

De Groene Gids

+ DOSSIER
Hoe train ik mijn
geheugen?

*Algemeen
informatieblad
voor senioren
in IJsselstein
en Lopik*

SEPTEMBER NR. 3 • 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

Voorwoord

Yvette Huige, *Directeur bestuurder Stichting Pulse*



De Groene Gids

JAARGANG 44
SEPTEMBER 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. 5430 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

Voor u ligt alweer de derde Groene Gids van dit jaar en dit nummer gaat over 'het geheugen'.

Het geheugen is 1 van de vele executieve functies van ons brein. En het kan moeilijk zijn als het niet (meer) optimaal functioneert. Eigenlijk hebben we 2 geheugens: het langetermijn en het kortetermijngeheugen.

Rond zijn vierde levensjaar kwamen we er bij onze jongste zoon achter dat veel executieve functies waaronder zijn geheugen niet functioneerden zoals 'normaal'. Dit kon duiden op yspraxie maar kon ook een verlate rijping van de hersenen zijn, zo bleek uit onderzoek. Met vallen en opstaan hebben we geleerd hoe we hem konden helpen met deze verborgen handicap.



Allereerst kwamen we erachter dat een vaste structuur en vaste patronen helpen om dagelijks terugkerende kleine frustraties te voorkomen. Een vast ritme in de ochtend van wakker worden, wassen, aankleden, ontbijten, tanden poetsen, tas inpakken en naar school voorkwam verwarring, onbegrip, irritaties en boze buien.

Uit onderzoek blijkt dat muziek en bewegen een heel positief effect op de hersenen en het geheugen hebben. Dus hebben wij ons kind beide aangeboden. Zijn liefde lag bij sport en dit stimuleren wij tot op de dag van vandaag. Zonder wetenschappelijk bewijs weet ik dat het hem heeft geholpen.

Het derde wat wij hebben moeten leren was accepteren dat het hoofd van onze zoon anders werkte dan dat van de meesten van ons en dat hij ons nodig had om dat te begrijpen en om hem te troosten. Want het is niet prettig als je brein niet (meer) doet wat jij wilt.

Kortom als je geheugen je in de steek laat dan helpt structuur, bewegen, muziek en begrip van de omgeving.

Ik wens u een mooie nazomer.
Met vriendelijke groet,

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 <https://stichting-pulse.nl/sociale-activering/groene-gids/>



Activiteiten IJsselstein pag. 26 • Activiteiten Lopik pag. 31

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, ☎ 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.



Muziek, dagboek van het leven

Gerrit Spelt, *Wethouder Gemeente Lopik*

Ook u heeft waarschijnlijk een liedje of muziekstuk waarvan uw ogen gaan stralen als u het hoort of waarvan u juist tranen in de ogen krijgt. Heel vaak zijn in ons geheugen belangrijke momenten gekoppeld aan muziek. Deze verbanden in onze hersenen worden tot stand gebracht doordat muziek heel veel gebieden in onze hersenen prikkelt. Vooral de gebieden die met emotie te maken hebben, worden door muziek geactiveerd. Muziek die we horen tijdens belangrijke momenten in ons leven blijft daardoor gekoppeld aan die momenten. Bij mensen die door demantie bijna alles vergeten zijn, kan een bepaald nummer of muziekstuk weer herinneringen oproepen. Muziek kan dan de sleutel zijn om het deurtje naar de persoonlijke herinneringen weer open te krijgen en een gesprek te kunnen voeren.



Muziek kan een stemming versterken of juist verzachten. Het luisteren naar muziek zorgt voor de aanmaak van endorfine, oxytocine en dopamine. Deze hormonen en neurotransmitters vormen samen de belangrijkste gelukmakers van ons brein. En de impact van muziek is nog veel groter als we er ons voor openstellen. Een liedje dat we horen in de vorm van achtergrondbehang is een lekker deuntje. Hetzelfde nummer kan tijdens een begrafenis zorgen voor tranen. We staan er dan open voor en de emotie van afscheid nemen wordt versterkt door de muziek. Der Weg van Herbert Grönemeyer zal er in een feesttent voor zorgen dat mensen op dat moment het toilet gaan opzoeken, maar tijdens een begrafenis zorgt ditzelfde nummer er door de tekst en de muziek voor dat weinig mensen het droog kunnen houden.

Muziek roept vaak ook een lichamelijke reactie op. Voor sommige mensen is bepaalde muziek in de auto heel gevaarlijk omdat ze dan een erg zware rechtersvoet krijgen en het gaspedaal diep indrukken. De vogeltjesdans zal normaal niemand opzetten, maar tijdens een familiefeest zijn er toch maar weinig mensen die niet de kenmerkende bijbehorende bewegingen gaan maken. Muziek zorgt ervoor dat we willen bewegen en vandaar dat er legio dansvormen zijn ontstaan.

Niet alleen gebeurtenissen in de persoonlijke levenssfeer zijn gekoppeld aan muziek; ook grote gebeurtenissen op het wereldtoneel weten we ons soms te herinneren door bepaalde muziek. Velen van u hebben waarschijnlijk bij het horen van Candle in the Wind van Elton John herinneringen aan de begrafenis van Lady Di. De tonen van Radio Ga Ga van Queen zorgen wellicht voor beelden op het netvlies van één van de grootste mediaspektakels ooit wereldwijd, Live Aid in 1985, het benefietconcert bedoeld om geld in te zamelen voor de hongersnood in Ethiopië. Persoonlijk associeer ik The Wall van Pink Floyd, gezongen door Cyndi Lauper tijdens het legendarische concert The Wall Live in Berlijn in 1990, met de val van de Berlijnse muur een jaar eerder.

Doordat muziek zoveel met ons doet, is het ook zo belangrijk voor onze geestelijke toestand en ons welzijn. De één vindt troost in een psalm zondags gezongen in de kerk. De ander wordt geraakt door een opera in het theater. Smaak is persoonlijk maar de werking van muziek is universeel. We denken weer even terug aan die eerste zoen, dat moment van verliefdheid, maar ook aan het moment van afscheid moeten nemen. Muziek is een ongeschreven dagboek dat we ons het langst van alles zullen blijven herinneren. Maak die herinneringen iedere dag: zing, vecht, huil, bid, lach, werk en bewonder met muziek.

Redactielid worden?

Actieve bijdrage leveren aan totstandkoming van De Groene Gids in IJsselstein en Lopik.

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.

Meer *info* bij onze coördinator Hester van Oirschot

☎ 030 - 68 68 030 ✉ h.vanoirschot@stichting-pulse.nl

Da's LEUK!

Fysiotherapie Groene Biezen

Specialist in bewegen

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

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

Mobiel Geriatisch Team

door onze "speciale" reporter Jos Timmermans

Als onderdeel van de divisie Thuis(zorg) van de stichting AxionContinu is dit team intensief betrokken bij de zorg voor ouderen in de thuissituatie. In dit mobiel geriatisch team werken casemanagers dementie, psychologen en specialisten ouderengeneeskunde samen. Daarover heb ik een gesprek met Carolien van Donkelaar, psycholoog en Kristel van Kouwen, casemanager dementie. In de dagelijkse praktijk worden zij regelmatig ingeschakeld door huisartsen om in de thuissituatie van cliënten betrokken te zijn bij de diagnostiek. Zij zijn beiden ook betrokken bij het samenwerkingsverband binnen de Stichting ZorgSaam IJsselstein, waarover elders in deze editie ook een artikel is opgenomen.

Als de diagnose dementie waarschijnlijk of zelfs definitief is dan is de casemanager degene die het voortouw neemt bij het organiseren van hulp, ondersteuning en begeleiding van de cliënt, de familie en/of de mantelzorger. Dat alles is er op gericht de cliënt zo goed mogelijk in staat te stellen in zijn eigen huis en leefomgeving te blijven. Dat kan bijdragen aan de kwaliteit van leven van de cliënt in deze fase. De casemanager helpt bij het onderzoeken wat via de WMO georganiseerd (en mogelijk betaald) kan worden aan huishoudelijke hulp, aanpassingen in de woning en dagbesteding, kijkt of een ergotherapeut nuttig kan zijn om de zelfredzaamheid te bevorderen, of en wanneer de wijkverpleging ingeschakeld wordt voor de persoonlijke verzorging en b.v. om medicijngebruik goed te regelen. Tevens kan er door de casemanager een stukje psycho-educatie worden gegeven betreffende "Wat betekent dat nou, de diagnose dementie?"; "hoe ga ik om met de diagnose dementie?"; en "hoe ga ik om met mijn naasten?" De casemanager regelt zaken en biedt steun en advies in het leven met (iemand met) dementie.

Bij cliënten kan er, mede afhankelijk van welke vorm van dementie er sprake is, niet alleen verlies van geheugen aan de orde zijn, maar ook verminderde concentratie, planningsstoornis, gedragsverandering en karakterverandering. Vaak neemt het energieniveau af door teveel prikkels, waarmee cliënt minder goed kan omgaan of door te weinig prikkels, omdat die niet meer "doorkomen" en cliënt daarom weinig meer doet. Het is daarom van belang een balans te vinden tussen juist wel iets doen en juist niet doen.

"Nu is mijn leven voorbij", is een verzuchting die je soms hoort als reactie op de diagnose dementie. Toch benadrukken Carolien en Kristel dat ook in deze fase cliënten nog nieuwe vaardigheden kunnen aanleren. Niet blijven steken in wat cliënt niet meer kan, maar juist met cliënt op zoek gaan naar "Wat kan ik dan nog wel"? Daarmee kun je de cliënt "in eigen kracht zetten" en dat is van belang als het gaat om de kwaliteit van leven. Ik deel met hen mijn persoonlijke ervaring van enkele maanden geleden toen ik een oude voetbalmaat opzocht in het verpleeghuis en samen met hem een door zijn vrouw gemaakt fotoboekje (met foto's vanaf zijn jeugd tot zijn tachtigste verjaardag) doornam, waarbij we allebei genoten van de gezamenlijke herinneringen van jaren geleden. Zij bevestigen dat dit soort instrumenten zeer nuttig kunnen zijn in het activeren van de cliënten.

Beiden treden regelmatig op tijdens avonden georganiseerd door Alzheimer Nederland, te weten het Alzheimer Café in IJsselstein of Lopik. Bij die bijeenkomsten, waar zowel cliënten als familie en mantelzorgers aanwezig zijn wordt uitleg gegeven over waar je na de diagnose dementie mee geconfronteerd wordt als cliënt en/of als familie. Duidelijk zijn maar wel met gevoel zaken vertellen en ruimte geven voor emotionele reacties bij cliënten of familieleden. Deze avonden zijn van groot belang in het proces van acceptatie en verwerking door cliënten en hun directe omgeving. Bovendien helpt het om de juiste wegen te vinden om met de gevolgen om te gaan.

Ik bedank Carolien en Kristel voor het indringende gesprek en ga naar huis met in mijn hoofd de vraag hoe dit zodanig te verwoorden, dat de lezer er wat aan heeft en misschien iets mee kan. Aan jullie als lezers het oordeel of dat een beetje gelukt is.



HEEFT U ZICH AL OPgegeven?

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

Hoe vaak horen wij niet deze kreet.
 Het wordt dan zeker tijd om al je "belevissen" op papier te zetten.
 Pulse heeft een zeer actief schrijverscollectief dat dat graag verwoordt en dat, zoals het goede vrijwilligers betaamt, geheimhoudingsplicht heeft.
 Zij zien je opgave voor je levensboek dan ook graag tegemoet.
 Bel 030 68 68 030 of ✉ naar m.pauptit@stichting-pulse.nl.
 Zij zal als coördinator van de levensboeken je zeker verder helpen.
 P.S. Er is momenteel geen wachtlijst, dus wees er als de "bekende" kippen bij!
 Reacties graag naar de coördinator van levensboeken:
 Mirjam Pauptit 030 - 68 68 030 of ✉ m.pauptit@stichting-pulse.nl



NIEUW

De Zonnebloem Cadeaubon



Met welk cadeau kun je iemand nu echt een plezier doen?
 Een vraag die met enige regelmaat terugkeert.

Voor de gasten van de Zonnebloem, is er nu de "Zonnebloem Cadeaubon", te besteden aan een activiteit van de Zonnebloem IJsselstein.
 Wilt u iemand verrassen, voor een gelegenheid of zomaar, dan kan dat met de Zonnebloem Cadeaubon. Ook heel geschikt om op deze wijze iemand te laten kennismaken met de Zonnebloem.
 Leuk om te geven en te ontvangen.
 De cadeaubon is bij elke activiteit inwisselbaar en te verkrijgen bij:
 ✉ elsbouwman1949@outlook.com

Verklein de kans op dementie

GGD regio Utrecht

We zijn zelf het medicijn: verklein de kans op dementie

Dementie is een hersenaandoening waar geen medicijn voor is. In Nederland hebben ongeveer 290.000 mensen dementie. We verwachten dat er in 2040 ongeveer een half miljoen mensen dementie hebben. De toename komt onder andere door de vergrijzing en doordat mensen ouder worden. Dit noemen we de dubbele vergrijzing.

Tot 30% van de gevallen van dementie kan voorkomen worden

Uit onderzoek blijkt dat tot 30% van de gevallen van dementie voorkomen kan worden door een gezonde leefstijl. Door het volgen van deze 3 leefstijladviezen, verklein je de kans op dementie:

- Blijf nieuwsgierig (heb een doel: een hobby, iets leren, een eigen tuintje)
- Eet gezond (veel groente en fruit, olijfolie, rook niet)
- Beweeg regelmatig (ga wandelen of zwemmen, blijf bezig).

Risicofactoren voor dementie

Er zijn verschillende risicofactoren die de kans op dementie vergroten. De belangrijkste beïnvloedbare risicofactoren zijn: een hoge bloeddruk, overgewicht, alcohol, suikerziekte, roken, verhoogd cholesterol, ongezonde voeding, weinig bewegen, weinig nieuwe dingen leren en weinig sociale contacten. Ga aan de slag met de leefstijladviezen en onderstaande tips.

Blijf nieuwsgierig, leer iets nieuws

Hersenen blijven fit als ze regelmatig getraind worden. Ze moeten aan het werk blijven om gezond te blijven. Door nieuwe dingen te doen en te zien, iets te leren, een hobby te hebben maar ook door vrienden te zien. Afwisseling is belangrijk. Doe wat je leuk vindt, waar je energie van krijgt! Zelf aan de slag? Bij Alzheimer Nederland volg je de training: Houd je brein gezond.

Eet gezond: niet te veel vetten en suiker

Onze eetgewoonten spelen een rol in de bescherming tegen dementie. Gezond eten is veelzijdig eten. En dan vooral veel groenten, veel fruit en niet te veel (ongezonde) vetten en suikers. Een bewezen gezond dieet is een mediterraan dieet. Dit zijn maaltijden met veel verse groenten en fruit, peulvruchten, olijfolie, noten en zaden en vis. Het Voedingscentrum geeft informatie over gezond eten.

Bewegen is goed, meer bewegen is beter

Gezonde volwassenen moeten ten minste 150 minuten per week matig intensief bewegen, bijvoorbeeld fietsen. Langer, vaker en/of intensiever bewegen is extra gezond. Doe daarnaast minstens 2 keer per week spier- en botversterkende activiteiten, voor ouderen gecombineerd met balansoefeningen. En: voorkom veel stilzitten!

Gezonde hersenen
Download de MijnBraincoach app!

Verklein de kans op dementie

✓ Blijf nieuwsgierig ✓ Eet gezond ✓ Beweeg regelmatig
Hoe dan? wezijnzelfhetmedicijn.nl

GGD regio Utrecht

Dit is een campagne van GGD regio Utrecht LLC in voor partners

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
bezoekten!

12 vragen uuh 13 vragen over geheugen

1. Wat beïnvloedt je geheugen?

Ontbijt goed. Een goed ontbijt is belangrijk voor een goede concentratie.

Slaap voldoende en eet gezond. Gebruik geen drugs, drink weinig alcohol en vermijd stress. Slaapmiddelen en antihistamines kunnen je geheugen beïnvloeden. Antihistamines zowel positief als negatief. Daar wordt nu onderzoek naar gedaan bij mensen met Alzheimer.

2. Welk middel versterkt het geheugen en werkt rustgevend?

L-Theanine werkt snel. L-theanine verhoogt het dopaminegehalte, dat ons geheugen verbetert en ons concentratievermogen verfijnt. Dopamine is een stof in de hersenen die invloed heeft op beloning, cognitieve controle, motivatie, opwinding en motorische controle. L-Theanine staat bekend om zijn kalmerende en ontspannende effecten. Het rustgevende effect treedt al op zo'n 30-40 minuten na inname. Door zijn snelle werking is L-Theanine uitermate geschikt voor personen die alleen op bepaalde momenten een natuurlijk rustgevend effect willen bereiken. Het komt voor in alle soorten thee en is ook als voedingssupplement verkrijgbaar.

3. Welke thee is goed voor het geheugen?

Groene thee is niet alleen goed voor je hart. Het kan ook het geheugen stimuleren. Dat stellen Chinese onderzoekers. Verantwoordelijk voor de geheugenboost is de chemische stof EGCG die in de thee zit. Deze antioxidant bevordert de aanmaak van hersencellen, zo stellen de onderzoekers.

Thee drinken verlaagt het risico op geheugenstoornissen bij ouderen met 50% en bij diegenen met een verhoogd genetisch risico op alzheimer met wel 86%. Dat blijkt uit een longitudinale studie van de Nationale Universiteit van Singapore (NAS), gepubliceerd in het tijdschrift *The Journal of Nutrition, Health & Aging*. Informatie over theeconsumptie werd van 2003 tot 2005 bij 957 zelfstandig wonende Chinese ouderen van 55 jaar en ouder verzameld. Hun cognitieve functie werd elke twee jaar tot 2010 op dezelfde manier beoordeeld.



4. Wat helpt bij een slecht geheugen?

Praat met anderen over uw problemen en vraag anderen om rustig en duidelijk met u te praten. Neem de tijd om iets te onthouden en schrijf de dingen op die u niet wilt vergeten, bijvoorbeeld in een dagboekje of agenda. Doe één ding tegelijk.

5. Hoe versterk je je geheugen?

Herhaling helpt bij het onthouden. Herhaal dus wat je wilt onthouden hardop of in je hoofd. Of verzin ezelsbruggetjes, zoals TV-TAS om de namen van de Waddeneilanden te onthouden.

6. Hoe verbeter je je concentratie?

Zeker voor belangrijke en/of dringende zaken is een rustige omgeving erg belangrijk voor je concentratie. Zoek in die gevallen een plek op waar weinig prikkels zijn en weinig of geen afleiding.

7. Wat is heel goed voor je hersenen?

Het zgn. mediterraan dieet wordt door hersenonderzoekers nu vaak aangeraden om de hersenen fit te houden: veel verse groenten en fruit (frambozen, rode bessen, blauwe bessen), olijfolie, vette vis bevat Omega 3 vetzuren evenals noten (zoals walnoten), peulvruchten, zaden, kip en volkoren producten. Veel van deze producten bevatten antioxidanten. Dit zijn stoffen, die de beschadiging van (hersenen)cellen tegengaan.

8. Is koffie goed voor je geheugen?

Het menselijk geheugen werkt beter bij het gebruik van cafeïne. Dat is bevestigd door onderzoek dat is gepubliceerd in het wetenschappelijk tijdschrift *Nature Neuroscience*. Proefpersonen bleken beter te presteren bij een geheugentest als ze een cafeïnepil hadden ingenomen.



12 vragen uuh 13 vragen over geheugen

- Koffie zorgt voor een kortere reactietijd en gaat vermoeidheid tegen. Cafeïne verhoogt de snelheid van beslissen bij logische redeneertaken en vermindert het aantal fouten zowel overdag als midden in de nacht. Cafeïne kan het kortetermijngeheugen voor losstaande woorden en cijfers verbeteren. Koffie heeft geen invloed op het langetermijngeheugen

9. Magnesium voor je hersenen

Magnesium is niet alleen goed voor je geestelijke balans maar ook voor je geheugen, concentratie en leervermogen. Daarnaast draagt dit mineraal bij aan de hersen- en zenuwfuncties die betrokken zijn bij je beredeneervermogen.

10. Kun je je hersenen trainen?

Ons geheugen verslechtert. Zowel door alle technologische vooruitgang, maar ook gewoon omdat we ouder worden. Maar dat je het kunt verbeteren met braintraining (geheugenapps en -spelletjes) is onjuist. De enige manier om je brein te trainen is door nieuwe neurobanen te ontwikkelen, zegt de wetenschap.

11. Welke sport is goed voor je hersenen?

Je hoeft dus niet elke dag flink te sporten om je hersenen gezond te houden. Dagelijks een half uurtje stevig wandelen of fietsen is al heel effectief. Hierbij geldt wel: bewegen is goed, meer bewegen is beter.

12. Waar wordt je brein minder blij van?

Focussen op negatieve dingen geeft vaak een angstig gevoel en dat zorgt ervoor dat je hersenen minder informatie kunnen opnemen. Ook je humeur, je geheugen en het beheersen van reflexen wordt erdoor bepaald. Positief denken zorgt ervoor dat de bloedstroom naar je brein wordt vergroot.

13. Waarom kan ik niks onthouden?

Gewone geheugenproblemen zijn vaak tijdelijk en kunnen worden veroorzaakt door spanningen, ondervoeding, medicatie, drukte, depressie, somberheid, narcose of ouderdom. Maar geheugenproblemen kunnen ook het gevolg zijn van een hersenaandoening. Alleen een neuroloog kan vaststellen of daarvan sprake is.

Kortom:

Gezonde voeding, voldoende slaap en regelmatig bewegen kunnen helpen om je hersenen zo gezond mogelijk te houden en het risico op hersenaandoeningen te verkleinen. Ook is het belangrijk om je hersenen uit te blijven dagen. Wil jij actief werken aan de gezondheid van je hersenen? Meld je dan aan voor de HersenCoach via <https://formulier.hersenstichting.nl/hersencoach> - Zie de Youtube-filmpjes van prof. dr. Erik Scherder.



Seniorenkoor EIGENwijs

een enthousiast koorlid

Mag ik jullie even voorstellen aan ons seniorenkoor 'Eigenwijs'. Wij hebben het heel gezellig met elkaar, de koorleden, de dirigente en 2 pianistes.

We zingen heel veel bekende en leuke liedjes, vaak uit musicals! Daar kunnen we bij blijven zitten. Niet iedereen kan noten lezen, maar dat maakt niets uit. Je herkent de melodie al gauw en wordt door de anderen vanzelf meegenomen. Het zou fijn zijn om wat meer zingende leden te hebben. Het is zo leuk om te zingen, je wordt er zo vrolijk van.

Als u denkt, dat is wel iets voor mij, kom gerust een middagje meekijken/zingen.

Op woensdagmiddag van 13.30 tot 15.30 uur repeteren we in IJsselstein, in wijk-servicecentrum de Oase van stichting Pulse, uiteraard met een koffie/theepauze. U bent van harte welkom, zowel dames als ook heren.

Weet wel, zingen verhoogt de levensvreugde!

Contact met receptie van Pulse ☎ 030 – 68 68 030 en/of Greet Gijsen ☎ 06 - 58 07 09 93



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



... mentale energie, geheugen en gezondheid positief beïnvloeden?

Gezondheid is een breed begrip. We kennen van gezondheid verschillende visies zoals de medische/monocausale visie. Dit betekent: gezondheid is de afwezigheid van ziekte en lichaamsgebrek. Zo kennen we ook nog de biologische visie, de psychologische visie, de sociale visie, de dynamische visie en de humane/multicausale visie. De humane visie betekent een koppeling tussen de biologische, psychologische en sociale visie. Een holistisch mensbeeld met duidelijke aanknopingspunten, maar geen duidelijke criteria voor indeling van ziekte/gezondheid. Hier wil ik mij op richten.

We weten dat ouderen sterker worden door progressieve krachttraining en meer eiwitten. Het RIVM heeft het ProMuscle-leefstijlprogramma van dr. Berber Dorhout erkend als zeer positief en preventief. Krachttraining en het gebruik van meer eiwitten verbeteren het fysiek functioneren, de spiergezondheid en de zelfredzaamheid van thuiswonende ouderen. Met name de beenspierkracht verbetert sterk en het opstaan vanuit de stoel ook. Duidelijk is ook dat de ouderen daardoor minder snel vallen en langer kunnen wandelen en bewegen. Dit ProMuscle-leefstijlprogramma probeert het RIVM nu landelijk uit te rollen en door de verzekeraars vergoed te krijgen.

Beweging heeft langdurige, algemeen geaccepteerde voordelen voor de mentale gezondheid. Dit is in wetenschappelijk en klinisch onderzoek bewezen. Wanneer je begint te bewegen, treden er veranderingen op in je lichaam en hersenen. Je hartslag gaat omhoog, je bloed gaat sneller stromen, er wordt zuurstof getransporteerd naar je spieren en vitale organen en je hersenen reageren op de trainingsstimuli. De feel-good hormonen worden in de hersenen geproduceerd en afgegeven om je te helpen. Endorfinen worden bijvoorbeeld afgegeven als pijnstillers. Dit betekent dat ze helpen de perceptie van pijn te verminderen. Beweging kan zwaar of pijnlijk zijn. Doorzetten kan een uitdaging zijn. Endorfinen helpen je lichaam door te zetten door een gevoel van bevrediging en positiviteit op te roepen. Alleen al de betere doorstroming van bloed en de grotere toevoer van zuurstof zijn genoeg om je mentale toestand te verbeteren. Bloed vervoert zuurstof en voedingsstoffen die essentieel zijn voor actief functionerende hersenen. Zuurstofrijke hersenen functioneren beter, met name de hippocampus. Dit is het gebied in je hersenen dat is gerelateerd aan geheugen en leren en dat motivatie, stemming, plezier, pijn enzovoort reguleert.

Uit onderzoeken is gebleken dat weinig zuurstof in de hersenen een voorspeller is van depressiviteit en symptomen daarvan. Het is een tweesnijdend zwaard, omdat depressiviteit op haar beurt leidt tot minder zuurstof. Wanneer de hersenen minder zuurstof hebben, functioneren de hersencellen slecht en kunnen ze zelfs afsterven. Er is onderzoek dat dit ondersteunt en laat zien dat mentale gezondheidsaandoeningen te maken hebben met verlies van hersenweefsel. Volgens experts zijn somberte, piekeren, psychische nood, extreme angst of zorgen, gebrek aan motivatie, concentratiestoornissen en vermoeidheid allemaal symptomen van mentale gezondheidsproblemen. Deze kunnen allemaal verminderen door bewegen.

Hoe kunnen we met voeding de gezondheid beïnvloeden?

De darmen en de hersenen werken voortdurend samen. In de darmen hebben we miljoenen bacteriën (darmflora, microbiom) die noodzakelijk zijn om onze voeding te verteren, op te nemen en weerstand te verhogen. Inmiddels weten we ook welke bacteriën iedereen moet hebben om gezond te blijven. We weten ook dat een ongezond eetpatroon, ziekte, stress of medicatie de darmflora zo kunnen veranderen dat een afname/verslechtering van gezondheid ontstaat.

Ook de mentale gezondheid wordt hierdoor negatief beïnvloed. De verstoring van de darmflora (dysbiose) veroorzaakt o.a. hersenziekten zoals depressie, Parkinson, hoofdpijn/migraine, angst en stress, dementie, hersenbloeding, epilepsie, geïrriteerde darmsyndroom en obesitas.

Factoren die de darmflora positief kunnen beïnvloeden zijn o.a.: bewegen, in de natuur ontspannen, pre- en probiotica (vezels en bacteriën), weinig stress en voeding.
Effecten van voeding op de darmmicrobiotica (darmflora).

Diversiteit en gezondheidbevorderende bacteriën gaan omhoog met een

- mediterraan dieet
- plantaardig dieet



Kunnen wij met bewegen en voeding onze ...

Astrid Meijer-Haagen, diëtist

... mentale energie, geheugen en gezondheid positief beïnvloeden?

- groente en fruit
- gefermenteerde voeding
- noten
- vezels en prebiotica
- onverzadigde vetten.

Negatieve effecten op de darmbacteriën zijn:

- westers dieet
- dierlijke eiwitten
- verzadigde vetten
- zoetstoffen
- emulgatoren.

Conclusie

De microbiota (darmflora) spelen een belangrijke rol in ziekte en gezondheid:

- de darm en de hersenen kunnen op verschillende manieren met elkaar communiceren en de microbiota hebben hier veel invloed op.
- mentale/psychiatrische aandoeningen zijn NIET alleen ziekten van de hersenen. De darmen en het bijbehorende microbiom spelen een belangrijke rol!

Met andere woorden, als we onze darmbacteriën gezond houden, kunnen we migraine, angst, depressie en stress verminderen en het geheugen verbeteren.

Zorg dus voor voldoende beweging en een gezonde voedselkeuze.

Welke voedingsmiddelen kunnen het brein en geheugen intact houden?

We moeten zorgen dat onze bloedvaten soepel en glad blijven en niet verstopten. Dat betekent dat we ook een laag cholesterolgehalte moeten hebben en houden. Tussen de 3-5 is optimaal.

Omega 3-vetzuren afkomstig uit visolie houden de bloedvaten soepel m.a.w. zorgen dat het bloed goed kan doorstromen en voldoende zuurstof en glucose naar de hersenen kunnen worden getransporteerd. De omega 3, afkomstig van plantaardige producten zoals walnoten, kunnen ook een goede bijdrage leveren maar niet voor 100%. Visolie omega 3 is dus noodzakelijk.

Verzadigde vetten moeten we beperken tot max. 10% van onze voeding. Verzadigde vetten zitten in dierlijke producten en kokosvet. Kies dus voor olie, bijv. olijfolie en zachte margarines. Liefst dieetmargarines met veel onverzadigde plantaardige vetten die het cholesterolgehalte ook verlagen.

Ook groente, fruit en volkorenproducten verlagen ons cholesterol en zorgen dat onze bloedvaten gezond blijven. Daarnaast is het belangrijk dat we een gezond gewicht hebben, niet roken, alcohol matigen tot 1 glas per dag en minimaal 30 minuten per dag matig intensief bewegen.

Zorg dus voor voldoende beweging en een gezonde voedselkeuze.

Da's LEUK!

Heeft u belangstelling om vrijwilligerswerk te gaan doen?

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

Vrijwilligerswerk ?



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 belastinghulp (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 gesprekspartner KBO-PCOB biedt mensen ondersteuning die behoefte hebben aan een betekenisvol gesprek. Gesprekken over wat u bezighoudt, waar u van wakker ligt.
- Onze KBO heeft verschillende commissies die van alles organiseren zoals de jaarlijkse vakantieweek, spellenmiddagen, bingo, fietsmiddagen, wandelochtenden, muziekochtenden, dagjes uit, vrijdagmiddagborrel, etentjes, kerstbijeenkomsten, modeshows, themamiddagen en nog veel meer.
- Er zijn tablet- en iPadcursussen en wij helpen u graag bij computerproblemen.

Belastingservice

Dit jaar werden door onze Huba's 235 aangiften inkomstenbelasting ingevuld. Veelal met een teruggaaf als gevolg. Daarnaast werd voor 12 leden een aanvraag/wijziging toeslagen ingediend.

Belastinghulp of Ouderenadviseur worden, iets voor u?

Helpt u anderen wel eens met hun aangifte of toeslagen en vindt u dat leuk? Of wilt u iets meer weten over wat een ouderenadviseur zoal doet? Neemt u dan contact op met onze service ☎ 06 - 8112 8901.

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

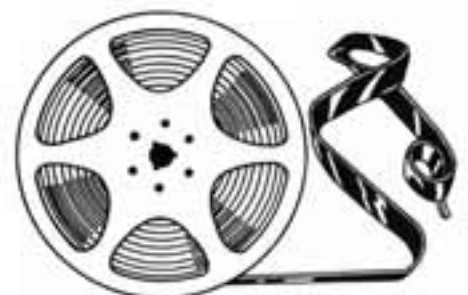
Aanvang 13.30 uur. Zaal open 13.00 uur. Entree € 2,50 p.p., incl. een kopje koffie of thee. Informatie: Piet en Sonja Tammer, ✉ piettammer49@gmail.com of ☎ 030 - 688 1173.

Bingomiddagen in de OASE

Dinsdag 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.

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



Wandelen met de KBO 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.

Modeshow in het Fulcotheater dinsdag 17 oktober

Verzorgd door Van der Klooster Mode uit Boskoop. De modeshow begint om 10.45 uur. Zaal open 10.30. Inclusief ontvangst met koffie en traktatie, lunch en afsluitend een advocaatje met slagroom. Entree voor leden KBO € 15,-- en voor niet-leden € 17,--. Aanmelden bij voorkeur digitaal via de link op onze website. Informatie: ☎ 06 – 8112 8901.



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.

Statiegeldacties bij Albert Heijn en Jumbo

Bij Albert Heijn aan het Basilliekpad in de maanden augustus en september.
Bij Jumbo Achterveld de hele maand oktober.
De opbrengst komt ten goede aan onze KBO afdeling. Doet u ook weer mee? Hartelijk dank!

Rabo ClubSupport

Onze KBO afdeling doet ook dit jaar weer mee aan Rabo Clubsupport. Leden van de bank kunnen stemmen op de verenigingen of stichtingen die zij een warm hart toedragen. Dit kan van 4 tot en met 26 september 2023. Stemt u op ons?!
U kunt lid worden van de Rabobank wanneer u daar rekeninghouder bent.

Fietsseizoen

De laatste fietsmiddag van het seizoen 2023 is op donderdag 14 september (reserve 21 september). Start om 13.00 uur vanaf De Oase met een koffie/theestop onderweg. Afstand 25 tot 30 km. 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.



KBO - afdeling IJsselstein, Lopik e.o.

Secretariaat en Ledenadministratie: Marie Schras, Ringoven 16, 3402 SB IJsselstein
☎ 06 - 2281 3702 of ✉ secretariskboijs@kpnmail.nl
Digitaal aanmelden lidmaatschap: 🌐 <https://www.kboprovincieutrecht.nl/afdelingen/ijsselstein/lid-worden>
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.

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

Onze activiteiten staan veelal ook in Het Kontakt/Zenderstreek op de pagina "Vrije Tijd".

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

AL OPGEGEVEN?

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

Hoe vaak horen wij niet deze kreet.
Het wordt dan zeker tijd om al je "belevenissen" op papier te zetten.
Pulse heeft een zeer actief schrijverscollectief dat dat graag
verwoordt en dat, zoals het goede vrijwilligers betaamt,
geheimhoudingsplicht heeft.
Zij zien je opgave voor je levensboek dan ook graag tegemoet.
Bel 030 68 68 030 of ✉ naar m.pauptit@stichting-pulse.nl.
Zij zal als coördinator van de levensboeken je zeker verder helpen.
P.S. Er is momenteel geen wachtlijst, dus wees er als de "bekende" kippen bij!
Reacties graag naar de coördinator van levensboeken:
Mirjam Pauptit 030 - 68 68 030 of ✉ m.pauptit@stichting-pulse.nl



Christelijke Oratorium Vereniging

Op **vrijdagavond 27 oktober** bent u welkom bij het prachtige concert **'Messiah G.F. Handel'** uitgevoerd door de COV in de Sint Nicolaasbasiliek te IJsselstein. Aanvang van het concert 19.30 uur.

Voor meer informatie: zie onze website www.cov-ijsselstein.nl

Hebt u vragen dan kunt u contact opnemen met ons secretariaat
✉ covsecretaris@gmail.com of ☎ met 06 - 295 71 798.
Wij kunnen u alle informatie geven die u wenst.

Namens het bestuur van de COV
Elly van Laarhoven



Klaverjassen bij Excelsior

Van september t/m juni kunt u iedere woensdagmiddag klaverjassen bij muziekvereniging Excelsior op het Paardenlaantje.

Aanvang 14.00 uur. Zaal open 13.30 uur.
Kosten € 5,00 per maand. Wij spelen het Utrechtse systeem.

Nieuwe leden zijn van harte welkom.
Inlichtingen bij Peter van Veenendaal, ☎ 06 - 185 19 396.





Actieve bijdrage leveren aan totstandkoming van De Groene Gids in IJsselstein en Lopik. 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.

Meer info bij onze coördinator Hester van Oirschot
 ☎ 030 - 68 68 030 ✉ h.vanoirschot@stichting-pulse.nl

Redactielid worden?

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

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

ONTDEKKEN ONTMOETEN

Nazomer in IJsselstein

We kijken in IJsselstein uit naar de nazomer, een periode vol met evenementen en leuke activiteiten. Maak kennis met historie, beeldende kunst of ontdek de fotogenieke hotspots tijdens een stadswandeling. Bezoek een evenement en combineer dit met een smaakvol bezoek aan de lokale horeca of laat je cultureel verrassen bij het theater of museum.

Stadswandelingen door hartje IJsselstein

Ben je een dagje uit in IJsselstein en wil je álles gezien hebben? Maak dan eens een Rondje Must Sees. Je ziet de historische plekken die deze stad rijk is en ontdekt zo alles over het rijke verleden van IJsselstein. Heb je nog niet genoeg gezien? Dan kun je deze wandeling uitbreiden en kiezen uit een van de aanvullende rondjes over historie, beeldende kunst of fotogenieke plekken. De Rondjes IJsselstein zijn gratis audiotours die je zelf op eigen tijd en tempo kunt wandelen. Je kunt deze routes ook goed combineren met een middagje winkelen of lekker uit eten bij de lokale horeca.



TONY BUIJSE

Wist je dat onze gidsen ook een rijke kennis bezitten over de architectuur en historie van de monumenten? Ben je benieuwd naar deze verhalen? Ga dan mee met een stadswandeling met gids. Elke keer dat je meewandelt, hoor je weer andere informatie. Je krijgt ter plekke uitleg over de oude vestingstad of over de totstandkoming van het Kloosterplantsoen of het Kasteelpark.

Binnen kijken en ontdekken

Tijdens Open Monumentendag op zaterdag 9 september zijn alle monumenten in IJsselstein toegankelijk voor iedereen. Je komt op plekken waar je normaal niet zo snel komt en je kunt meedoen aan informatieve activiteiten. Bezoek de Oude Nicolaaskerk en luister naar de klanken van het Van Vulpen-orgel, terwijl je de prachtige praalgraven en beroemde toren van deze kerk bewondert. Laat je rondleiden door de Nicolaasbasiliek, het Historisch Stad-



BEELDBOOT

huis en Korenmolen De Windotter. Bij de Stads- waag vertelt de Waag- meester je meer over de historische functie van dit gebouw en bij de Kasteel- toren herbeleef je het ver- leden tijdens een VR-game 'De slag om Kasteel IJssel- stein'.



ANNE HAMERS

Enkele monumenten openen ook op zondag 10 september de deuren. Doe bijvoorbeeld mee aan de lezing en interactieve luisterfietstocht van Museum IJsselstein. Of bezoek de kunstexpositie in het Zendstation. Stichting Yselvaert vaart op zaterdag en zondag door de stads- grachten en de schipper vertelt over alles wat je vanaf het water kunt waarnemen.



ANNE HAMERS

Museum IJsselstein: 'Do for love | Offers'

Vanaf 30 september zie je bij MIJ een tentoonstelling over de IJsselsteinse heldin Vrouwe Bertha, die eind 13e eeuw een jaar lang Kasteel IJsselstein verdedigde. Volgens de overlevering bracht Vrouwe Bertha een offer voor de stad, voor haar man die gevangen zat, voor haar mede-kasteelbewoners. Op welke manier zien we deze bereidheid - handelen uit liefde, offers brengen - van- daag nog terug? De tentoonstelling 'Druktemakers', van kinderen voor kinderen, is nog te zien tot 17 september.

Tips voor in de agenda

- 1-30 september: CultiTijd in IJsselstein
- 2 september: Aqua Musica
- 2-3 september: Open Ateliers IJsselstein
- 9 september: Special Cars and Bikes
- 9 september: Open Monumentendag
- 16 september: IJsselFEstein
- 16 september: Kunst & Hobbymarkt
- 24 september: Koopzondag met spellenmiddag
- 25 november: Sinterklaasintocht
- 9 december: Winterfair en ontsteking Grootste Kerst- boom

(wijzigingen onder voorbehoud)

SCAN DE QR-CODE VOOR ACTUELE INFO EN MEER TIPS

Je ontmoet elkaar in **IJsselstein** sint 1310

IJIJSSSELSTEIN.NL - INFO@UITINIJSSSELSTEIN.NL - 030 688 72 73

Pedicure Claudia Weldam



Sinds 2014 ben ik Medisch Pedicure aangesloten bij Provoet.

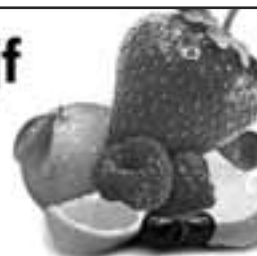
Heeft u lange nagels, eelt, kloven, likdoorns, ingegroeide of kalknagels?

Blijf daar niet mee lopen, maar bel voor een afspraak bij u thuis.

☎ 06 36 300 239 ✉ claudiaweldam@hotmail.com

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!



Apotheek Zenderpark
Persoonlijk, Deskundig en Vertrouwd



Tiranastraat 1, 3401 CJ IJsselstein
030-6868666

info@apotheekezenderpark.nl
www.apotheekezenderpark.nl

Hoe kan de apotheek u helpen om uw geheugen te trainen?

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



Het geheugen laat ons weleens in de steek. Dat merken we allemaal en het is niets om u voor te schamen. Ook rondom medicatie kan het zijn dat er onduidelijkheid is over de pillen. Dit kan zijn omdat de doosjes/tabletten/strips veranderen door een ander merk of omdat er veel medicijnen worden gebruikt. Ook kan een grote verandering na een ziekenhuisopname zorgen voor minder goed overzicht. Voor mantelzorgers is dit ook niet altijd overzichtelijk.

Voor het behoud van een goed geheugen is het soms handig om een bepaalde structuur of foefjes te verzinnen om het overzicht te bewaren. Wij kunnen u in de apotheek helpen met (zie ook ons artikel in de Groene Gids nr. 2, 2023):

- Onze app geeft een mogelijkheid tot een inname-alarm.
- Wij kunnen een innameschema voor u maken.
- De doseercassette geeft u de mogelijkheid om zelf uw medicijnen uit te zetten in handige bakjes verdeeld per dag en over meerdere tijdstippen.
- De medicatierol gaat een stapje verder en daarbij verzorgen wij het verpakken van

de medicijnen per tijd in een zakje. Daar hoeft u niets meer aan te doen.

Om het geheugen goed te houden, kunt u ook letten op uw voeding of bepaalde voedingssupplementen innemen. Omega 3 vetzuren, vitamine C, vitamine D, bepaalde B-vitamines en zink zijn voorbeelden van vitamines en mineralen die uw geheugen kunnen ondersteunen. Deze zijn los te koop of kunt u door bepaalde voedingsmiddelen meer te eten toevoegen aan uw dieet.

U mag hiervoor bij de apotheek langskomen voor advies. Ook rondom uw medicatie en welke supplementen het beste bij u passen. Ook kunnen wij u advies geven over uw voeding. Maar misschien heeft u al contact met een diëtiste? Zij kan u ook goed helpen.

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 ✉ info@apotheekzenderpark.nl



Informatiebijeenkomst over Creatief Leven

Heb je behoefte aan verandering in je leven en ben je klaar om aan jezelf te werken?

Kom dan naar de gratis informatiebijeenkomst over de cursus Creatief Leven op maandag 2 oktober van 14:00-16:00 uur in De Sterrenwacht, Vermeerplein 1 in IJsselstein.

Deze effectief bewezen en sprankelende zelfontwikkelingscursus helpt je d.m.v. opdrachten en creatieve werkvormen een positieve draai te geven aan je leven. Een leven met meer verbondenheid met jezelf, anderen en de wereld om je heen. Hierdoor krijgen gevoelens van eenzaamheid minder kans.

De cursus Creatief Leven zal vanaf 9 oktober opnieuw van start gaan op maandagmiddag in De Sterrenwacht.

De cursus is maar liefst met een 8 beoordeeld door cursisten.

Tijdens de informatiemiddag op 2 oktober krijg je te horen wat deze bijzondere cursus voor jou kan betekenen. Hester van Oirschot neemt je mee in de inhoud van de cursus, laat je wat voorbeelden zien en beantwoordt eventuele vragen die je hebt.

Meer informatie en/of aanmelden: Hester van Oirschot, specialist eenzaamheid en trainer Creatief Leven.

✉ h.vanoirschot@stichting-pulse.nl

☎ 06 - 458 65 404. Bereikbaar van maandag t/m woensdag.





Lotgenotengroep van partners van patiënten met niet aangeboren hersenletsel

door onze "speciale" reporter Jos Timmermans



In het kader van het thema van dit nummer van de Groene Gids is mij gevraagd ook iets te schrijven over de lotgenotengroep bij Pulse van patiënten met Niet Aangeboren Hersenletsel. Bij patiënten met Niet Aangeboren Hersenletsel kun je niet altijd zien dat zij iets mankeren. Toch is er bij die patiënten in veel gevallen sprake van een persoonlijkheidsverandering die veel impact heeft op het leven van de patiënt zelf maar ook op die van de partner of andere mantelzorger. Ik spreek hierover met Marieke Decnop, verpleegkundige en al jarenlang betrokken bij deze lotgenotengroep. Zij begint met mij wat meer te vertellen over deze patiëntengroep. Bij Niet Aangeboren Hersenletsel is de oorzaak hetzij een traumatische gebeurtenis zoals een ongeluk, een val of een andere oorzaak van buitenaf, hetzij iets vanuit de patiënt zelf zoals een hersenbloeding of herseninfarct, maar ook een ziekte als dementie.

Bij mensen met Niet Aangeboren Hersenletsel komt dementie percentagegewijs vaker voor dan bij de rest van de bevolking. De hersens, die al beschadigd zijn, zijn kwetsbaarder geworden voor wat ik maar even "slijtage" noem. De eerste signalen worden in veel gevallen ook niet herkend, omdat ze worden toegeschreven aan de hersenbeschadiging die de patiënt al langer heeft. Geheugenverlies wordt veelal langzaam zichtbaar en soms pas duidelijk als de patiënt niet meer weet hoe koffie te zetten of niet goed meer voor zichzelf kan zorgen, omdat hij vergeten is hoe dat te doen.

In de lotgenotengroep komen de partners of andere mantelzorgers eens in de circa zes weken een avond bij elkaar om hun ervaringen en vooral ook hun gevoelens met elkaar te delen. De omgeving ziet vaak niet welke impact een persoonlijkheidsverandering of andere beperkingen hebben op de partner van de patiënt. Dat kan leiden tot onbegrip en zelfs verwijten, omdat ze niet hetzelfde inzicht hebben in de situatie en dus niet snappen waarom de partner of mantelzorger handelt zoals hij of zij doet.

Het positieve belang van deze lotgenotengroep kan niet voldoende worden benadrukt. Wil je er meer van weten of je aanmelden voor deelname aan de bijeenkomsten van de groep, neem dan contact op met Pulse, zodat zij je in contact kunnen brengen met Marieke Decnop.

DE GOUDEN KOETS



In het juni nummer van de Groene Gids hebben wij u geïnformeerd over de aanvragen die zijn uitgezet om de aanschaf van een nieuwe Gouden Koets te financieren.

Inmiddels hebben wij toezeggingen ontvangen van de gemeente IJsselstein, de Terberg Foundation, het IJsselsteinfonds en het K.F. Hein Fonds. Op dit moment (eind juli) zijn wij in afwachting van één aanvraag die nog beoordeeld moet worden. Als deze wordt gehonoreerd kunnen wij overgaan tot de aanschaf van een nieuwe Gouden Koets!!

Wij zijn erg blij met de positieve reacties tot nu toe en hebben goede hoop dat wij na de zomer het IJsselsteinse straatbeeld weer kunnen opfleuren met een glimmende Gouden Koets om onze ouderen veilig en op tijd te kunnen halen en te brengen naar de gewenste bestemming binnen IJsselstein.

Team Gouden Koets IJsselstein

Herinneringen maken

Mayada Khalil

Een paar jaar geleden zag ik in een kringloopwinkel een boek met de titel "De kunst van herinneringen maken" door Meik Wiking, een Deense onderzoeker en directeur van het Happiness Research Institute in Kopenhagen. De kern van het boek kan als volgt worden samengevat: dagboeken schrijven en positieve gebeurtenissen bijhouden.

Hij had het over het geheugen van onze zintuigen en hun belang bij het maken van die herinneringen. "Goede herinneringen zijn gezond ... nostalgie wordt tegenwoordig gezien als een handig psychologisch mechanisme bij het bestrijden van eenzaamheid en angst en bij het oproepen van een gelukkiger gevoel", aldus Wiking. Naast tips en trucs voor het bewaren van mooie herinneringen, beschrijft hij wetenschappelijke feiten en resultaten van studies en onderzoeken, uitgevoerd bij groepen mensen, waarvan de meeste natuurlijk in de Verenigde Staten. De schrijver deelde ook verhalen uit zijn privédagboeken en zijn geliefde foto's en andere mensen droegen hun herinneringen bij aan dit boek.

Hij vertelde ook dat je schokkende en angstaanjagende ervaringen of trauma's op een andere manier in je verbeelding kunt vertellen en zo de stress verlichten. Je kunt ze bijvoorbeeld oproepen als levensles, niet als het einde van de wereld. Maak tot slot nieuwe mooie herinneringen met behulp van je vijf zintuigen en leg ze regelmatig vast.

Toen ik het boek las, probeerde ik mooie herinneringen ergens in mijn leven, fotoalbums of dagboeken te vinden.

Ergens in mijn eigen herinneringen en mijn herinneringen aan mijn kinderen. Ergens in hun jeugd en mijn eigen jeugd. In een bepaalde plaats of periode in mijn "geschiedenis". Want onze herinneringen zijn onze geschiedenis. Hoe je naar je herinneringen kijkt of hoe je zoete nieuwe herinneringen creëert, bepaalt wie je bent!



Ik probeerde mijn pijnlijke herinneringen mooier te maken dan ze werkelijk zijn, mooi weer te spelen. Ik probeerde ook nieuwe herinneringen voor mezelf te creëren en ze met foto's in een notitieboekje op te schrijven. Ik heb het een tijdje gedaan, maar ik was er niet blij mee. Ik had het gevoel dat ik ze verzon en dat wat ik aan het doen was niet echt was. Aan de andere kant kun je het beschouwen als een positieve manier om geheugen, schrijven en creativiteit te stimuleren door verbeeldingskracht, verbeelding en het proces van herinneren.

"Journaling diary" is een trend op social media geworden, omdat het schrijven van je gevoelens helpt jezelf beter te begrijpen. Ga je op een dag weer die notitieboekjes lezen? Jazeker, het zijn je opgenomen herinneringen, het is je geschiedenis, goed en slecht.

Ik ga terug naar mijn geschiedenis en hoeveel ik heb geleerd uit het boek van Wiking. Onlangs bladerde ik door een van mijn fotoalbums en zag daarin een aantal foto's waarvan ik de onaangename helft heb afgescheurd en de leuke helft heb bewaard. Helaas, mijn hersenen zagen en herinnerden zich de afgescheurde helft van de foto, niet de rest ervan, niet wat overgebleven was. Het hele plaatje stond nog in mijn geheugen zoals het was.

Elke poging om herinneringen te manipuleren zal mislukken. Maar lukt het ons om mooie nieuwe herinneringen te creëren? Om volledige foto's te bewaren? Om gebeurtenissen en mensen zelfs na vele jaren nog met plezier te herinneren? Of veranderen herinneringen omdat we voortdurend veranderen en wat we vroeger als mooi zagen, jaren later als pijnlijk zien?

Voor mij is de mooie herinnering een moment zoals dat moment dat ik naar de zonsondergang aan de zee keek. Ik heb het niet vastgelegd of gefotografeerd, maar ik herinner het me goed, en ik herinner me dat ik toen tegen mezelf zei: Ik ben gelukkig!

ATTENTIE!

Voor inzending van de kopij het volgende emailadres gebruiken:

✉ kopijgids@stichting-pulse.nl

ZorgSaam IJsselstein is een samenwerkingsverband van allerhande zorgverleners in de eerste lijn. Deze stichting bestaat al sinds 2016. In het kader van het thema van deze editie van de Groene Gids is mij gevraagd dit samenwerkingsverband wat nader voor het voetlicht te brengen en dan vooral toegespitst op wat die samenwerking betekent voor ouderen, onze lezers dus. Deelnemers aan dit samenwerkingsverband zijn, in willekeurige volgorde: nagenoeg alle huisartsen, fysiotherapeuten, wijkverpleegkundigen, apotheken, specialisten Ouderengeneeskunde, casemanagers van Santé en AxionContinu, ergotherapeuten, het Sociaal Team van de Gemeente en welzijnsorganisatie Pulse. In 2021 is een digitaal platform in het leven geroepen, genaamd Corpio, waarin o.a. een interactieve werkinstructie is opgenomen, waar alle zorgprofessionals kunnen zien waar ze terecht kunnen, dat veel nuttige documenten bevat en dat steeds geactualiseerd wordt met voor alle betrokkenen relevante nieuwe informatie.



Als het om ouderen gaat is huisarts Antoinette van Zijl als kaderhuisarts ouderengeneeskunde de domeinverantwoordelijke. Ik spreek met haar in haar praktijk aan het Marinus Vermeerplein. Bij het gesprek sluit ook aan Janneke Zwanenburg, Praktijkondersteuner Ouderenzorg Huisarts. Zij werkt voor meerdere huisartspraktijken in IJsselstein als praktijkondersteuner voor ouderen. Zij laten mij zien op het scherm hoe de samenwerking binnen ZorgSaam IJsselstein is ingericht. Het gaat om de zorg voor de ouderen in de breedste zin des woords. Daarbij moet je denken aan fysieke klachten, waar samenwerking tussen huisarts, fysiotherapeut, wijkverpleegkundige, ergotherapeut en Sociaal Team van belang is. Bij meer psychische klachten, eenzaamheid, gevoelens van somberheid en dergelijke komen daar mogelijk ook professionals van Pulse bij en als het gaat om (verdenking van) Alzheimer is er een rol weggelegd voor de casemanagers van Santé of AxionContinu en mogelijk de specialist Ouderengeneeskunde. In alle gevallen gaat het om afstemming van wie op welk moment actie onderneemt, met wie overleg kan of moet plaatsvinden, wie allemaal op de verschillende momenten geïnformeerd moeten worden.

Uw aanspreekpunt



Afstemmen van Zorg

Zorg leveren we niet alleen. Vaak heeft u als inwoner met meerdere zorgverleners en professionals te maken. Wist u dat er meer dan 200 zorgverleners in IJsselstein werkzaam zijn? Zorgverleners en professionals stemmen de zorg rondom een inwoner met elkaar af. Alleen met uw toestemming delen ze relevante informatie en maken ze afspraken over de in te zetten zorg. Zo zorgen ze voor de meest optimale zorg voor u. Stichting ZorgSaam IJsselstein maakt deze samenwerking mogelijk.

Heeft u tussendoor vragen? Neem dan contact op met uw aanspreekpunt. De gegevens staan op de achterkant van deze kaart. Vragen kunnen gaan over huishoudelijke ondersteuning, begeleiding, dagindeling, wel of niet kunnen autorijden enzovoort. Het aanspreekpunt zal u altijd verder op weg kunnen helpen met antwoorden.

Het aanspreekpunt

Het aanspreekpunt is er voor u en uw familie/naasten. Hij/Zij zal u regelmatig bezoeken. Het kan iemand zijn van het Sociaal Team, wijkverpleging, casemanager en/of de praktijkondersteuner Ouderen van uw huisarts. Het aanspreekpunt heeft een signalerende en coördinerende rol. Samen met u beheert hij/zij het gezamenlijke zorgplan. Regelmatig zal hij/zij de ingezette zorg en ondersteuning met u en alle betrokken zorgverleners en professionals evalueren.



Stichting ZorgSaam IJsselstein

door onze "speciale" reporter Jos Timmermans

"Om de zorg rond een kwetsbare oudere beter af te stemmen is het zinnig om met alle hulpverleners en betrokkenen rondom de patiënt regelmatig samen te komen. Tevens vindt er uitwisseling van ervaringen en kennis plaats".

Daartoe dient het Multi Disciplinair Overleg, dat elke maand plaatsvindt, waarbij elke zorgverlener, indien daartoe aanleiding is, zijn of haar patiënt ter bespreking kan aanmelden. Twee keer per jaar wordt er een themabijeenkomst gehouden, die digitaal wordt georganiseerd. Dit ter verbreding en verdieping van de kennis van alle eerstelijnszorg-professionals.


Janneke werkt als praktijkondersteuner niet alleen in de praktijk, maar gaat ook op huisbezoek, zodat ze beter met eigen ogen kan inventariseren welke zorg de patiënt nodig heeft en wie dat het beste kan invullen. Vervolgens zorgt zij ervoor dat de meest passende zorgverlener wordt ingeschakeld.

Antoinette en Janneke laten me ook uitgebreid zien wat wij als ouderen er aan kunnen doen om de kans op dementie te verkleinen. De hersenen fit houden door nieuwe dingen te doen, te zien of te leren. Gezond eten, vooral groente en fruit en niet teveel vetten en suikers en zoveel mogelijk bewegen en daarbij ook spier- en botversterkende oefeningen te doen. Onderhouden van sociale contacten en meedoen aan georganiseerde activiteiten is van belang en voorkomt in elk geval veel stilzitten. Ik krijg een testformulier onder ogen, waarin vragen zijn opgenomen, die een beeld moeten geven van de mentale gesteldheid van de patiënt aan wie de vragen worden voorgelegd. Het leek me wijs mezelf vooralsnog maar niet aan deze test te onderwerpen.

Bij dit artikel plaatsen we ook de aanspreekpuntkaart, waarop de oudere die zorg nodig heeft, zodra er voor hem een aanspreekpunt is aangewezen, alle informatie kan noteren, die betrekking heeft op het aanspreekpunt zelf en de andere zorgverleners die voor hem of haar relevant zijn. Het betrokken aanspreekpunt zal ook de oudere en de partner of mantelzorgers wijzen op het Alzheimercafé als belangrijke informatiebron enerzijds en plek om je zorgen met anderen te delen anderzijds.

In elk geval is me duidelijk geworden dat dit samenwerkingsmodel zeer goed en efficiënt in elkaar zit en daarom van groot belang is voor een goed gecoördineerde Ouderenzorg in IJsselstein.

Uw aanspreekpunt



Naam			
Organisatie			
Telefoon			
Mailadres			

Betrokken professionals en zorgverleners

Naam	Organisatie	Telefoon	Mailadres

Bij de samenwerking rondom de oudere inwoner zijn een groot aantal organisaties uit IJsselstein betrokken zoals AxionContinu, Santé Partners, Huisartsenzorg IJsselstein, Gezondheidscentrum Meridiaan, Welzijnsorganisatie Stichting Pulse, Steunpunt Mantelzorg, Social Team IJsselstein, BeweegSaam (samenwerking fysiotherapie uit IJsselstein), Diëtisten, KBO Afdeling IJsselstein, Lopik e.o., BENU apotheken, Apotheek Zenderpark en de gemeente IJsselstein. De samenwerking wordt mogelijk gemaakt door Stichting ZorgSaam IJsselstein. | Meer informatie vindt u op www.zorg4ijsselstein.nl



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	Inloopsprek uur 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	Aanschuifafel (1e en 3e woensdag v/d maand)
	18.00 - 20.00 uur	Oase	Aanschuifafel (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 IJSSELSTEIN

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	Waalsingel 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.ijselstein.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. Rijksen-Landman ☎ jrijsen55@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.psij.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, Team Sociaal Domein ☎ maandag t/m donderdag van 09.00-17.00 uur vrijdag van 09.00-13.00 uur Inlooppreekuur: ma t/m do 09.00-10.00 uur woensdag 13.00-14.00 uur ☎ sociaalteam@ijsselstein.nl ☎ www.sociaalteam.nu https://www.ijsselstein.nl/Inwoners/Zorg_onderwijs_en_ondersteuning/Team_Sociaal_Domein	☎ 14 030
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



Het is nog zomer en we kijken al uit naar uitstapjes in het herfstseizoen. Mooie concerten, interessante exposities in diverse musea, corso's, prachtige films, verrassingstochten, beurzen, festivals en toeristische markten: de bus rijdt er regelmatig naar toe. De ZenderExpress organiseert 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 ZenderExpress-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 en op zoek te moeten gaan naar een parkeerplaats. Wij doen dat graag voor u.

We gaan ook weer lunchen en dineren bij het ROC, diverse restaurants, theetuinen en pannenkoekenhuizen. Er staan ook steeds nieuwe, actuele uitjes op het programma. Laat u vooral door ons verrassen. Met de ZenderExpress beleeft u natuur, cultuur, muziek en daar hoort ook gezelligheid en lekker eten en drinken bij. Gaat u met ons mee?

Kijkt u eens op www.zenderexpress.nl of bel ons dinsdag 9.00-12.00 uur of vrijdag 13.00-16.00 uur op 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 hartelijk welkom in de bus.





ANWB AutoMaatje is een vervoersservice voor mensen die (tijdelijk) minder mobiel zijn en die geen goed vervoersalternatief hebben. Tegen een kleine onkostenvergoeding rijden vrijwilligers uit de buurt deelnemers naar hun bestemming. De vrijwillige chauffeurs gebruiken hiervoor hun eigen auto. Deelnemers kunnen op deze manier blijven deelnemen aan het sociaal- en maatschappelijk verkeer.

Een doktersbezoek, een bezoekje aan een winkel, een partner bezoeken in het verzorgingshuis of minder essentiële bezoeken als een rit naar de kapper of een markt, kan al een hele opgave zijn en is daarom niet voor iedereen vanzelfsprekend. ANWB AutoMaatje is meer dan alleen vervoer. De chauffeur kan een helpende hand bieden als dat nodig is, maar er ontstaan ook goede contacten tussen vrijwilliger en deelnemer. Je hebt een gezellig praatje met de vrijwilliger en de vrijwilliger kan je de helpende hand bieden als dat nodig is.

Wie kan er gebruik maken van ANWB AutoMaatje?

Woon je in de gemeente Lopik, ben je minder mobiel en ben je voor vervoer afhankelijk van anderen? Blijf je daardoor vaker thuis dan gewenst? Met ANWB AutoMaatje kom je weer onder de mensen. Praktisch én gezellig! ANWB AutoMaatje richt zich op mensen die buiten de bestaande regelingen vallen. Tegen een kleine onkostenvergoeding rijden vrijwilligers uit de buurt je met hun eigen auto. Het gebruik van ANWB AutoMaatje is verder geheel gratis en je hoeft geen lid te worden van ANWB.

Voor meer informatie neem contact op met Pulse.

 **030 - 68 87 030**

ANWB AutoMaatje



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

Wat nu?

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

Da's LEUK!

Heeft u belangstelling om vrijwilligerswerk te gaan doen?

Kijk dan op de vacaturebank van de vrijwilligerscentrale 🌐 www.vwijnl.nl

Vrijwilligerswerk ?



Het Alzheimer Café is een maandelijks bijeenkomst voor mensen met dementie, hun naasten en belangstellenden. Elke maand kunnen bezoekers in een ontspannen sfeer, in alle openheid met elkaar praten over een leven met dementie onder leiding van een deskundige gespreksleider. Het Alzheimer Café Lopik wordt gehouden in Dorpshuis de Schouw te Lopik. Aanvang 19:30. De toegang is gratis.

Onder voorbehoud van wijzigingen staan voor het najaar de volgende onderwerpen op het programma:

- 28 september: Wat is dementie?
- 26 oktober: Omgaan met dementie
- 23 november: Dementie en levensende.

Het Alzheimer Café Lopik wordt georganiseerd door Axion-continu, Santépartners, huisartsenpraktijk Lopik en Stichting Pulse. Voor meer informatie ☎ 06 - 124 34 770.



De impact van geheugenproblemen en wat kun je er aan doen?

Gewone geheugenproblemen zijn vaak tijdelijk en kunnen worden veroorzaakt door spanningen, drukte, depressie, somberheid, narcose of ouderdom. Maar geheugenproblemen kunnen ook het gevolg zijn van een hersenaandoening.

Voor je dagelijks leven gebruik je verschillende soorten geheugens: het kortetermijngeheugen en het langetermijngeheugen zijn de bekendste soorten. In het kortetermijngeheugen sla je informatie voor een korte periode op, zoals het onthouden van een telefoonnummer. In het langetermijngeheugen sla je informatie voor een langere periode op, zoals de herinnering aan wat je gisteren hebt gegeten of de naam van je middelbare school.

Het geheugen ligt niet op één plek in de hersenen. Er zijn verschillende hersengebieden bij betrokken. Bijvoorbeeld de 'hippocampus'. Deze speelt een rol bij het opslaan van nieuwe informatie. Bij geheugenproblemen als gevolg van een hersenaandoening kan er sprake zijn van anterograde of retrograde geheugenproblemen (ook wel: amnesie).

- Anterograde amnesie: hierbij heb je moeite met het aanmaken van nieuwe herinneringen. Dingen van vroeger kun je je nog goed herinneren.
- Retrograde amnesie: hierbij heb je moeite met het ophalen van oude herinneringen. Je kunt wel nieuwe herinneringen aanmaken. Dit kan bijvoorbeeld voorkomen na hersenletsel.

De mate en locatie van de schade in de hersenen bepaalt welke en hoeveel geheugenproblemen je ervaart. Daarnaast kunnen overprikkeling, een vertraagde snelheid van informatieverwerking, aandachtsproblemen en vermoeidheid de werking van je geheugen verslechteren. Zo lijkt het alsof je geheugen niet meer werkt, terwijl de oorzaak ergens anders ligt.

Aandoeningen die leiden tot geheugenproblemen

Hersenaandoeningen die vaak leiden tot ernstige geheugenproblemen zijn:

- Hersenbloeding of herseninfarct
- traumatisch hersenletsel, zoals een hersenschudding of kneuzing
- Multiple Sclerose (MS)
- ziekte van Parkinson
- dementie, zoals de ziekte van Alzheimer.



Themabijeenkomsten in Lopik

Omgaan met mensen met dementie

IEDEREEN DOET MEE



9 oktober	Jaarsveld	Verenigingsgebouw
12 oktober	Benschop	Dorpshuis XXL
24 oktober	WilligeLangerak	Wilgegat
25 oktober	Cabauw	Het Witte Paard
30 oktober	Polsbroek	Dorpshuis
31 oktober	Lopik	De Schouw
2 november	Lopikerkapel	Oude School

Aanvang 20.00 uur en de toegang is gratis!

Iedereen is van harte welkom, zodat heel Lopik dementievriendelijk wordt! Info 06-12434770

WERKGROEP DEMENTIEVRIENDELIJK LOPIK



Stichting Protestants Christelijke Begraafnisverzorging 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 Begraafnisverzorging 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 begravenissen 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 begravenissen. Deze worden verzorgd door de uitvaart verzorger en tegen een vaste vergoeding. Onze Stichting heeft geen winstoogmerk en zorgt ervoor dat alle begraveniskosten worden betaald. De rekening van de begravenis 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 begravenis in christelijke sfeer.

Bestuur Stichting PCBL

Opening seizoen 2023-2024

Met optreden zanggroep en daarna lunch

Vrijdag 6 oktober 2023 van 10.00 – 14.00 uur
Dorpshuis "De Schouw" Lopik



Dit jaar organiseren de seniorencomités weer een feestelijke bijeenkomst voor de 65-plussers van alle kernen in de gemeente Lopik.
Met optreden van Zanggroep Stormvrouwen uit Schoonhoven.

Een zeevrouwenkoor dat met veel plezier voor u zal zingen tijdens hun optreden.

Het gezellige programma bestaat uit:

09.30 uur	Zaal open. Inloop koffie/thee, petitfour
10.00 uur	Begin programma
10.15 uur	Optreden zanggroep Stormvrouwen
	Pauze met koffie/thee
	Vervolg optreden zanggroep Stormvrouwen
	Korte pauze met drankje
12.15-12.30 uur	Lunch
	Bestaande uit soep, broodje kroket, slaatje, belegde broodjes en druiven toe.
14.00 uur	Sluiting

Kosten: € 15,- per persoon. Inclusief koffie/thee, consumptie en lunch.

Wilt u deze ochtend meemaken?

Geef u dan snel op **vóór 29 september** (en betaal) bij een van de onderstaande comitéleden:

Benschop	Mevr. M. Boumans, K.Wilhelminastr. 23, Benschop	☎ 0348 - 45 19 90
Cabauw	Irma Spruit, De Nobelaerweg 24, Cabauw	☎ 06 - 219 78 911
Jaarsveld	Mevr. A. Aantjes, Lopikerweg Oost 60, Lopik	☎ 0348 - 55 25 30
Lopik-dorp	Mevr. A. Vriezema, Vrijheidslaan 14, Lopik	☎ 0348 - 55 20 38
Lopikerkapel/Uitweg	Mevr. M. Zwanenburg, Lopik.weg Oost 116, Lopik	☎ 0348 - 55 31 50
Polsbroek	Mevr. W. Oskam, Dorp 81g, Polsbroek	☎ 0182 - 30 95 67
Willige Langerak	Janny Markus, Lekdijk West 41, Lopik	☎ 06 - 234 93 636

Als u vervoer wenst kunt u dit bij uw comitélid opgeven.

Tot ziens op vrijdag 6 oktober!

Werkgroep Opening Seizoen.





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.

Opening seizoen 2023-2024 ZIE PAGINA 37

BENSCHOP

Het Trefpunt

Voorzitter: Martien Oostenenk, ☎ 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

Het nieuwe seizoen start op 5 september.
Iedere dinsdag van 10.45-11.30 uur.
Kosten € 3,50 per les.
Docent: fysiotherapeut

Koersbal

Het nieuwe seizoen start op 6 september.
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.

Open Tafel-Project

Het nieuwe seizoen start op 27 september.
Maaltijd: hoofdgerecht en dessert verzorgd door Colinda Sluyk.
Iedere *laatste* woensdag van de maand van 12.30-13.30 uur. Kosten: € 10,00.
De maaltijd is bedoeld voor inwoners uit Benschop. In-
troducés vanuit andere plaatsen zijn alleen welkom met een inwoner uit Benschop.
Contact: Thea Boere, ☎ 0348 - 45 17 49. Vooraf betalen gewenst!

Klaverjas-/Rikkentoernooi

Locatie: Kantine Sporthal De Bosrand
Het nieuwe seizoen start op 26 september.
Iedere *laatste* dinsdag van de maand om 13.30 uur.
Iedereen die graag een kaartje legt is van harte welkom.

Contact: Joop van Dorp, ☎ 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 V.V. Benschop.
Iedere dinsdag- en vrijdagmiddag van 13.00-17.00 uur (competitie).
Kosten: € 50,00 per seizoen (incl. kopje koffie).
Contact: Kees den Hartog, ☎ 0348 - 45 17 59 /
06 - 220 90 031.

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.

Lezing over het "Leger des Heils" door Huub Stijvers

Op donderdag 7 september.
Aanvang 10.00 uur.

Excursie naar het recyclingbedrijf Kruiswijk in Bergambacht

Op donderdag 26 oktober.
Nadere informatie volgt middels uitnodiging.

Lezing over euthanasie door Dr. H.M.C.M. Reiners

Nadere informatie over datum en tijd volgt middels uitnodiging.

Kerstviering met gitaargroep "Akkoord"

Dinsdag 19 december om 10.00 uur.
Nadere informatie over kosten volgt middels uitnodiging.

Vaste activiteiten

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

Bewegen voor ouderen

Elke maandag van 09.30-10.30 uur o.l.v. Jan Troe, fysiotherapeut. Kosten: € 2,50 per les.
Contact: Margo Overbeek, ☎ 06 - 112 63 661

Open Tafel Cabauw

Aansluitend aan de bijeenkomsten bij voldoende deelname van 12.00-13.00 uur.
Kosten: € 15,00 inclusief consumptie.



Activiteiten gemeente Lopik 2023

Onder voorbehoud

Yin Yoga in 't Gossie

Locatie: 't Gossie, Cabauwsekade 41 A,
achter '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.
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

JAARVELD

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

Woensdag 27 september om 14.00 uur
Gymnastiek met daarna spellenmiddag.

Woensdag 25 oktober om 14.00 uur
Gymnastiek. Nel Rijnveld komt ons een mooie film laten zien.

Woensdag 22 november om 14.00 uur
Gymnastiek. Bingo met als afsluiting een maaltijd.
Nadere informatie volgt middels uitnodiging.

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, Sjoelen, Kegelen, Klaverjassen en het Lopiks Memoriespel.

Vrijdag 6 oktober opening seizoen vanaf 10.00 uur.
Kosten € 15,00 inclusief koffie/thee lunch.

Woensdag 29 november 5e woensdag van de maand, extra middag uit. Nadere informatie 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.

Woensdag 13 september

Ontmoetingsdag. De burgemeester komt .

Dinsdag 17 oktober Herfststukje maken.

Maandag 20 november Snert/stampottendag

Donderdag 14 december Kerstviering.

LOPIKERKAPEL/UITWEG

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

Dinsdag 26 september om 14.00 uur
Presentatie door Chris van Iersel, Stadsimker Woerden.

Vrijdag 6 oktober om 10.00 uur
Opening seizoen in Dorpshuis De Schouw.

Dinsdag 24 oktober om 14.00 uur
Annemarie Fokker: lezing over schrijver W.G.v.d.Hulst.

Dinsdag 21 november om 14.00 uur
Presentatie door Bart Rietveld: Het gebied de Hogelanden met het zenderstation.

Dinsdag 19 december Kerstmiddag.

Koersbal

Dit spel wordt 1 keer per maand gespeeld op de dinsdagmiddag. Locatie: De Ark van 14.00-16.30 uur. De data hiervoor zijn: 12 september, 10 oktober, 7 november en 5 december. Indien u wilt kennis maken met het spel koersbal, dan bent u van harte welkom om eens te kijken en/of mee te spelen.

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.
Het nieuwe seizoen start op 12 september.
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.

Programma 55+-soos

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



Activiteiten gemeente Lopik 2023

Onder voorbehoud

Spellenmiddag

Klaverjassen, rummikub, sjoelen en bingo.
Woensdagmiddag van 13.30 - 16.30 uur.
Aanvang: woensdag 20 september daarna elke veertien dagen (even weken).
Contactpersoon: Dhr. G. Markies, ☎ 06 - 822 77 743.

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.

Woensdag 6 september

Naar theetuin de Kwakel in Snelrewaard.

Vrijdag 6 oktober om 10.00 uur

Opening seizoen in De Schouw te Lopik

Woensdag 11 oktober

Imkerij de Nesse verzorgd door Franca Burger.

Woensdag 8 november

Leo de Ruiter komt vertellen over de Hemellichamen.
Na de pauze Bingo.

Meer bewegen voor ouderen

Iedere dinsdag van 9.00-9.50 uur onder leiding van Fysio Haastrecht.
Informatie Annie de Groot ☎ 0182 - 30 95 95

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 12 september om 14.30 uur.

Gemke Jager (kunsthistoricus/tax. zilver en dir. zilvermuseum) laat zien en komt vertellen over antieke sieraden in 19e/20e eeuw.
Kosten voor deze middag met koffie/thee en iets lekkers € 5,00.

Dinsdagmiddag 24 oktober om 14.30 uur.

Jannie van Rijn uit Bodegraven komt vertellen over Corrie ten Boom.
Zij was een belangrijke verzetsstrijdster tijdens de Tweede Wereldoorlog, die zij overleefde ondanks dat ze na verraad gedeporteerd werd naar kamp Ravensbrück.
Kosten voor deze middag met koffie/thee en iets lekkers € 5,00.

Woensdag 8 november om 17.30 uur.

Gezellig samen eten in het Buurthuis 't Wilgegat.
Kosten volgen nog.

Dinsdagmiddag 14 november om 14.30 uur.

Deze middag moet nog worden uitgewerkt.
Kosten voor deze middag € 5,00

Gymnastiek

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

Bridgeclub Lopik

Beste mensen,
Wij gaan weer beginnen met competitie bridge op 5 september a.s.
U kunt zich nog opgeven om het nieuwe seizoen mee te doen.
Het liefst per paar natuurlijk, lukt dat niet komt u alleen.
De ca. 32 leden zijn elke dinsdagmiddag om 13.15 aanwezig om te gaan bridgen.
Lekker in de middag kaarten, dan hoeft je er in de avond niet meer uit.
Gelukkig hebben wij leden van elk niveau, van redelijk goed tot uitmuntend.
Het is elke keer een verrassing wie er op de eerste plaats komt die middag.
Wij bridgen in Dorpshuis De Schouw, M.A.A. Schakelplein 6, 3411 DJ Lopik. Parkeerplaats is ruim voldoende aanwezig, dus dat is geen probleem.
Natuurlijk gaan we voor de punten, maar gezelligheid staat voorop. Als u meer gegevens wilt hebben over onze vereniging kunt u/kun jij contact opnemen met Jan Tigchelaar. ☎ 0348 - 55 27 06.
Tot ziens in Dorpshuis de Schouw in Lopik



BRANDSTOFFENHANDEL
ERNST BOERE

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

Uw adres voor olie, gasflessen, kolen, bricketten.

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



Stg. SRL. Inz. Streekkaarten ouderen

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: Dorpshuis De 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

ATTENTIE!

INLEVEREN KOPIJ VOOR DE GROENE GIDS DECEMBER 2023

Tot uiterlijk maandag 23 oktober 2023 kunt u kopij inleveren bij de redactie

✉ kopijgids@stichting-pulse.nl



BERGSTRA

AANNEMERSBEDRIJF
EN

ONDERHOUDSWERKEN

TEL. 0348-551329 www.bergstrabv.nl

Kwaliteit is onze reclame!!



BART-HUGO OPTIEK

De opticien/contactlensspecialist en
audicien in Lopik

Rolafweg Noord 61 o 3411 BJ Lopik

T + 31 (0)348 214 722

www.barthugooptiek.nl



De Buurtkamer is speciaal bedoeld voor zelfstandig wonende ouderen die niet meer zo makkelijk deel kunnen nemen aan allerlei activiteiten en het prettig vinden om in een rustige omgeving een kleine groep mensen te ontmoeten.

Vast onderdeel van De Buurtkamer is het samen koffie/thee drinken en er is de mogelijkheid om gezamenlijk de lunch te gebruiken.

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 – 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



Persbericht

OV-telefonisch spreekuur ook in de zomer bereikbaar

"Na een fijn gesprek was het me helemaal duidelijk hoe ik saldo van mijn OV-chipkaart terug kon krijgen." Gert (72 jaar)

Wilt u deze zomer graag met het openbaar vervoer (OV) reizen, maar kunt u daarbij wel wat hulp gebruiken? Of bent u plotseling noodgedwongen afhankelijk van het OV en vraagt u zich af hoe u een OV-chipkaart aan kunt vragen? Of wilt u weten waar u de juiste reisinformatie vindt, zodat u eenvoudig met het OV op de koffie kunt bij familie, of op stap kunt met vrienden? Maak dan gebruik van het telefonisch OV-spreekuur waarin speciale OV-ambassadeurs al uw vragen beantwoorden.

U kunt hiervoor bellen met een OV-ambassadeur:

 **033 - 208 23 80**

Maandag t/m vrijdagochtend van 10.00 tot 12.00 uur.

Dinsdag- en donderdagmiddag van 13.30 tot 15.00 uur.

Maandag- en woensdagavond van 18.30 tot 20.00 uur.

NB. In augustus is het telefonisch spreekuur alleen 's ochtends geopend.

De OV-ambassadeurs helpen u graag op weg!

Kijk voor meer informatie op www.doemeemethetov.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
	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** - Ellen van der Waal

- **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

**HOVENIERSBEDRIJF
Erik Verhoef**

- Tuin ontwerp
- (Sier) bestrating
- Advies
- Beschooningen
- Tuin aanleg
- Tuin afscheidingen
- Tuin onderhoud
- Vlonders

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



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 Df Lopik
Bedrijfsleider: Angélique Drogé
E: angelique.droge@deschouwlopi.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 uitvaartverzorgster 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