

Zin in Nieuwegein

MAGAZINE VOOR
OUDERE NIEUWEGEINERS



Marian:

‘Lekker uit je dak gaan en flink bewegen met de twist of een Spaanse dans’

Burgemeester

Marijke van Beukering:

‘Neem iemand mee, dat is plezier voor twee!’

Op de voorpagina:
deelnemers aan swing gym
op buurtplein Galecop

Inhoudsopgave

In dit magazine leest u verhalen van mensen zoals u. Zij vertellen hoe zij hun dagen actief en gezond invullen. Ook vindt u in dit blad allerlei handige tips en leuke ideeën. Want Nieuwegein heeft ouderen veel te bieden!



8

Vrijwilliger zijn

Vrijwilligerswerk is nuttig, maakt het leven zinvol, je krijgt er energie van en het geeft voldoening.

24

Actief blijven

Op haar 89ste is Agnes Agterberg-Buijs niet minder actief dan ze haar hele leven is geweest.

30

Ontmoetingsplekken Nieuwegein

Waar ontmoet je elkaar in Nieuwegein? Mogelijkheden genoeg! We zetten ze voor u op een rijtje.

34

Meer beweging in uw leven

We weten dat blijven bewegen goed is, juist als je ouder bent. De drempel om te starten kan best hoog zijn.

- 3** Column burgemeester Marijke van Beukering
- 4** Koken en eten
- 6** Nieuw leven in een huis met een tuin
- 10** Het VrijwilligersHuis
- 14** Vrouwencommissie moskee
- 16** Vervoer nodig? GO Nieuwegein
- 18** Kunst & cultuur
- 20** Levenseinde
- 22** Wie helpt met klusjes?
- 23** Column wethouder Marieke Schouten

- 26** Breng uw geldzaken op orde
 - 28** Koffieochtend in het Colijnpark
 - 32** Zoek een maatje
 - 34** Sport & bewegen
 - 36** Mantelzorgcafé
 - 38** Digitaal en administratie
 - 39** Index
 - 40** Kruiswoordpuzzel
- Colofon

Column Plezier voor twee

Met kerst was mijn moeder bij ons. Ze vindt de feestdagen moeilijk sinds mijn vader is overleden. Ik ging onze buurtpleinen bezoeken, waar van alles te doen was, zoals een high tea, een speciale kerstlunch en een koffie-inloop.

“Ga je mee?” vroeg ik haar. Dat vond ze een leuk idee omdat ze ook nieuwsgierig is naar mijn werk. Mama was oprecht verrast door de vele activiteiten en de gezellige sfeer, ze voelde zich welkom. Het draaide erop uit dat ze nog wat langer wilde blijven. De ongeduldige burgemeester kon best even wachten.

“Thuis loop ik niet zo snel bij zoiets binnen,” zei ze na afloop in de auto, terwijl ze uit het raam keek. “Waarom niet?”

Ze haalde haar schouders op. “Zoveel is er bij ons niet te doen.”

De spreekwoordelijke drempel

Het is zeker waar dat er in Nieuwegein voor ouderen veel te beleven en te doen is, meer dan in de buurt van mijn moeder. Maar dat is maar de helft van het verhaal. Voor veel ouderen is het ronduit moeilijk om voor het eerst ergens

naar toe te gaan. Zolang er een levenspartner is, is er vaak minder behoefte aan contacten en activiteiten buitenshuis. Komt een oudere alleen te staan, dan is niet alleen die behoefte hoger, maar de spreekwoordelijke drempel ook.

Vraag iemand mee!

Dit magazine staat boordevol met verhalen van ouderen die de stap hebben gewaagd en er veel aan hebben. Hopelijk raakt u erdoor geïnspireerd, en wilt u erop uit. Misschien vindt u dat, net als mijn moeder, een beetje moeilijk. Neem dan iemand mee! Dan kent u alvast iemand én u helpt elkaar over de drempel. Vraag een vriend, vriendin, buurman of buurvrouw en ontdek samen de vele activiteiten in uw buurt. Plezier voor twee!

Burgemeester Marijke van Beukering



‘Kleine moeite om voor haar iets extra’s te koken.’



Lida eet weer gezond en lekker

Joke Kanis (68) houdt van koken, Lida Spliet (76) wil graag lekker en gezond eten. Via Thuisgekookt bezorgt Joke nu elke week twee zelfgekookte maaltijden bij Lida thuis. ‘Als ik het niet lekker vind, zeg ik het ook.’

Ze kan best zelf koken, maar haar liefhebberij is het niet. ‘Ik heb veel gekookt in mijn leven. Vanaf dat ik elf jaar oud was moest ik elke dag koken voor het hele gezin,’ zegt Lida. ‘Later heb ik voor mijn man en kinderen gekookt. Maar toen ik zeven jaar geleden alleen kwam te staan, had ik er niet veel zin meer in. Ik kocht vooral kant-en-klare maaltijden. Maar die zijn niet erg gezond, toch?’

Nu smult ze in ieder geval twee keer per week voor 4 euro per maaltijd van een versgemaakte, gezonde maaltijd die wordt gemaakt én thuisbezorgd door Joke Kanis. ‘Een kleine moeite, Lida woont vlakbij,’ zegt Joke.

Praatje

Ze ontmoeten elkaar via Stichting Thuisgekookt. Die koppelt thuishokks aan mensen die niet zelf (kunnen) koken. ‘We kenden elkaar niet, het contact kwam tot stand via de telefoon,’ zegt Joke. Vrienden of kennissen zijn ze nog niet geworden, maar ze maken wel vaak even een praatje als Joke de maaltijd komt brengen en de lege bakjes ophaalt.

Voor Lida zijn de maaltijden van Joke een uitkomst. ‘Ze kan echt heel lekker koken. En ze kookt gevarieerd ook.’ De rest van de week redt ze zich met kant-en-klare maaltijden en wat eigen gekokkerel.

Grote hobby

Voor Joke, die ook op andere gebieden actief is als vrijwilliger, is het een manier om iets voor een ander te betekenen. ‘Koken is een grote

hobby van me,’ zegt ze. ‘Sinds onze kinderen de deur uit zijn, kook ik alleen voor mijn man en mij. Het is dan een kleine moeite om twee keer per week iets meer te maken voor Lida.’

Joke houdt bij het koken altijd rekening met Lida’s smaak. ‘Gelukkig is Lida heel makkelijk. Ze lust eigenlijk alles wel. Maar vis vindt ze bijvoorbeeld niet lekker, dus dat maak ik dan ook niet.’

Lida: ‘Bijna altijd vind ik wat Joke kookt lekker, maar laatst had ze Indisch eten gemaakt en daar zat empeng (vrij bittere kroepoek) bij. Dat vond ik niet lekker en dat zeg ik dan ook.’

Joke: ‘Nee hoor, dan ben ik niet beledigd. Ik vind het juist fijn dat ze het zegt, want dan kan ik daar rekening mee houden.’ ■

Bekijk onze website of bel:

☎ 085- 060 87 68

📍 www.thuisgekookt.nl

U kunt op meer plekken samen eten of koken. Een paar andere mogelijkheden:

- **De buurtpleinen.** Loop eens binnen en vraag naar de mogelijkheden.
- **Wereldkeuken.** Samen koken en eten, onder leiding van een internationale gastkok. Meer info bij Dorpshuis Vreeswijk, 06 - 216 649 18.
- **Stichting Eet Mee.** Bij elkaar eten of voor anderen koken? Meer info op eetmee.nl of bel 030 - 221 34 98.



Do Patty en verhuisadviseur Pauline Jansen.

‘Het voelde meteen goed toen ik de straat in reed en het huis zag. Nu ik mijn flat verruil voor een huis met tuin, kunnen mijn kleinkinderen eindelijk lekker buiten spelen. Zonder de hulp van verhuisadviseur Pauline Jansen had ik dit huis nooit gevonden,’ vertelt Do Patty.

‘De verhuisadviseur wist precies wat bij mij past’

Van groot naar beter

Do woont al ruim twintig jaar op het Nijpelsplantsoen maar wil graag verhuizen naar een toekomstbestendige woning op de begane grond. De renovatie van de Nijpelsflats betekent dat hij toch al tijdelijk zijn flat uit moet: een goed moment om te verhuizen. ‘Via woningcorporatie Woonin kwam verhuisadviseur Pauline bij mij thuis praten en het klikte meteen. Pauline vertelde mij over de Van Groot naar Beter regeling.’ Pauline: ‘Dat betekent onder andere dat meneer voorrang krijgt omdat hij als senior kleiner wil gaan wonen en een sociale huurwoning achterlaat van minimaal vier kamers.’ ►

Een nieuw leven in een huis met een tuin

Verrassend aanbod

Binnen twee maanden vindt Do met hulp van Pauline een nieuwe woning. ‘Dat was mij zelf niet gelukt. Ik vind het lastig om via Woningnet te kiezen. Pauline weet wat ik zoek en wat bij mij past. Na een paar huizen bekijken was het raak.’ Pauline: ‘Meestal duurt het wat langer, dat is afhankelijk van de woonwensen. Veel mensen willen naar seniorencomplex De Muzieknoet. Dan wijs ik ze op andere leuke gelijkvloerse woningen waar ze zelf niet meteen aan denken, in én buiten Nieuwegein.’

Verhuispremie

Een ander voordeel van de Van Groot naar Beter regeling: je betaalt maximaal €50 meer huur. Do: ‘Ik ben ook blij met de verhuispremie van € 1.000, Pauline wees mij erop dat ik deze kan aanvragen.’ Het inschakelen van een verhuisadviseur is gratis. Pauline, zelf 67, werkt samen met professionals en vrijwilligers als verhuisadviseur: ‘Huur je niet via Woonin, Jutphaas Wonen of Portaal, heb je een koopwoning of wil je je huis aanpassen? Dan helpt de wooncoach van de gemeente je graag verder.’

Zelf bepalen

Do is druk aan het klussen en verhuist binnenkort. ‘Het is best lastig om mijn burens achter te laten, maar ik begin een heel nieuw leven in een huis met een tuin. Wat wil je nog meer?’ Pauline: ‘Verstandig dat meneer dat nu als zeventiger doet. Hoe langer je wacht, hoe minder mobiel je bent en hoe lastiger het wordt om nog ergens anders te aarden. En als je straks gedwongen moet verhuizen om gezondheidsredenen, heb je niks te kiezen. Nu kun je alles nog zelf bepalen.’ ■

De Verhuisadviseur

De verhuisadviseur is op dinsdag, woensdag en donderdag telefonisch bereikbaar.

☎ (030) 236 18 04

van 10.00 tot 14.00 uur

✉ verhuisadviseur@stade.nl

📍 www.verhuisadviseursenioren.nl

Het Woonloket

Heeft u een vraag over wonen of verhuizen? Bij het Woonloket geven de woonadviseurs graag advies. Zo helpen zij u op weg naar een passende woning, ook als u zorg of ondersteuning nodig heeft. Op maandagmiddag tussen 13.00 en 16.00 uur is het Woonloket geopend.

☎ 14 030

✉ wooncoach@nieuwegein.nl

‘Het voelde meteen goed toen ik de straat in reed en het huis zag.’

Hans

Vrijwilligerswerk houdt Hans actief en voldaan.

Hans van Kuik (67) is vrijwilliger bij het Plus Café van de Bibliotheek, het patiëntenvervoer bij het Antonius ziekenhuis en 'Mannen met pannen', waar hij met anderen kookt voor alleenstaanden en mensen met een Stadspas.



Een rijk leven door vrijwilligerswerk

Vrijwilligerswerk is nuttig, maakt het leven zinvol, je krijgt er energie van, het geeft voldoening, je leert nieuwe mensen kennen, wordt actiever én het laat je kennismaken met je kwaliteiten. Hans, Dini en Betsy zijn actieve vrijwilligers en zijn het met elkaar eens, vrijwilligerswerk doet ertoe! Betsy: 'Je bent nooit te oud om te leren, vrijwilligerswerk maakt je leven afwisselend.' Dini beaamt dat: 'Na het overlijden van mijn man moest ik mezelf motiveren om door te gaan. Je kunt in bed blijven liggen, maar dan verandert er niets!' Hans voegt toe: 'Sinds ik als vrijwilliger aan de slag ben ken ik meer mensen, ik doe vaker leuke dingen, ik ga erop uit. Mijn leven is leuker.'

Betsy: 'Ik laat me door mijn leeftijd zeker niet tegenhouden. Dat zou niemand moeten doen. Maar je moet wel uit je stoel komen en zelf iets doen, zelf actief worden. Als je weinig mensen kent, is vrijwilligerswerk een manier om een netwerk op te bouwen. Maar ook het bijwonen van activiteiten die worden georganiseerd is waardevol. Zo ontmoet je mensen, heb je aanspraak. Als vrijwilliger maak ik het mogelijk dat mensen elkaar ontmoeten. Dat is niet alleen leuk en gezellig, maar ook dankbaar werk!'

Enorme toegevoegde waarde

Dini: 'Naast mijn werk als coupeuse deed ik altijd al vrijwilligerswerk, vooral in de kerk. Sinds een tijdje is daar de 75+ Parkhout ochtend bij gekomen. Naarmate mijn man ouder werd, zag ik dat hij wat meer activiteit kon gebruiken. Hij had van mij een zetje nodig, maar al snel ging

hij met veel plezier naar deze activiteit. Af en toe ging ik met hem mee. Vorig jaar overleed hij. Rien Nijssse, de organisator, vroeg me of ik wilde blijven komen. Omdat ik de enorme toegevoegde waarde zie voor de mensen die komen, heb ik aangeboden te helpen als vrijwilliger. Nu levert het me dubbel op: ik heb aanspraak, gezelligheid én ik maak me nuttig. Dat geeft een fijn gevoel. Vrijwilligerswerk geeft me regelmaat in het leven, het zijn vaste punten in de week, redenen om op te staan en om contact te houden. Ik zou niet zonder kunnen.'

Ook voor **Hans** is vrijwilligerswerk ontzettend belangrijk. 'Het begon met het bezoeken van het Plus Café bij de bibliotheek. De eerste keer is mijn broer meegegaan, ik durfde niet alleen. Ik werd er goed opgevangen, niet alleen door de vrijwilligers, maar ook de andere bezoekers zijn ontzettend vriendelijk. Contact maken met anderen is makkelijk. Al snel werd ik gevraagd als vrijwilliger en daar is steeds meer vrijwilligerswerk bij gekomen. Ik doe het met veel plezier en het levert mij veel voldoening op. Ook ben ik nu veel actiever en ga erop uit. Dat zou ik vroeger niet zo snel hebben gedaan. Allemaal dankzij mijn werk als vrijwilliger.' ■

Dini:
'Ook ouderen kunnen vrijwilligerswerk doen, dat heeft ZIN!'

Betsy

Betsy geeft lezingen over de charme van het ouder worden én de toekomst en laat zich door haar leeftijd niet tegenhouden.

Betsy de Keizer (84) is actief als vrijwilliger, onder meer voor de Bibliotheek en in de commissie wonen welzijn zorg 2040 (NUZO).



Dini

Vrijwilligerswerk geeft Dini houvast, regelmatig en zin.

Dini Versteeg (82) is haar leven lang al vrijwilliger onder andere bij de Nicolaaskerk. Zo begeleidt ze verschillende koren. Sinds kort is ze ook vrijwilliger bij 'Met En Voor Elkaar 75+' in sportpark Parkhout.



Op de vorige bladzijden hebben Betsie, Hans en Dini gedeeld wat vrijwilligerswerk voor hen betekent. Hun verhalen weerspiegelen de ervaringen van vele anderen die door het VrijwilligersHuis zijn geholpen. 'Iedereen knapt ervan op.'



Foto © Niels Blekemolen

Het team van het VrijwilligersHuis, v.l.n.r. Karin, Mandy en Peter.

Ook wat doen? Het Vrijwilligers- Huis helpt!

Vrijwilligerswerk kunt u bij talloze organisaties doen. Het is belangrijk dat u iets kiest wat echt bij u past. Het VrijwilligersHuis helpt u hierbij. Op een zonnige ochtend spreken we met Mandy Leijen, Karin Masereeuw en Peter Bakker in hun gloednieuwe werkplek in het vernieuwde Stads-huis. Samen zijn ze het team van het VrijwilligersHuis.

Over waarom vrijwilligerswerk goed voor iemand is, hoeft Peter niet lang na te denken. 'Het houdt je scherp, biedt volop contacten buiten de deur en maakt mensen blij. Het verrijkt simpelweg je leven.' 'Iedereen knapt ervan op, echt waar,' voegt Karin toe.

Zelf blij worden

Een van de belangrijkste taken van het VrijwilligersHuis is het samenbrengen van vraag en aanbod. Hun vacaturebank is goed gevuld met diverse functies, en het team kent vrijwel elke organisatie die met vrijwilligers werkt. 'We kunnen daarom goed inschatten wat bij wie past,' zegt Mandy. 'Het allerbelangrijkste is dat de vrijwilliger er zelf blij van wordt, anders houdt niemand het vol.' 'De eerste vraag is: wat wilt u, wat past er bij u?' zegt Karin. 'Iets eenmaligs, of juist elke week, flexibel of op vaste momenten, kort of lang. We puzzelen uit wat de toekomstige vrijwilliger qua taak aankan. Mensen onderschatten zichzelf soms ook.' 'We bieden daarom ook allerlei workshops en trainingen,' zegt Peter. 'Veel ouderen vinden het heerlijk om weer wat nieuws te leren.'

'Er is zoveel keuze,' zegt Mandy. 'Gastvrouwen en gastheren kunnen bijvoorbeeld terecht bij de Museumwerf, de bibliotheek, theater De Kom, en vele andere organisaties. Wilt u liever

met uw handen werken? Misschien is het Repair Café iets voor u, of klushulp bij HipHelpt of Algemene Hulpdienst. Met iemand fietsen of wandelen, het kan allemaal.' 'We zijn er ook voor vrijwilligers met vragen,' zegt Karin. 'Soms loopt iemand vast, of gaat er iets mis. Niet kniezen, langskomen helpt beter.'

Afspraak maken

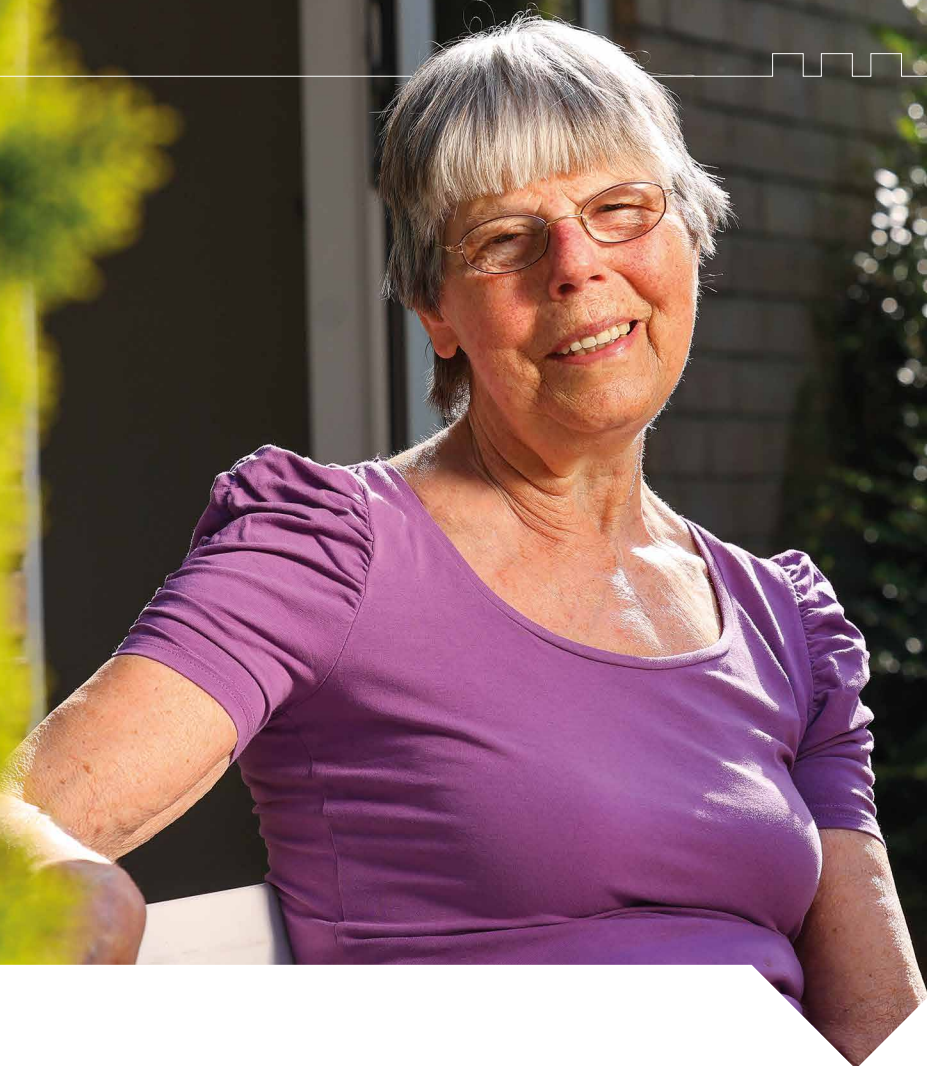
Dat klinkt goed natuurlijk. Wat is de eerste stap? 'Gewoon even bellen!' roept Mandy enthousiast. 'Schrijf op: **06 - 539 726 85**. We maken dan een afspraak, op een plek die u goed uitkomt. Dat kan in het Stads-huis zijn, maar ook op een buurtplein.' 'Of loop gewoon eens langs,' zegt Karin. 'We zijn elke maandagmiddag tussen één en twee en elke donderdagochtend tussen tien en elf in het Stads-huis, op de begane grond. En natuurlijk kunt u ook mailen naar **info@vrijwilligershuis-nieuwegein.nl**.' ■

Bent u benieuwd of er een passende vrijwilligersplek voor u is?

Neem dan contact op met het VrijwilligersHuis.

☎ **06 - 539 726 85**. Als er niet opgenomen wordt, spreek dan na de piep uw naam en telefoonnummer in.

✉ **info@vrijwilligershuis-nieuwegein.nl**



Mensen zijn zo ontzettend vriendelijk

Dorothé Lubbers (78) is voor een groot deel blind. 'Maar dat houdt me niet tegen. Integendeel!'

'Mijn moeder zag meteen bij mijn geboorte dat ik aparte ogen had, een zeldzame aandoening die zelfs de professor nog nooit had gezien. Ondanks vele operaties kon ik lange tijd goed zien. Op mijn 46e, na de tiende operatie, mocht ik niet meer bukken of zware dingen tillen. Ik moest stoppen met mijn werk op de intensive care van het Antonius Ziekenhuis maar vond mezelf te jong om achter de geraniums te zitten. Ik begon daarom met vrijwilligerswerk bij het bejaardentehuis en bezocht mensen thuis.

Mijn zicht ging geleidelijk achteruit, toch bleef ik actief. Toen mijn man ziek werd, verzorgde ik hem thuis tot het einde, zoals hij wilde. En dat kon ik. Gelukkig.

Ik wil zelfstandig zijn, doe alles wat ik nog kan het liefst zelf. Maar ik kijk ook uit en vermijd gevaarlijke situaties. Ik weet het heel goed als ik iets moet laten, dat voel ik aan en ik luister naar dat signaal. Ik heb natuurlijk heel wat ingeleverd in de afgelopen jaren. ►

Ik hield ontzettend van fietsen, van schrijven, van lezen. Dat kan allemaal niet meer. Maar ik kan nog wandelen, vrienden ontvangen, iemand tot steun zijn. Ja, ik ben een gelukkig mens. Ik denk wel eens, hoe kan ik zo blij en tevreden zijn? Ik word langzaam blind! Maar ik ben een positief mens. Dat heb ik van mijn moeder, denk ik. Die was ook altijd zo positief.'

Lieve mensen

Zijn er dan helemaal geen tegenslagen? 'Jawel hoor. En hulp vragen is voor mij niet makkelijk. Toch heb ik dat wel gedaan toen het nodig was. Na een val durfde ik niet meer zo goed naar buiten, maar ik moest toch boodschappen doen. Via het VrijwilligersHuis heb ik mensen gevonden die met me meegingen. Dat was zo fijn! Na een tijdje bleek dat ik het best weer alleen kon, dat de hulp niet meer nodig was. Ik kwam erachter dat mensen zo ontzettend vriendelijk zijn als je om hulp vraagt. Er komt een ogenblik dat ik een blinde vink ben, maar ik ga nooit bij de pakken neerzitten.

'Ik weet het heel goed als ik iets moet laten, dat voel ik aan en ik luister naar dat signaal'

Ik weet nu bij wie ik terecht kan en ook hoe lief mensen zijn. Wat wil een mens nog meer?' ■

Heeft u een ondersteuningsvraag?
Geynwijs helpt u verder.

☎ **030 - 410 06 66**

📍 **nieuwegein.nl/hulp-en-ondersteuning/geynwijs**

Bel het **VrijwilligersHuis** om te zien wat een **vrijwilliger** voor u kan doen:

☎ **06 - 539 726 85**

Maakt u zich zorgen over iemand?
Neem dan contact op met **Meld- en Adviespunt Bezorgd** van de GGD via

☎ **030 - 63 54 80**

📍 **meldpunt@ggdru.nl**



‘Dit gaat over het leven. Dat maakt het contact onderling bijzonder.’

Ik word er blij van als ik iets leer

Ruqaya Farjaniis senior, moeder, weduwe, Nieuwegeins, moslim én student. ‘Op woensdag- en vrijdagochtend pak ik mijn boeken en mijn tas en dan ga ik hup, naar de les. Afspraken maak ik niet op deze dagen. Ik wil geen les missen.’

‘Ik wilde Arabisch lezen om de Koran beter te begrijpen. Ik kreeg via de moskee de naam van Wisal Amri, zij kon me helpen. Ik maakte een afspraak om kennis te maken. Toen ik haar ontmoette, vroeg ze: ‘heb je wat te doen vandaag? Blijf maar zitten, dan starten we meteen! Spannend, ik kon letterlijk geen letter schrijven! Maar meteen vond ik het leuk en leerzaam.’

De klassikale lessen vinden plaats op woensdagochtend en op vrijdagochtend komt een groep van zo’n tien vrouwen bij elkaar om te reciteren. ‘We lezen teksten uit de Koran hardop zodat we ze op de juiste manier kunnen uitspreken. Er komen verschillende vrouwen met uiteenlopende nationaliteiten: Nederlands, Marokkaans, Indonesisch, Surinaams. Sommigen zijn opgegroeid als Moslim, anderen leren het geloof net kennen. We staan voor iedereen open, we zijn er om te leren, je helpt elkaar en leert van de ander, we tonen interesse en dat is genoeg.’

‘Onze gesprekken hebben diepgang’

‘De bijeenkomsten met de andere vrouwen zijn waardevol. Het is anders dan een kopje theedrinken met iemand en praten over ditjes en datjes. Omdat we ons bezig houden met recitaties en geloof hebben onze gesprekken diepgang. Dit gaat over het leven, de zin ervan, welke waarden belangrijk zijn. Dat maakt het contact onderling bijzonder.’ ‘Ons eerste gezamenlijke uitje was een trip naar de botanische tuinen en werd georganiseerd om een mijlpaal te vieren. Dat was zo leuk! Ondertussen gaan we vaker weg: naar de

orchideetuin, de Haagse markt, een lezing van een Nieuwegeins schrijver. Ik zou dit in mijn eentje nooit ondernemen. Met een groep is de drempel lager en ga je gewoon mee.’

‘Het geeft mijn leven zin’

‘De bijeenkomsten zijn voor mij heel belangrijk, het geeft mijn leven zin. Ik word er blij van als ik iets leer. Mijn kinderen zijn trots op wat ik kan en doe. Nu ik kan lezen, ben ik gelukkiger.’ Dus zegt Ruqaya: ‘Blijf niet thuis als je niets te doen hebt, blijf niet uit het raam kijken. Onderneem vooral actie en doe iets voor jezelf!’

Meer weten over de lessen, stuur een tekstbericht naar de vrouwencommissie van de moskee: **06 - 445 706 70** (dit nummer kun je niet bellen). Of stuur een mail naar **siraatvrouwen@gmail.com**. ■

Op zoek naar leuke activiteiten of bijeenkomsten in Nieuwegein?

- **Stichting Balans** organiseert van alles in Fokkesteeg. Meer info: www.balansnieuwegein.nl
📍 06 - 380 209 62
- **Elke maandag is er PLUS-café**, 14.30 - 16.00 uur, in het vernieuwde Stadhuis.
- **KBO** biedt diverse activiteiten, thema-bijeenkomsten en uitstapjes. Meer info: www.kbonieuwegeinvianen.nl
📍 030 - 606 39 65



ANWB Automaatje

Minder mobiel en dus voor vervoer afhankelijk van anderen? Dan staan de vrijwilligers van ANWB Automaatje voor u klaar, ook als u naar een sociale afspraak wilt. Minimaal twee dagen van tevoren vraagt u een rit aan. Daarvoor belt u op werkdagen met **030 - 603 37 48**. Een vrijwillige chauffeur haalt u op en brengt u weer thuis. Is de afspraak binnen een uur afgelopen? Dan wacht de chauffeur. Zo niet, dan maakt u samen een ophaalafpraak.

U betaalt een onkostenvergoeding van 35 cent per kilometer en eventuele parkeerkosten.

Algemene Hulpdienst Nieuwegein

Vrijwilligers van de Algemene Hulpdienst brengen u op doordeweekse dagen met de auto naar uw afspraak bij de huisarts, de tandarts, het ziekenhuis of een andere afspraak. U belt minimaal twee dagen van tevoren naar **030 - 606 74 09** en maakt een afspraak. Een vrijwillige chauffeur komt u op de afgesproken dag en tijd ophalen en brengt u weer thuis.

U betaalt de chauffeur een onkostenvergoeding van 35 cent per kilometer en eventuele parkeerkosten.

Vervoer nodig? GO Nieuwegein!

Een ritje naar het ziekenhuis, naar een verjaardag, een gezellig uitje met leeftijdgenoten? In Nieuwegein staan vrijwilligers klaar om u op uw bestemming te brengen. De organisaties werken samen onder de naam GO Nieuwegein. Alle mogelijkheden staan op go-nieuwegein.nl.

HipHelpt

HipHelpt is een landelijke organisatie die ook in Nieuwegein actief is. Via HipHelpt kunt u ook hulp krijgen als u vervoer nodig heeft. U belt daarvoor met telefoonnummer **085 - 130 15 35** of doet een aanvraag op de website www.hiphelpt.nl. Een vrijwilliger komt u dan ophalen en brengt u ook weer thuis. HipHelpt rijdt in heel Nieuwegein, maar alleen doordeweeks.

U betaalt een onkostenvergoeding van 21 cent per kilometer en eventuele parkeerkosten.

Max Mobiel

Max Mobiel brengt u op doordeweekse dagen waar u maar zijn moet in Nieuwegein; de huisarts, een verjaardag, enzovoort. Max Mobiel is een klein elektrisch autootje dat, naast de vrijwillige chauffeur, plaats biedt aan één passagier. Een rollator en boodschappentas kunnen ook mee. U belt minimaal een dag van tevoren met telefoonnummer **06 - 201 110 22** en maakt een afspraak. De chauffeur komt u dan op het afgesproken tijdstip halen.

Voor de Max Mobiel betaalt u € 1 per ritje.

De Pendelbus van het Sint Antoniusziekenhuis

Tussen de vestigingen in Woerden, Leidsche Rijn en Nieuwegein van het Sint Antonius-ziekenhuis rijdt elk uur een pendelbus. De bus rijdt volgens een vaste dienstregeling tussen de ziekenhuizen in Woerden, Leidsche Rijn en Nieuwegein. Meerijden is gratis voor patiënten, familieleden, mantelzorgers en bezoekers. Ook rolstoelgebruikers kunnen mee. De chauffeurs zijn vrijwilligers, en helpen ook met in- en uitstappen. De pendelbus rijdt alleen op werkdagen en overdag. Reserveren is niet nodig.

De OV-ambassadeurs

Vindt u het lastig om met het openbaar vervoer te reizen? Van de OV-ambassadeurs krijgt u advies en tips over het reizen met de trein en bus. Dagelijks zitten ze klaar om uw vragen te beantwoorden:

- elke werkdag 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

Bel tijdens de openingstijden naar **030 - 208 23 80**.

Ik ga vaker naar het theater dan ooit



Wist u dat er in Nieuwegein meer cultuur te beleven is dan u denkt? Ontdek wandel- en fietsroutes langs beeldende kunst, bezoek forten en kastelen, of geniet van het theaterprogramma bij **De KOM**. Ook onze vijf buurtpleinen en de **Bibliotheek Nieuwegein** organiseren diverse activiteiten voor jong

en oud. Bezoek **Museum Warsenhoeck** of de **Museumwerf** en maak een historische rondvaart, of geniet van evenementen zoals het muziekfestival **Geinbeat**.

Laat u inspireren en kijk op www.ziemeerinnieuwegein.nl

’Ik ben gek op theater, vooral toneel. Hoe acteurs zich kunnen inleven in een karakter zodat je de persoon echt voor je ziet. Het is een beleving, een avond uit. Even helemaal weg.’

Aan het woord is Tiny van Doorn (88). We spreken af in theater De KOM, waar we in de lobby praten over de aantrekkingskracht van theater. Tiny vertelt dat ze drie dagen eerder ook in de Kom was voor een musical. En volgende maand is ze er weer. ‘Theaterbezoek is voor mij heel belangrijk. Ik denk dat het je een hoop leert. Ik verdiep me graag in de levens van anderen. Lezen doe ik ook graag, maar het theater biedt een heel andere beleving. Als er goed gespeeld wordt natuurlijk. Dat is wel de voorwaarde!’

’Het is een beleving, een avond uit. Even helemaal weg.’

Al heel haar leven bezoekt Tiny regelmatig het theater: ‘In het winterseizoen bezocht ik minstens één keer per maand een voorstelling. Toen ik jonger was ging ik ook rustig alleen. Ik vond dat geen probleem.’ Maar met het ouder worden, werd het theater bezoeken steeds lastiger. ‘Ik ben een paar keer gevallen, dus ik durf er minder vaak alleen op uit te gaan. Naar De KOM kan ik in principe lopen, maar het theaterseizoen is op zijn hoogtepunt in de winter. Dan is het vaak donker, nat of zelfs glad. Dat durf ik niet aan. Parkeren vind ik moeilijk. Dus mijn theaterbezoeken werden minder en minder.’

Vier het leven

‘Toevallig hoorde ik van een kennis over Vier het Leven, een organisatie die het voor ouderen vanaf 65 jaar mogelijk maakt om het theater

te bezoeken. Dat was in een heel andere regio, maar ik kreeg een telefoonnummer en toen bleek de organisatie ook hier actief. Ik heb me meteen aangemeld. Er is een selectie aan voorstellingen waaruit ik kan kiezen. Ik word opgehaald met de auto als we het theater bezoeken. Vrijwilligers zijn erop gericht je te helpen, én je gaat dus met een groepje het theater in. Niet alleen praktisch, maar ook heel gezellig. Ik ga vaker naar het theater dan ooit. Per jaar soms wel 25 keer!’

‘Het theater bezoeken kun je jarenlang volhouden. Ben je slecht ter been? Je mag je rollator meenemen. Heb je een hoorapparaat, er is hier ringleiding. Er wordt veel rekening gehouden met ouderen. Tegen mensen die twijfelen of dit iets voor hen is, zeg ik: probeer het een keer, ook als je in je leven niet vaak naar het theater bent geweest. Ik verzeker je, het is de moeite waard!’ ■

Stichting Vier het Leven organiseert uitjes voor ouderen waarbij alles geregeld is. Er is een grote keuze aan verschillende culturele uitstapjes. Vrijwilligers halen de mensen thuis op en gaan samen naar een theater, film, concert of museum in de buurt. Met andere senioren beleef je een gezellige middag of avond en na afloop wordt iedereen weer thuisgebracht. De kosten variëren per uitje en zijn altijd inclusief het vervoer, de entree, koffie vooraf en een drankje in de pauze. Kijk op de website of bel:

☎ **035 - 524 51 56**

📍 **www.4hetleven.nl**



Hans de Nooijer en huisarts Johan Blommestein.

Het levenseinde bespreken geeft zekerheid

‘Vier jaar geleden overleed mijn vrouw, onverwacht, binnen vier maanden. Ik wist weinig van palliatieve of andere zorg rondom het levenseinde, het ging zo snel. Ik wilde graag meer weten over de mogelijkheden om voor mijzelf te kunnen bepalen wat ik zelf zou willen in zo’n situatie. Tot hoever kan en wil ik gaan?’

Hans de Nooijer bezocht een informatiebijeenkomst over het levenseinde waarin huisarts Johan Blommestein informatie deelde over de keuzes die je hebt. ‘Vaak denken mensen bij het levenseinde vooral aan euthanasie, maar er is meer dan dat. Wil je bij ziekte genezen of klachten verminderen? Wil je wel of niet naar een ziekenhuis? Wil je worden gereanimeerd? Als het einde nadert, wil je thuis sterven of naar een hospice? Het is goed om na te denken over wat voor jou belangrijk is.’

Momentje van bezinning

Huisarts Johan Blommestein: ‘Mensen krijgen klachten, worden doorgestuurd en uit een onderzoekstraject komt een vervelende diagnose. Voor je het weet volgt een behandeltraject zonder dat iemand zich heeft afgevraagd: wil ik dit wel, is het de moeite waard? In de snelheid is er vaak geen momentje van bezinning, zoals een gesprek waarin je de voors en tegens kunt afwegen: wat betekent dit voor mijn kwaliteit van leven?’ ▶

Hans de Nooijer: ‘Ik hoop natuurlijk dat ik nog lang leef, ik ben bijna 79 jaar, maar je weet dat het ooit stopt. Ik wil ervoor zorgen dat het zo goed mogelijk eindigt. Ik heb duidelijke wensen. Kwaliteit van leven is voor mij belangrijk. Dat heb ik besproken met mijn naasten en de huisarts. Zij weten hoe ik erin sta. Gelukkig stonden mijn naasten open voor dit gesprek, het was prettig en fijn. Het helpt hen ook om te weten wat ik wil.’

‘Ik wil ervoor zorgen dat het zo goed mogelijk eindigt!’

Wat zijn jouw wensen?

Dat beaamt ook huisarts Blommestein. ‘Het steunt naasten bij moeilijke beslissingen die soms moeten worden genomen. Maar het belangrijkste blijft, je helpt jezelf door er alvast bij stil te staan. Als er nog niets aan de hand is heb je genoeg tijd en energie om na te denken

en door te praten over jouw wensen en behoeftes. Je kunt in rust overleggen over wat voor jou belangrijk is en wat kwaliteit van leven voor je betekent. Het vermindert eventuele angst, verdriet en onzekerheid doordat het onderwerp is van gesprek. En het voorkomt dat er onverwachte vragen op een onrustig moment aan je worden gesteld.’

Hans de Nooijer: ‘De gesprekken hierover geven mij zekerheid en rust, iedereen weet wat ik wil. Dat is alleen maar heel prettig. Ik zou het dan ook iedereen aanraden.’ ■

Misschien vindt u het lastig om na te denken over wat u zou willen. Of u wilt anderen daar liever niet mee lastigvallen. Maar dat is helemaal niet nodig! Ook voor uw familie is het fijn om te weten wat u wel en niet wilt. Bespreek het gerust met uw huisarts; hij of zij helpt u graag verder.

Wie helpt met klusjes?

Heeft u klusjes in of rond uw huis? De boekenplank ophangen, de kapotte lamp vervangen, de klemmende deur repareren; er zijn tal van kleine klusjes waarbij u wel wat hulp kunt gebruiken. Gelukkig zijn er vrijwilligers in Nieuwegein waar u op kunt rekenen!

Algemene Hulpdienst Nieuwegein

Klusjes in huis, licht werk in de tuin, boodschappen doen; voor dit soort vragen kunt u een beroep doen op de Algemene Hulpdienst. Ook kunt u met hen overleggen over grotere klussen. De hulp is gratis, wel wordt u gevraagd de onkosten voor vervoer van degene die u helpt te betalen.

☎ 030 - 606 74 09
✉ info@hulpdienstnieuwegein.nl

Repair Café

Gun uw spullen een langer leven! De vrijwilligers van het Repair Café repareren met plezier apparaten, fietsen, kleding en zelfs klokken. Elke eerste zaterdag van de maand kunt u naar buurtplein Doorslag en elke derde zaterdag van de maand naar buurtplein Galecop. Ze zijn er dan tussen 11.00 en 14.00 uur. Meer informatie leest u op:

📍 www.repaircafenieuwegein.nl

HipHelpt

In de tuin werken, een lamp voor u ophangen, met u mee naar een arts: HipHelpt doet het. Vrijwilligers van HipHelpt zetten zich in om buurtgenoten die het minder makkelijk hebben een handje te helpen. Pak de telefoon en bel:

☎ 030 - 227 04 57



Column Kleine dingen tellen

Bij een gezamenlijke maaltijd op een van onze buurtpleinen zit ik naast een wat oudere mevrouw. Na de koloniale strijd in toenmalig Nederlands-Indië is ze als jong meisje met haar ouders naar Nederland gekomen.

Ze kan zich de bootreis nog goed herinneren: de geur van het zoutwater, het eindeloze blauw van de oceaan en de opwinding van de voor haar onbekende bestemming. En hoe hier alles anders was, vergeleken met haar geboorteland; het eten, de geuren, de mensen. 'Het klinkt misschien gek, maar ik heb steeds meer heimwee naar Indonesië,' zegt ze tegen mij.

Dat ontroert mij en zet mij aan het denken. Ook in die tijd werden vluchtelingen niet met open armen ontvangen. Zij en haar ouders hebben hard moeten werken om een leefbaar bestaan op te bouwen. In de late herfst van haar leven neemt de eenzaamheid toe, wat zich weerspiegelt in een verlangen naar het bestaan van lang geleden.

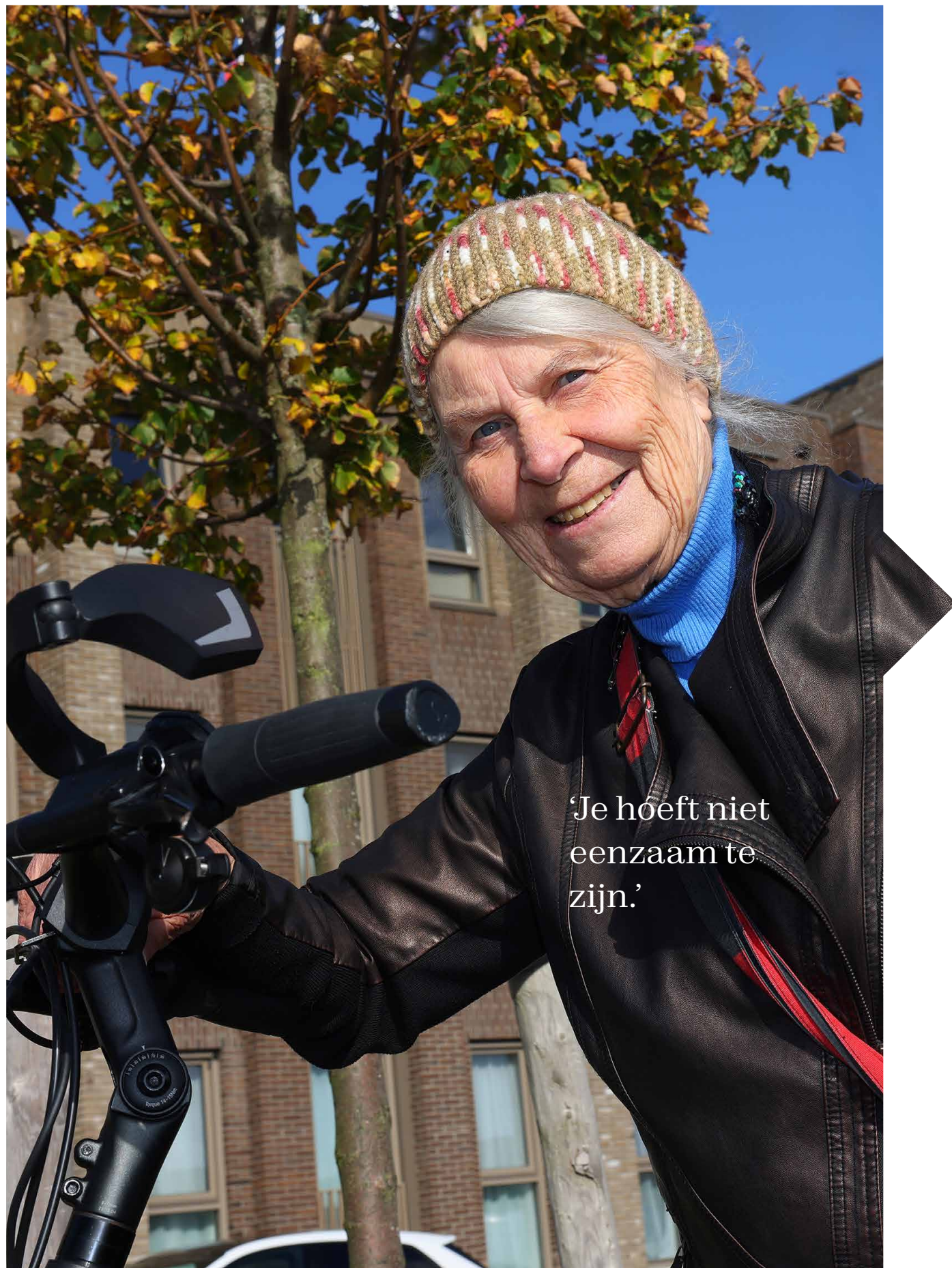
Een paar dagen later, terwijl ik door de supermarkt loop, valt mijn oog op een meneer op

leeftijd. Hij stopt iets in zijn mandje en zet dat even later weer terug, kijkt vragend om zich heen, scharrelt naar een ander pad en zoekt aarzelend verder. Hij raakt me, en ik vraag me af welk verhaal deze meneer zou vertellen.

Twee Nieuwegeiners, elk met een eigen levensverhaal. Ik hoop dat ze die met anderen kunnen delen, dat ze gezien worden en er naar hen geluisterd wordt. Nieuwegein is een veelkleurige stad, met inwoners van allerlei leeftijden en afkomst. Er is veel te doen, ook voor de ouderen onder ons: blader dit magazine maar eens door. Maar wat écht een verschil maakt, is een beetje gezonde nieuwsgierigheid naar elkaar. De volgende keer knoop ik een praatje aan met die meneer uit de supermarkt. Kleine dingen tellen.

Wethouder Marieke Schouten





‘Je hoeft niet
eenzaam te
zijn.’

Agnes' agenda is elke dag gevuld

‘Een ander kruipt achter de geraniums, ik koop een nieuwe fiets,’ lacht Agnes Agterberg-Buijs. Op haar 89ste is ze niet minder actief dan ze haar hele leven is geweest. Binnenkort gooit ze er nog maar een verhuizing tegenaan. ‘Waarom niet? Ik kijk altijd liever vooruit dan achteruit. Ik ben een optimistisch mens. Dat zit in mijn genen, denk ik.’

Onlangs nog deed ze op haar nieuwe fiets een rondje Utrecht. Door Lunetten, waar vroeger de kwekerij van haar familie stond, en door Oudwijk, waar ze veertig jaar lang een supermarkt runde met haar echtgenoot. ‘Er is niets van over.’

Vervolgens reed ze via haar nieuwe woning in Leidsche Rijn, die ze binnenkort betreft, terug naar huis; 40 kilometer in de benen. Ja, ze is op leeftijd. En nee, niet iedereen doet haar dat na, dat beseft ze ook. ‘Ik ben gezegend met een goede gezondheid’, zegt ze. Maar toch: ‘Als je op leeftijd bent en iets van het leven wil maken, moet je er zelf op uit.’

Volle agenda

Dat doet Agnes. En hoe. Haar agenda is zes dagen van de week gevuld. Van Tai Chi tot wandelen en fietsen met een vast groepje vriendinnen, van zingen in een koor tot koffiedrinken met eenzame ouderen. Tussendoor maakt ze haar huis schoon, doet boodschappen en kookt. En elke zaterdagmiddag bezoekt ze haar nicht van 103, die in een verpleeghuis woont. Alleen de zondag houdt ze vrij, voor zichzelf, de kinderen, kleinkinderen en achterkleinkinderen.

Zeven jaar was ze vrijwilliger in een hospice, ze is vaste bezoeker van het 50-Plus café in de Nieuwegeinse bieb (‘daar heb ik veel geleerd’) en zegt zelden nee als iemand een beroep op haar doet. ‘Vroeger wilde ik graag sociaal werkster worden, maar er was thuis geen geld om te leren. Dat heb ik altijd erg gevonden.

Maar iemand zei laatst tegen me: jij bent je hele leven sociaal werkster geweest. Altijd maar bezig met en voor anderen. Ja, dacht ik, dat is waar.’

Armoede

Makkelijk was haar leven niet. Als kind groeide ze zonder moeder op, in grote armoede. ‘Het was zwaar voor een kind, maar ik ben er wel zelfstandig van geworden.’ Na de oorlog ging ze al op jonge leeftijd aan het werk. Schoonmaken, poetsen. ‘Mijn vader, die er alleen voor stond met drie kinderen, kon elke cent gebruiken.’ Na haar trouwen in 1960 nam ze samen met haar man de supermarkt van diens ouders over. ‘We waren altijd aan het werk.’

Mooie jaren samen volgden na hun pensionering. Maar toen werd haar man ziek. Hij leed aan dementie. Agnes verzorgde hem zelf thuis. ‘Alleen de laatste drie weken zat hij in Huis Vreeswijk. Daar is hij zeven jaar geleden gestorven.’

Mooiste tijd

Na zijn overlijden raakte ze in de put. ‘We waren zestig jaar samen geweest.’ Ze kwam er met steun van anderen uit. Sindsdien lacht het leven haar weer toe. ‘Echt, dit is de mooiste tijd van mijn leven. Ik kan doen en laten wat ik wil en geniet van elke dag’, zegt ze.

Haar advies aan ouderen: blijf niet achter de geraniums zitten, maar ga de deur uit. ‘Je hoeft niet eenzaam te zijn.’ ■



Nieuwegein Stadspas

Is uw inkomen minder dan 125% van de bijstand, dan kunt u de Nieuwegein Stadspas aanvragen. Met de Stadspas kunt u met hoge kortingen en soms zelfs gratis genieten van culturele activiteiten, lekker actief bezig zijn met sport en nieuwe mensen ontmoeten. Meer weten?

📞 030 - 702 23 00
📍 www.nieuwegein-stadspas.nl

Schuldhulpmaatje

Heeft u schulden, blijf daar dan niet mee zitten. Een schuldhulpmaatje oordeelt niet en helpt u om de boel weer op orde te krijgen. 'Dat had ik véél eerder moeten doen,' horen ze regelmatig van mensen die ze geholpen hebben.

📞 071 - 200 01 00
📍 www.schuldhulpmaatje.nl/nieuwegein

Breng uw geldzaken op orde

Veel mensen maken zich weleens zorgen over geld. Lukt het niet om rekeningen op tijd te betalen? Of heeft u schulden? Er zijn veel regelingen om u te helpen. Misschien heeft u recht op extra geld. Worstelt u met geld? Bekijk hieronder welke hulp er voor u is. Op www.nieuwegein.nl/geldwijzer vindt u nog meer informatie.

Inloopspreekuur Geldzaken

Heeft u hulp nodig bij het aanvragen van zorgtoeslag of huurtoeslag? Of heeft u een vraag over een brief of formulier? Wilt u uw geldzaken op orde krijgen? Kom dan langs tijdens een inloopspreekuur van het Servicepunt van Movactor. Daar helpen ervaren vrijwilligers u graag verder.

📞 030 - 603 37 48
📍 www.movactor.nl/sjs

Inloopspreekuur juridische zaken

Voor vragen over regelingen, of als u problemen heeft met (overheids)organisaties helpen de Sociaal Raadslieden u graag verder. Zoals hulp bij het schrijven van brieven en bezwaarschriften. Zij kennen de weg in het doolhof van wetten en regels en weten waar u recht op heeft.

📞 06 - 126 119 83
📍 www.santepartners.nl

Hulp bij inkomen en schulden

Werk en Inkomen Lekstroom (WIL) denkt graag met u mee over inkomen en schulden. Het is belangrijk dat u zich snel meldt bij schulden, deze kunnen namelijk snel oplopen. Maak een afspraak voor gratis advies en hulp bij betalingsachterstand of schulden.

📞 030 - 702 23 00
📍 www.wil-lekstroom.nl

Budgettraining

Bent u benieuwd of u nog slimmer met uw geld kunt omgaan? Gemeente Nieuwegein biedt een gratis budgettraining aan. De training is voor alle inwoners die meer willen weten over: overzicht in inkomsten- en uitgaven, tips om te (be)sparen of af te lossen, wegwijs worden in belastingen, toeslagen en regelingen.

📍 www.nieuwegein.nl/budget



Koffieochtend in het Colijnpark

Bewoners van een flat aan het Colijnpark in Galecop komen al vijf jaar eens per week bij elkaar. Ze drinken koffie en praten over alles wat hen bezighoudt. 'Je voelt veel meer verbinding met je burens en houdt elkaar een beetje in het oog.' Belangrijkste regel: roddelen is taboe.



'We praten met elkaar,
niet over elkaar'

Elke donderdagochtend om elf uur is het vaste prik: koffieochtend in de flat aan het Colijnpark, waar veel ouderen wonen. Soms acht, soms tien, soms twaalf of meer bewoners van het complex komen dan bij elkaar voor een kopje koffie, een koekje en vooral een goed gesprek.

'Als burens heb je vaak weinig contact met elkaar', zegt bewoner en vaste gast Rob Lans (79). Samen met Marina van der Plaats (80) is hij de drijvende kracht achter de koffiegroep. 'Door die wekelijkse ontmoeting, leer je elkaar beter kennen. En als je elkaar beter kent, voel je je ook meer verbonden met je burens.'

In het oog

De koffiegroep is er voor de gezelligheid, maar ook om elkaar als burens te ondersteunen. 'We houden elkaar een beetje in het oog. Als je ergens mee zit kun je daar met anderen over praten. Hier wonen veel ouderen en als bijvoorbeeld een partner overlijdt, is het fijn dat je burens met je meeleven en klaarstaan om je te helpen.'

Maar ook voor praktische zaken is het handig, zegt hij. 'Mijn voordeur slaat bijvoorbeeld wel eens dicht als ik buiten ben en daarom heb ik burens mijn huissleutel gegeven. Daar heb ik al een paar keer profijt van gehad.'

Buurtverbinder

De koffiegroep werd ruim vijf jaar geleden opgezet door de toenmalige buurtverbinder van Movactor voor Galecop. Al snel namen Rob en

Marina het initiatief over. 'Eerst kwamen we samen in de hal beneden,' zegt Marina, 'maar later hebben we besloten de bijeenkomsten in de woning van steeds een andere deelnemer te houden.' Bij mooie dagen verkassen ze naar de parkeerplaats achter de flat.

Iedere flatbewoner is welkom en vrijheid blijheid is het devies van de koffiegroep. Maar er gelden wel regels, benadrukt Rob. Wie verhinderd is, meldt zich af, de koffieochtenden duren maximaal een uur en misschien wel het belangrijkste: er wordt niet over elkaar geroddeld. 'We praten mét elkaar en niet óver elkaar.' De koffiegroep heeft al tot veel mooie burenscontacten geleid. En zelfs tot een liefdesrelatie. Na het overlijden van haar echtgenoot kreeg Marina een Latrelatie met Rob. 'We zijn heel blij dat ons dat op onze leeftijd is overkomen,' zegt hij. 'Dankzij de koffiegroep hebben we elkaar gevonden.' ■

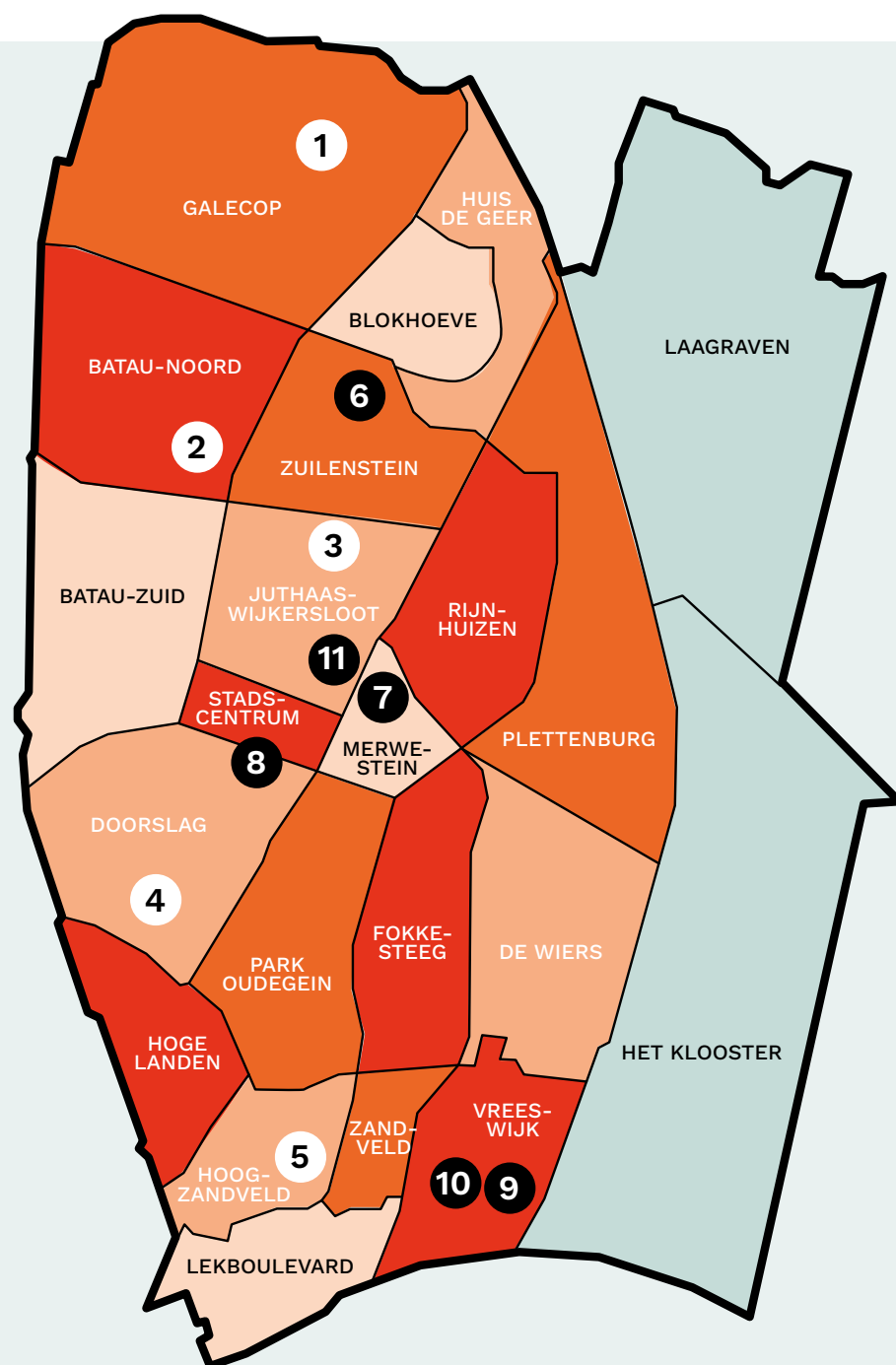
Telefooncirkel

De Telefooncirkel biedt alleenwonenden een gevoel van veiligheid door dagelijks een kort telefonisch contactmoment. Deelnemers van de Telefooncirkel vormen samen een klein groepje. Elke ochtend bellen zij elkaar, volgens een vaste volgorde, voor een kort gesprekje. Interesse? Bel of mail:

☎ 030 - 606 74 09

✉ info@hulpdienstnieuwegein.nl





Buurtpleinen van Movactor

Nieuwegein telt vijf Buurtpleinen. Een Buurtplein is een plek waar u andere bewoners van uw wijk en buurt kunt ontmoeten. Er worden door buurtbewoners allerlei activiteiten georganiseerd, maar u kunt er ook terecht voor een bakje koffie, om de krant te lezen, een praatje te maken en om gereserveerde bibliotheekboeken op te halen en terug te brengen. Op enkele buurtpleinen organiseren inwoners gezamenlijke maaltijden.

Voor de exacte openingsuren van de Buurtpleinen en de activiteiten die worden aangeboden kijkt u op www.movactor.nl/buurtpleinen.

1. Buurtplein Galecop

in het gebouw de Galecopperboog aan het Thorbeckepark 183. Hier zijn ook huisartsen en fysiotherapeuten gevestigd. Buurtplein Galecop is elke werkdag geopend.

☎ 030 - 600 88 33

2. Buurtplein Batau

Dukatenburg 1 is elke werkdag open.

☎ 030 - 600 88 34

3. Buurtplein De Componist

Aan de Diepenbrocklaan 1 is het nieuwste Buurtplein van Nieuwegein en elke werkdag geopend. Het is gevestigd op de begane grond van het gelijknamige Gezondheidscentrum.

☎ 030 - 442 00 03

4. Buurtplein De Doorslag

Parelduiker 13 (naast basisschool de Trompetvogel) is van maandag tot en met donderdag geopend.

☎ 030 - 600 88 35

5. Buurtplein Zuid

Ratelaar 37 is gevestigd op de begane grond van het Zorgplein in winkelcentrum Hoog Zandveld. Buurtplein Zuid is elke werkdag geopend.

☎ 030 - 600 88 36

Ontmoetingsplekken in Nieuwegein

Waar ontmoet je elkaar in Nieuwegein? Mogelijkheden genoeg! We zetten ze voor u op een rijtje.

Buurtkamers

Nieuwegein telt drie Buurtkamers. Zij zijn kleinschaliger en iets anders van opzet dan de Buurtpleinen.

6. De Grote Hond is de buurtkamer voor bewoners van de wijken Zuilenstein en Jutphaas. Hier kunt u andere wijkbewoners ontmoeten bij een kopje koffie en thee, en deelnemen aan allerlei activiteiten, van yoga tot darten en van zingen tot een buurtbingo. De Grote Hond ligt aan de Diepenbrocklaan 145, vlak naast wooncomplex Acapella en is van maandag tot en met donderdag geopend. Zie ook www.degrootehond.nl.

7. Buurtkamer Merwestein is een ontmoetingsplek voor alle inwoners van Merwestein. U ontmoet er andere Merwesteiners, maar kunt er ook spelletjes doen, taallessen volgen en met andere wijkbewoners koken en eten. Buurtkamer Merwestein is iedere werkdag geopend. Buurtkamer Merwestein ligt aan de Leemwal 3.

8. Aan de Sluyterslaan 533 bevindt zich de **buurthuiskamer Bij Bosshardt van het Leger des Heils**. Dit is een plek voor ontmoeting, goede gesprekken en omzien naar elkaar. Geopend van dinsdag tot en met zaterdag. Kijk voor openingsuren en agenda op: www.legerdesheils.nl/locatie/buurthuiskamernieuwegein.

En meer!

9. Dorpshuis Vreeswijk is dé ontmoetingsplek van en voor inwoners van Vreeswijk en alle andere Nieuwegeinse. U ontmoet er mensen uit de buurt en kunt deelnemen aan allerlei culturele, sportieve en creatieve activiteiten. Dorpshuis Vreeswijk ligt op het prachtig gerestaureerde Fort Vreeswijk en biedt ook onderdak aan diverse zorgverleners. Het Dorpshuis is van maandag tot en met vrijdag geopend. Elke laatste zondag van de maand is er een activiteit onder de naam 'soep en cultuur'. Dorpshuis Vreeswijk is bereikbaar op tel.nr. 06 - 216 649 18. Zie ook www.fortvreeswijk.nl.

10. 't Laantje is een ontmoetingsplek in een voormalige balkenloods op de Lekdijk in Vreeswijk. De bezoekers wisselen er nieuwtjes uit, lezen de krant, leggen een kaartje en genieten van een kop koffie of thee. Iedereen is welkom. 't Laantje is iedere werkdag geopend. 't Laantje maakt onderdeel uit van Dorpshuis Vreeswijk. Zie ook www.fortvreeswijk.nl.

11. Jut & Zo biedt ontmoeting en creativiteit. Elke woensdag tussen 13.30 en 16.00 uur is er van alles te doen. Iedereen is van harte welkom. U vindt er een luisterend oor, een goed gesprek en leuke (gratis toegankelijke) activiteiten. Jut & Zo is gevestigd aan de Herenstraat 106A en bereikbaar via e-mail: jutzenonieuwegein@gmail.com.



Katholieke Bond van Ouderen

De KBO behartigt de belangen van haar leden van 55 jaar en ouder, met aandacht voor o.a. wonen, vervoer, veiligheid en koopkracht. Daarnaast organiseert de KBO allerlei activiteiten, themabijeenkomsten en uitstapjes.

📞 030 – 606 39 65
📍 www.kbonieuwegeinvianen.nl

Een beetje hulp nodig? Zoek een maatje!

Soms is het fijn als er iemand is om u gezelschap te houden, samen piano te spelen, te lezen of een wandeling te maken. Heeft u ook behoefte aan een maatje? Deze organisaties helpen u graag!

Handjehelpen

Handjehelpen koppelt vrijwilligers aan kwetsbare mensen en begeleidt hen daarbij. Wandelen, fietsen, samen er op uit of een luisterend oor... Zoekt u hulp of wilt u juist iemand helpen? Bel naar 030 - 263 29 50 en maak een afspraak voor een kennismaking. De regiocoördinator komt bij u thuis. Samen bespreken jullie de hulpvraag en uw wensen. Met deze informatie gaat de regiocoördinator op zoek naar een geschikte vrijwilliger, dan wel hulpvrager.

📞 030 - 263 29 50
📍 www.handjehelpen.nl

Algemene Hulpdienst Nieuwegein

De Algemene Hulpdienst Nieuwegein (AHN) biedt praktische en eenvoudige ondersteuning aan huis, zoals burens dat voor elkaar doen. Als de AHN u niet kan helpen, zoeken ze samen met u naar een organisatie die dat wél kan. U kunt hen bellen op werkdagen tussen 10.00 en 12.30 uur.

📞 030 - 606 74 09
📍 www.hulpdienstnieuwegein.nl

Mijn taalmaatje

Nederlands leert u het beste door om te gaan met Nederlanders. Mijn taalmaatje van Stichting Balans is er speciaal voor vrouwen die door omstandigheden (nog) niet naar een gewone cursus Nederlands kunnen. U krijgt dan een taalmaatje thuis. Kijk op de website of bel:

📞 030 - 380 209 62
📍 www.balansnieuwegein.nl

De Zonnebloem

Bij de Zonnebloem draait het om mensen. Een lichamelijke beperking hoeft geen belemmering te zijn om volop in het leven te staan. Wilt u meer weten? Bel dan met Marianne Boone (Nieuwegein Noord, 06 - 284 656 10) of Jeanine Stuart (Nieuwegein Zuid, 076 - 564 64 64)

Nieuwegein Noord (Marianne Boone)
📞 06 - 284 656 10
📍 www.zonnebloem.nl/nieuwegein-noord

Nieuwegein Zuid (Jeanine Stuart)
📞 076 - 564 64 64
📍 www.zonnebloem.nl/nieuwegein-zuid

Nieuwegeinse bibliotheek

Eén op de zes Nieuwegeiners heeft moeite met lezen en schrijven. Wilt u oefenen met lezen, schrijven of spreken? De Nieuwegeinse bibliotheek heeft van alles in huis om u daarbij te helpen. Kijk op de website of bel:

📞 030 - 604 58 34
📍 www.bibliotheeknieuwegein.nl/leren/taal



De buurtsportcoach van SportID helpt u vooruit

‘Ik sporten? In mijn eentje tussen al die jonkies zeker!’ ‘Hoe moet ik daar dan komen?’ ‘Bewegen gaat niet meer zo makkelijk.’ We weten dat blijven bewegen goed is, juist als je ouder bent. Alleen kan de drempel om te starten best hoog zijn. Jos Caarls, Marian Bart en Gerard van Vliet stapten al wandelend, zumbadansend en wandelvoetballend over die drempel heen.

Balgevoel

Nieuwegein heeft een breed beweegaanbod voor ouderen. Bent u nog best fit, dan kunt u bij veel sportverenigingen terecht. Bijvoorbeeld bij de 55+ groep van de korfbalvereniging of de Fit & Balans groep van de Dansfabriek. Een aantal verenigingen biedt aangepaste versies van hun sport. Zoals tafeltennis, tennis, stoel Tai Chi en walking voetbal. Gerard van Vliet (76) speelt walking voetbal bij sv Parkhout. ‘Op een half veld, met kleinere doelen zonder keeper. De bal blijft laag en we rennen niet maar lopen,

meestal dan. Of je nou oud-voetballer bent of een oudere dame zonder balgevoel, een fitte zestiger of gestuurd door je dokter: je hoort erbij. Iedereen is hier voor het plezier van een partijtje voetballen, én voor de sociale contacten.’

Let's twist again

Heeft u lichamelijke klachten of blijft u liever dicht bij huis? Dan zijn de MBVO-groepen (Meer Bewegen Voor Ouderen) op de Buurtpleinen iets voor u. Kies voor het rustige Pilates of yoga of voor swing gym of zumba. ►

Merwestein biedt aangepaste zwemactiviteiten zoals SBVS (Sportief Bewegen Voor Senioren). Marian van Bart (75) doet al jaren aan zumba op Buurtplein Galecop: ‘Lekker uit je dak gaan en flink bewegen met de twist of een Zuid-Afrikaanse of Spaanse dans, heerlijk! Ook de lol en het kletsen zijn heel belangrijk. Het is af en toe best pittig, sommigen puffen tussendoor even uit op een stoel. Er is een deelnemer met twee nieuwe heupen en een nieuwe knie en mijn vriendin van 90 sport ook nog. Dus ik kan nog wel even door.’

‘Wandelen is gezond en gezellig, maar je moet wel zelf de deur uit stappen.’

Aan de wandel

Wilt u graag samen met anderen meer bewegen door wat vaker te wandelen of te fietsen? U kunt aansluiten bij de wandel- of fietsgroep in uw wijk. Er is altijd wel een groep die qua tempo en afstand bij u past. Bijvoorbeeld de wandelgroep die Jos Caarls (74) begon. ‘Wandelen helpt mij om actief en in conditie te

blijven, maar belangrijker nog is de gezelligheid. Met ongeveer vijftien ouderen vertrekken we elke week vanaf Buurtplein Doorslag, weer of geen weer. In een uurtje lopen we ongeveer vijf kilometer en praten we ondertussen bij.’ ■

Buurtsportcoach helpt u vooruit

Caroline van der Helm: ‘Iedereen kan meedoen, ongeacht klachten of conditie. We vinden samen een passende beweegactiviteit. U kunt een proefles doen of ik ga de eerste keer met u mee.’

☎ 06 - 574 528 96

✉ c.vanderhelm@sportidnieuwwegein.nl

Blijf actief om toekomstige valpartijen te voorkomen. Stevig Staan is een beweegprogramma dat valrisico verlaagd. Neem contact op met SportID via:

☎ 06 - 574 528 96

✉ stevigstaan@sportidnieuwwegein.nl

Het mantelzorgcafé voor een avondje afleiding en gezelligheid



Dank aan Angelique, Nelly, Truus, Charlotte, Gody, Wim, Peter, Nuria en Danny die allen deelnamen aan het gesprek.

Heel zachtjes druppelt de regen op de boten van de Museumwerf in Vreeswijk. Uit het Theehuys klinkt naast geroezemoes ook met enige regelmaat een lachsalvo en klinkende kopjes. Elke 1e donderdag van de maand komen er zo'n 15 mensen naar het mantelzorgcafé voor een avondje gezelligheid en afleiding. En er is altijd ruimte voor nieuwe mensen!

'Ik kom hier voor een avondje ontspanning, even kletsen, koffiedrinken, gezelligheid,' vertelt Charlotte. 'We hebben het niet continu over onze zorgtaak, maar als je ergens mee zit, dan kun je zeker je hart luchten. De mensen hier snappen je, accepteren je. Je loopt vaak tegen dezelfde dingen aan, je hebt een gemene deler, dat bindt. Je vindt hier gelijkgestemden. Omdat dit georganiseerd wordt vanuit Mantelzorg Nieuwegein, is er altijd iemand die je de weg kan wijzen als het gaat over zorg of andere praktische zaken. Dat is ontzettend fijn. Maar vaker gaat het dus over iets anders, over vakantie, alledaagse dingen, leuke uitstapjes, even los van alles zijn.'

Hoe begaan eenieder met elkaar is, blijkt als Wim binnenkomt en plompverloren meldt dat hij geen mantelzorger meer is. Zijn vrouw blijkt te zijn overleden. Gesprekken vallen stil en dan krijgt Wim een stoel, een kop koffie, een knuffel en de hartverwarmende aandacht van de hele groep terwijl hij zijn verhaal vertelt.

'Je loopt vaak tegen dezelfde dingen aan, je hebt een gemene deler, dat bindt. Je vindt hier gelijkgestemden.'

Na een tijdje heeft eenieder het gesprek van eerder opgepakt. Er klinkt weer een lachsalvo en Wim kletst en lacht rustig mee. Hier draait het om: menselijk contact, af en toe steun en vooral veel gezelligheid. Er wordt Wim verzekerd dat hij welkom blijft in het Theehuys.

Een soort schouderklopje

Peter: 'Mantelzorgers voelen zich vaak geen mantelzorger. Ze zorgen voor iemand omdat dat logisch voelt. Ik was al vijf jaar aan het zorgen én aan het worstelen en Mantelzorg Nieuwegein haalde me over om iets buiten de deur te doen. Zij zijn het die mij uit mijn isolement haalden.' Peter pinkt een traantje weg. Angelique vervolgt: 'Alles wat wordt georganiseerd voor ons, waaronder ook de Mantelzorgdag en andere uitstapjes, voelt als een soort schouderklopje. En dat is prettig en nodig. Want zorgen is soms zwaar.'

Het mantelzorgcafé verwelkomt jong en oud, alle mantelzorgers zijn welkom. Peter moedigt aan: 'Kom gewoon een keer langs, proef de sfeer.' En voor degenen die twijfelen of ze mantelzorger zijn: je bent mantelzorger als je ongeveer acht uur per week (of meer) zorgt voor, of zorgen maakt om, iemand die langdurig ziek is. ■

**Meer informatie
Mantelzorg Nieuwegein:**

☎ 06 - 835 568 74

📍 www.mantelzorgnieuwegin.nl

Uw weg vinden op het internet



Digitaal regelen

We moeten steeds meer dingen zelf digitaal regelen met de overheid. Zoals een DigiD aanvragen, een afspraak maken bij de gemeente of een woning zoeken. Het digitaal werken met de overheid is niet voor iedereen even makkelijk. Het Informatiepunt Digitale Overheid helpt u graag verder in het spreekuur. Ook kunt u meedoen aan themabijeenkomsten, workshops en cursussen. Wilt u meer weten? Belt u dan met de bibliotheek of kijk op de website:

☎ **030 - 604 58 34**
 📍 **www.bibliotheeknieuwegein.nl/leren/digitaal/digitaal-meedoen**

Hulp bij thuisadministratie

Wilt u uw geldzaken op orde krijgen en heeft u hulp nodig bij uw administratie? Of bij het aanvragen van een zorgtoeslag of huurtoeslag? Kom dan langs tijdens een inloopsprekuren van het Servicepunt van Movactor. Daar helpen ervaren vrijwilligers u graag verder. Kijk op de site voor alle tijden en locaties, of bel:

☎ **030 - 603 37 48**
 📍 **www.movactor.nl/sjs**



Algemene Hulpdienst Nieuwegein

De vrijwilligers van de Algemene Hulpdienst Nieuwegein (AHN) helpen u bij uw administratie, omgaan met de computer en andere praktische dingen. Bekijk wat zij voor u kunnen doen op de site, of bel:

☎ **030 - 606 74 09**
 📍 **www.hulpdienstnieuwegein.nl**

Snel zoeken en vinden!

Het nummer achter de naam van de organisatie verwijst naar de pagina in dit magazine waar u meer over deze organisatie kunt lezen.

Administratie en geldzaken

• Budgettraining	26-27
• Movactor Servicepunt	26-27
• Nieuwegein Stadspas	26-27
• Sociaal Raadslieden	26-27
• Werk en inkomen Lekstroom	26-27

Digitaal en administratie

• Algemene Hulpdienst	38
• Bibliotheek	38
• Movactor Servicepunt	38
• Wegwijzer	38

Eten

• Buurtpleinen	30-31
• Stichting Eet mee	5
• Thuisgekookt	5
• Wereldkeuken	5

Gezelschap

• Algemene Hulpdienst	32-33
• Bibliotheek	32-33
• De Zonnebloem	32-33
• Handjehelpen	32-33
• Stichting Balans	32-33

Klusjes

• Algemene Hulpdienst	22
• HipHelpt	22
• Repair Café	22

Ondersteuning

• Geynwijs	13
• Levensende	20-21
• Mantelzorg	36-37
• Telefooncirkel	29
• Vrijwilligershuis	12-13

Ontmoeting

• Buurtplekken	30-31
• Moskee	14-15
• Plus Café	15
• Stichting Balans	15

Sport en bewegen

• Buurtpleinen	35
• Dansfabriek	34
• Korfbalvereniging	34
• Merwestein	35
• SportID	35
• SV Parkhout	34

Taalvaardigheid

• Bibliotheek	32-33
• Stichting Balans	32-33

Uitgaan

• Buurtpleinen	18, 30-31
• Museum Warsenhoeck	18
• Stichting Vier het Leven	19
• Theater De KOM	18

Vervoer

• Algemene Hulpdienst	16-17
• ANWB Automaatje	16-17
• GO Nieuwegein	16-17
• HipHelpt	16-17
• Max Mobiel	16-17
• OV-ambassadeurs	16-17
• Pendelbus ziekenhuis	16-17

Vrijwilligerswerk

• Algemene Hulpdienst	11
• Bibliotheek	8, 10
• HipHelpt	11
• Mannen met pannen	8
• Met en voor elkaar 75+	8
• Museumwerf	11
• Plus Café	8
• Repair Café	11
• Theater de KOM	11
• VrijwilligersHuis	10-11

Wonen en verhuizen

• De Verhuisadviseur	6
• Woonloket	6

M	W	Z	H	I	G	E	Z	O	N	D	H	E	I	D
U	O	E	U	M	N	G	I	N	K	O	F	F	I	E
E	N	R	I	A	E	N	I	Z	A	G	A	M	N	I
S	E	O	S	N	Z	I	N	G	E	V	I	N	G	E
U	N	P	A	T	P	L	U	H	H	E	L	P	E	N
M	B	U	R	E	K	L	U	S	J	E	S	U	W	W
G	U	I	T	L	B	E	L	C	I	R	K	E	L	A
E	U	T	S	Z	S	T	A	D	S	P	A	S	E	N
L	R	B	O	O	D	S	C	H	A	P	P	E	N	D
D	T	M	M	R	T	R	E	T	A	E	H	T	G	E
Z	P	A	Z	G	H	O	N	E	T	R	O	P	S	L
A	L	A	I	E	E	O	N	E	S	T	E	I	F	E
K	E	T	E	I	E	V	K	I	N	D	E	R	E	N
E	I	J	N	D	I	E	R	E	N	W	E	I	D	E
N	N	E	N	B	I	B	L	I	O	T	H	E	E	K

BELCIRKEL	MAATJE
BIBLIOTHEEK	MAGAZINE
BOODSCHAPPEN	MANTELZORG
BUURTPLEIN	MUSEUM
DIERENWEIDE	OMZIEN
ER OP UIT	SPORTEN
FIETSEN	STADSPAS
GELDZAKEN	THEATER
GEZONDHEID	THEE
HELPEN	VOORSTELLING
HUISARTS	WANDELEN
HULP	WONEN
KINDEREN	ZINGEVING
KLUSJES	
KOFFIE	

OPLOSSING:

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

**Dit magazine is
gemaakt samen met
het VrijwilligersHuis en de
gemeente Nieuwegein door:**

- Johan Nebbeling
- Judith de Laat
- Linda Blankenstein
- Kees van der Meer
(Fototeam KenM)
- Nathalie Rossen
(Mooi Werk Ontwerp)
- Martin Koot
(eindredactie)



VrijwilligersHuis
NIEUWEGEIN

Nieuwegein

