Schakelplein 6 in Lopik

Kosten: € 5,00 (als u niet wil meelunchen kost het € 2,00)

Vervoer is mogelijk, geef dit dan aan bij de aanmelding.

Aanmelden en/of informatie: Team Sociale

Activering van Stichting Pulse, ☎ 030 - 68 68 030

Lijkt het u leuk om te helpen bij de Buurtkamer? Wij zoeken nog vrijwilligers! U kunt contact opnemen met: Giselle Alders, ☎ 06 - 336 77 185



Sjoelen, Kegelen, Klaverjassen en het Lopiks Memorie-spel.

07 juni spelactiviteiten van 14.00-16.00 uur.

21 juni maaltijd 12.00 uur. Spelactiviteiten van 14.00-16.00 uur.

05 juli spelactiviteiten van 14.00-16.00 uur.

19 juli maaltijd 12.00 uur. Spelactiviteiten van 14.00-16.00 uur.



Activiteiten gemeente Lopik 2023

Onder voorbehoud

► **16 augustus** spelactiviteiten van 14.00-16.00 uur.
GEEN MAALTIJD

30 augustus middagje weg. Info volgt.

GEZOCHT

Klaverjassers voor de activiteiten op de woensdagen van 14.00-16.00 uur.

ZONNEBLOEM BENSCHOP/POLSBROEK

Secretaris: Debby Smits, ☎ 06 - 362 00 096.

Vrijdag 7 juli

Kersen eten in de kersenboomgaard in Hekendorp

LOPIKERKAPEL/UITWEG

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

Juli: Kersen eten.

Buurtvereniging Uitweg

Ouderencomité: Ineke Snel, ☎ 06 - 493 32 809
Secretaris: Rick Kuijf
✉ rick.kuijf@hotmail.com
Locatie: Buurthuis Uitweg

Klaverjassen voor 55+ groep

Dinsdagmiddag om de veertien dagen van 13.30-16.30 uur.
In de maanden juni, juli en augustus zijn er geen activiteiten.
Rick Kuijf zal het klaverjassen op zich nemen,
☎ 0348 - 55 31 01 ☎ 06 - 480 90 402.
Maarten Broekhuizen verzorgt de aan/afmeldingen,
☎ 06 - 537 02 182.

Bridgeclub Lopik

De 32 leden zijn elke dinsdagmiddag om 13.15 aanwezig om te gaan bridgen.
Lekker in de middag kaarten, dan hoeft er in de avond niet meer uit.
Parkeerplaats is ruim voldoende aanwezig, dus dat is geen probleem.
Wij bridgen in Dorphuis de Schouw het adres is M.A.A. Schakelplein 6, 3411 DJ Lopik.
Natuurlijk gaan we voor de punten, maar gezelligheid staat voorop.
U kunt zich altijd nog aanmelden om mee te doen.
We starten weer in de 1e week van september.
Als u meer gegevens wil hebben over onze vereniging kunt u contact opnemen met Jan Tigchelaar,
☎ 0348 - 55 27 06.

Programma 55+soos

Contactpersoon: Dhr. G. Markies, ☎ 06 - 822 77 743
Locatie: Buurthuis d'Ouwe School, Lopikerweg Oost 181, 3412 KE Lopikerkapel

Spellenmiddag

Klaverjassen, rummikub, sjoelen en bingo.
Woensdagmiddag van 13.30 - 16.30 uur.
Aanvang 20 september 2023 elke veertien dagen (even weken).
Contactpersoon: Dhr. G. Markies, ☎ 030 - 68 74 500.

POLSBROEK

60+ Secretariaat: Wil Oskam, ☎ 0182 - 30 95 67
Contact: Wijn Teeuw, ☎ 0182 - 30 92 84
Locatie: Dorpshuis te Polsbroek, tenzij anders aangegeven. Aanvang: 14.00 uur.
Voor vervoer kunt u bellen met Annie de Groot,
☎ 0182 - 30 95 95.

Er zijn geen activiteiten in de maanden juni, juli en augustus.

WILLIGE LANGERAK

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

Dinsdagmiddag 30 mei om 14.30 uur.
Spelmiddag en tegelijkertijd ook afsluiting van het seizoen. Koffie/thee met lekkers.
Kosten voor deze middag zijn € 5,00.

Gymnastiek

Donderdagmorgen van 10.00 - 11.30 uur in de Bron.
Kosten in overleg. Docent: Jan Troe.
Contact: Annie Rietveld, ☎ 06 - 518 30 477.

**BRANDSTOFFENHANDEL
ERNST BOERE**

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

Uw adres voor olie, gasflessen, kolen, briquettes.

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

Streekkaarten van het G.O.W. Lopik

Activiteit: klaverjassen, rikken en schutjassen.

Tijd: 13.30-16.30 uur, deur open 13.00 uur.

Kosten: € 5,00 p.p.

Dinsdag 19 september 2023

Dorpshuis De Schouw, Lopik

Opgeven: vrijdag vóór de activiteit bij één van de onderstaande contact personen:

Dhr. J. Corsten, Benschop, ☎ 06 - 221 00 717

Dhr. G. Markies, Lopikerkapel, ☎ 06 - 822 77 743

Mevr. B. v.d. Wal, Lopik, ☎ 0348 - 55 16 39

Programma voor het seizoen 2023-2024:

Let op: er zijn 2 middagen aan toegevoegd.

Dinsdag 19 september 2023

Dorpshuis De Schouw, Lopik

Dinsdag 17 oktober 2023

Buurthuis d'Ouwe School, Lopikerkapel

Dinsdag 14 november 2023

Dorpshuis XXL, Benschop

Dinsdag 12 december 2023

Buurthuis De Triangel, Polsbroekerdam

Dinsdag 16 januari 2024

Dorpshuis Ons Dorp, Polsbroek

Dinsdag 13 februari 2024

Schouw, Lopik

Dinsdag 12 maart 2024

Buurthuis De Triangel, Polsbroekerdam

Dinsdag 9 april 2024

Dorpshuis XXL, Benschop



De Blikvanger

De Blikvanger is een lotgenotengroep voor mensen met een visuele beperking.

Elke donderdagochtend komen ze bij elkaar. Elke week drinken ze een bakje koffie, kletsen ze bij en leren ze van elkaar. Geen week is hetzelfde, zo speel je de ene week een quiz en een andere week bezoeken we een museum of de wijktuin.

Daarnaast zijn er verschillende creatieve workshops en kan er in het zomerseizoen gezwommen worden. Heeft u weleens voelbingo gespeeld? Bij de Blikvanger wordt rekening gehouden met ieders beperking, maar je wordt tegelijkertijd ook uitgedaagd.

Elke donderdag van 10.00 - 12.00 uur

Dorpshuis De Schouw

M.A.A. Schakelplein 6, 3411 DJ Lopik

Contributie: € 3,00 per keer.

Inlichtingen:

Mandy Cozijn, buurtsportcoach Stichting Pulse

☎ 030 - 68 68 030 ☎ 06 - 580 71 169

✉ m.cozijn@stichting-pulse.nl



TEL. 0348-551329 www.bergstrabv.nl

Kwaliteit is onze reclame!!



De opticien/contactlensspecialist en
audicien in Lopik

Rolafweg Noord 61 o 3411 BJ Lopik

T + 31 (0)348 214 722

www.barthugooptiek.nl

INLEVEREN KOPIJ VOOR DE GROENE GIDS SEPTEMBER 2023

Tot uiterlijk maandag 24 juli 2023 kunt u kopij inleveren bij de redactie

✉ kopijgids@stichting-pulse.nl



Belangrijke adressen Lopik

Om te bewaren

- **Blikvanger** Iedere donderdag van 10.00 tot 12.00 uur.
Locatie: Dorpshuis De Schouw, M.A.A.Schakelplein 6, Lopik - Kosten € 3,00 per keer.
- **Buurtkamer** Iedere dinsdag van 10.15 tot 13.30 uur.
Locatie: Dorpshuis De Schouw, M.A.A.Schakelplein 6, Lopik - Kosten: € 5,00 voor de gehele dag incl. lunch.

BELANGRIJKE TELEFOONNUMMERS LOPIK

Algemeen alarmnummer		☎ 112
Gemeentehuis	Raadhuisplein 1 3411 CH Lopik	☎ 0348 - 55 99 55
Politie Lopik	Dinsdag van 17.00-19.00 uur aanwezig op het gemeentehuis	☎ 0900 - 88 44
Brandweer		☎ 112

GEZONDHEIDSZORG

Medisch Centrum Lopik: Beatrixplantsoen 1A, 3411 DA Lopik ☎ 0348 - 55 21 89

Huisartsen spoednummer ☎ 0348 - 55 41 53

Huisartsenpraktijk Beatrixplantsoen: Beatrixplantsoen 1A, 3411 DA Lopik ☎ 0348 - 55 41 95

Medisch Centrum Polsbroek: Jongleveweg 1, 3415 PP Polsbroek ☎ 0182 - 30 92 03

Huisartsenpraktijk Benschop: Florijn 3, 3405 BM Benschop ☎ 0348 - 45 14 12

Spoednummer: ☎ 0348 - 45 21 49

Huisartsenpost Midden Holland: Bleulandweg 10, 2803 HH Gouda ☎ 0182 - 32 24 88

Huisartsenpost Nieuwegein: Koekoekslaan 1, 3435 CM Nieuwegein ☎ 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: ☎ 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 ☎ 0348 - 55 17 24

Serviceappartementen Schutseplein: Anna van Burenstraat 40, 3411 AK Lopik ☎ 030 - 282 22 51

ZORG EN WELZIJN AAN HUIS

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

Vitras Thuiszorg/wijkverpleging ✉ zenwlopikoost@vitras.nl en zenwlopikwest@vitras.nl ☎ 088 - 854 32 20



Belangrijke adressen Lopik

Om te bewaren

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

Contactgegevens:	Giselle Alders	☎ 06 - 336 77 185	✉ g.alders@stichting-pulse.nl
	Fatima Bouzerrade	☎ 06 - 155 82 789	✉ Fatima.Bouzerrade@stichting-pulse.nl
	Mandy Cozijn	☎ 06 - 580 71 169	✉ m.cozijn@stichting-pulse.nl
	Brigit den Hartog	☎ 06 - 473 72 561	✉ b.denhartog@stichting-pulse.nl
	Diana van Kruistum	☎ 06 - 191 37 630	✉ d.kruistum@stichting-pulse.nl
	Ilse Nederend	☎ 06 - 174 41 854	✉ i.nederend@stichting-pulse.nl
	Babette Romijn	☎ 06 - 163 91 806	✉ b.romijn@stichting-pulse.nl
	Ellen van der Waal	☎ 06 - 243 32 706	✉ e.vanderwaal@stichting-pulse.nl
	Anouk Robben	☎ 06 - 458 73 488	✉ arobben@stichting-pulse.nl
	Sociale Activering	☎ 030 - 68 68 030	✉ socialeactivering@stichting-pulse.nl

- **Alzheimercafé Lopik** - Ilse Nederend
- **De Blikvanger** - Mandy Cozijn
- **Buurtkamer** - Team Sociale Activering
- **Digi-groep** - Ellen van der Waal
- **Steunpunt mantelzorg** - Ilse Nederend
- **Sociale Activering** - Giselle Alders, Babette Romijn, Brigit den Hartog, Anouk Robben
- **Taalondersteuning volwassenen** - Diana van Kruistum

- **Taalondersteuning kinderen** - Ellen van der Waal
- **Financiën op Orde** - Fatima Bouzerrade
- Elke dinsdag- en woensdagochtend is er in ons kantoor in Lopik inloopsprekuren van Financiën op Orde. Tijdstip: 09.30 tot 12.30 uur.
- Elke 4e donderdag van de maand is er in Lopik Alzheimercafé. Tijdstip: 19.15-21.15 uur
Locatie: Dorpshuis De Schouw

de Wielewaal
natuurmuseum & klompenwinkel

Bewonder de natuur van Het Groene Hart
in een schilderachtige omgeving

Fam. Rijnveld
Tiendweg 26 - 3411 NB Willige Langerak (Lopik)
0182 38 44 54 - marijke@museumdewielewaal.nl

📍 [museumdewielewaal](https://www.museumdewielewaal.nl) [museumdewielewaal.nl](https://www.museumdewielewaal.nl)

Schep
PARTYSERVICE & CATERING

TEL : 030 - 6881431

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

**JO'S
HAIR**

De kapsalon voor het hele gezin!
Rolafweg Noord 42c
3411BK Lopik
0348-552926

H O V E N I E R S B E D R I J F
Erik Verhoef

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

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

(Zie voor acties onze website)

Wij zijn o.a. dealer van de topmerken



Beddenspecialzaak CityBed

Utrechtsestraat 20, 3401 CV IJsselstein
Tel. 030 - 687 03 21

Email: citybedijsselstein@gmail.com
www.citybedijsselstein.nl



IJSSELSTEIN

de schouw

- ✓ Ontmoeten
- ✓ Familiefeesten
- ✓ Trouwfeesten
- ✓ Rouwbijeenkomsten
- ✓ Vergaderingen
- ✓ Cursussen
- ✓ Kinderfeestjes
- ✓ Kegelarangementen
- ✓ Sport en spel



Welkom
in de huiskamer
van Lopik

M.A.A. Schakelplein 6
3411 DJ Lopik
Bedrijfsleider: Angélique Drogé
E: angelique.droge@deschouwlopiik.nl
T: 06-24855446 / 0348-553233



WS Media Groep

DESIGN DRUK PRINT SIGN

VORMGEVING
DRUKWERK
PRINTWERK
BANNERS
VLAGGEN
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

uw uitvaartverzorger in de regio



Ooit stopt ook uw leven
en dan blijven er slechts de herinneringen.
Heeft u er wel eens over nagedacht
wat uw wensen zijn als het over úw uitvaart gaat?
U kunt daarover met ons in gesprek gaan.
Wij kennen de mogelijkheden die er zijn
en verzorgen uw uitvaart zoals u het wilt,
ongeacht waar u verzekerd bent.



René en Henriëtte Verweij
06 53 53 68 88

Oranje Nassaustraat 40 | 3405 XK Benschop
info@uitvaartverzorgingmidland.nl | www.uitvaartverzorgingmidland.nl