

# Senioren Leidsche Rijn

*Goed, gezond en gezellig*



In dit nummer:

- # Kunst Kijken - **Museum Arnhem**
- # **Dagtocht** Safari Beekse Bergen
- # Wandeling: **Bezoek aan Leiden**

**INFO**

# INFO is het informatiemagazine van **Senioren Leidsche Rijn**

## **Bestuur:**

Voorzitter	Koos Vermeulen	☎ 06 543 546 00
		✉ <a href="mailto:koos@demare.eu">koos@demare.eu</a>
Secretaris	Tineke Willemsen	☎ 030 666 49 86
		✉ <a href="mailto:secretaris@seniorenlr.nl">secretaris@seniorenlr.nl</a>
Penningmeester	Ronald de Rooij	☎ 030 666 55 83
		✉ <a href="mailto:penningmeester@seniorenlr.nl">penningmeester@seniorenlr.nl</a>
Reis- en Activiteit.	Annemarie Koot	☎ 06 226 788 09
		✉ <a href="mailto:annemarie91234@outlook.com">annemarie91234@outlook.com</a>
Communicatie	Piet Schouwerwou	☎ 06 557 432 00
		✉ <a href="mailto:communicatie@seniorenlr.nl">communicatie@seniorenlr.nl</a>
Ledenadministratie	Amy van der Vliet	☎ 0348 44 38 76
		✉ <a href="mailto:ledenadministratie@seniorenlr.nl">ledenadministratie@seniorenlr.nl</a>
Seniorenadviseur	Hans Stahl	☎ 06 165 324 19
Algemeen		✉ <a href="mailto:seniorenadviseur@seniorenlr.nl">seniorenadviseur@seniorenlr.nl</a>

## **Medewerkers:**

Seniorenadviseur	Gerdien Logtenberg	☎ 06 371 499 92
Persoonlijk zorgnetwerk		✉ <a href="mailto:seniorenadviseurGerdien@seniorenlr.nl">seniorenadviseurGerdien@seniorenlr.nl</a>
Lief en leed	D. Ravesteyn Ooms	☎ 030 271 93 38
		✉ <a href="mailto:d.ravesteyn@casema.nl">d.ravesteyn@casema.nl</a>
Lief en leed	W. van Batenburg	☎ 06 291 077 48
		✉ <a href="mailto:wilma591@live.nl">wilma591@live.nl</a>
Redactie INFO	Inleverdatum elke 10 <sup>e</sup> van de maand	
		✉ <a href="mailto:redactie@seniorenlr.nl">redactie@seniorenlr.nl</a>
INFO-bezorging	Dhr. + Mw. Vreeswijk	☎ 030 677 32 40
Belastingadviseur	Via Hans Stahl	☎ 06 165 324 19
Webmaster	Jack Apallius de Vos	
		✉ <a href="mailto:iapalliusdevos@ziggo.nl">iapalliusdevos@ziggo.nl</a>
Notulist	Conny Jansen	

## **Postadressen:**

Secretariaat	Ten Veldestraat 53	3454 EJ De Meern
Reis- en Activit. com	Haarpad 3	3451 AZ Vleuten

## **Rekeningnummers:**

Bankrekening	Contributie	NL72 INGB 0001 1543 82 t.n.v. Senioren Leidsche Rijn
Bankrekening	Reis- en activiteiten	NL38 INGB 0003 8938 86 t.n.v. Senioren Leidsche Rijn

## **Website**

**WWW.SENIORENLR.NL**

Foto voorzijde: Parijs

# Van de voorzitter

Uit verschillende onderzoeken blijkt dat het vertrouwen van Nederlanders in de politiek historisch laag is. Zelf vond ik altijd dat het vertrouwen in de lokale overheid zeker zo laag was. Maar sinds ik bij Senioren Leidsche Rijn zit, is mijn mening veranderd. Onze vereniging krijgt namelijk veel steun van een aantal betrokken ambtenaren. Ze denken echt met ons mee, geven goede adviezen en hebben ons wegwijs gemaakt in het initiatievenfonds. Ik heb ontdekt dat mijn vertrouwen in de gemeente vooral wordt bepaald door deze persoonlijke contacten met ambtenaren.

Natuurlijk herinner ik me de aanvaringen uit het verleden. Gedoe over vergunningen, over klachten, over communicatie en dergelijke. Dat krijg je als je in verschillende organisaties actief bent geweest en ook je kinderen helpt in hun relatie met de gemeente. Maar nu denk ik dat het in die gevallen waarschijnlijk de ambtenaar was die mijn vertrouwen in de gemeente beschadigde. En niet de politiek, niet de leiding.

Die goede samenwerking brengt ons naar de actualiteit. Utrecht heeft een nieuwe subsidieregeling. Een regeling die ten doel heeft een sterke gemeenschappelijke sociale basis te creëren. Als je de stukken leest (enkele tientallen pagina's) is het duidelijk dat onze vereniging een belangrijke pijler is onder deze sociale basis. Wij hebben dan ook te horen gekregen dat we voor 2027 voor deze subsidieregeling moeten kiezen. Het initiatievenfonds past niet meer bij de rol die onze vereniging vervult.

De bijdrage uit het initiatievenfonds heeft het mogelijk gemaakt om onze vereniging een nieuw, moderner gezicht te geven. We hebben actie kunnen voeren om aan senioren in Leidsche Rijn te laten zien wat wij voor hen kunnen betekenen. We hebben de gelegenheid gekregen om als organisatie in kwaliteit te groeien. De vereniging is robuust geworden. Het is jammer dat we afscheid moeten nemen van het fonds, maar we kijken met veel vertrouwen naar de toekomst.

Koos Vermeulen



*Uw uitvaartbegeleiding/- verzorging in goede handen*



*Karel en Angelique van Dommelen 06 - 206 473 84*

*IJsselstein &*  
**Leidsche Rijn**  
uitvaartverzorging  
*uitvaartverzorgingleidscherijn.nl*

**Reparatie - Onderhoud - Restauratie**

**Met Haal en**



**Breng Service**



**Klokken - Atelier - Utrecht**  
**Jan Haasnoot**  
**Kees van Bohemenhof 9 Utrecht**  
**Telefoon 06-22405699**

Tandprothetische Praktijk *Hoogstraten*



Bisonspoor 1207 - 3605 KZ **Maarszen**  
Dorpsstraat 18b - 3451 BK **Vleuten**  
Van der Pekstraat 32 - 3555 AW **Utrecht**  
0346 - 556872

Lid Nederlandsche  
Vereniging  
Dentisten

[www.dentallucs.nl](http://www.dentallucs.nl) - [info@dentallucs.nl](mailto:info@dentallucs.nl)

# Nieuws van de ledenadministratie

## Mutaties

Wij heten de volgende nieuwe leden van harte welkom en hopen hen op één van onze activiteiten te mogen ontmoeten:

Mw. A.E.M. Mooij-Brugman, Mw. D.J. Lenssen-Oudshoorn.

De afgelopen maand hebben wij afscheid moeten nemen van Mw. N. van der Arend-van Leeuwen, Mw. G. Galesloot-van Eck, Mw. M.Th. v.d. Berg-Moerings en Mw. L.M. Silfhout-Polak.

Wij wensen de familie veel sterkte.

Heeft u mutaties, wilt u die dan, het liefst per e-mail, sturen naar de ledenadministratie: [ledenadministratie@seniorenlr.nl](mailto:ledenadministratie@seniorenlr.nl)

## Dan nog dit:

Er is regelmatig sprake van laat binnengekomen informatie over bijeenkomsten of bezoeken die interessant kunnen zijn voor onze leden. Daarvoor is het natuurlijk prettig dat we zoveel mogelijk leden alsnog kunnen bereiken.

Deze informatie delen we dan ook graag via een mailbericht. Helaas hebben we niet van iedereen een mailadres.

Als u de afgelopen maand geen mailberichten van ons ontvangen heeft, dan is de kans groot dat wij van u geen mailadres hebben. Zou u wel op de hoogte willen worden gebracht van deze last-minute informatie dan kunt u uw mailadres alsnog doorgeven aan de ledenadministratie via [ledenadministratie@seniorenlr.nl](mailto:ledenadministratie@seniorenlr.nl)

### **Autobedrijf Ouwerkerk VOF**

Breudijk 1B, 3481 LM Harmelen  
Tel. 0348 - 442353 Fax 0348 - 444094  
[www.autobedrijf-ouwerkerk.nl](http://www.autobedrijf-ouwerkerk.nl)  
Email: [info@autobedrijf-ouwerkerk.nl](mailto:info@autobedrijf-ouwerkerk.nl)



**\* Occasions \* Onderhoud  
\* Schade & verzekering**

# Aandeel ouderen in de samenleving

Dat **ouderen** een groot aandeel hebben in de samenleving is een belangrijk maatschappelijk gegeven, met name door de vergrijzing. Ze zijn actief, onmisbaar en leveren op diverse vlakken een significante bijdrage. Hieronder volgen de belangrijkste punten over de positie en het aandeel van **ouderen** in de samenleving:

- **Actieve participatie:** Veel ouderen blijven tot op hoge leeftijd vitaal en betrokken bij de maatschappij. Ze zijn actief in vrijwilligerswerk, mantelzorg en nemen deel aan sociale verbanden, wat hen onmisbaar maakt.
- **Informele zorg en ondersteuning:** Ouderen spelen een cruciale rol in de informele zorg en mantelzorg.
- **Maatschappelijke rol:** Ouderen worden gezien als een 'kampioen' in het vertragen van de maatschappij, wat een tegenwicht biedt in een vaak hectische samenleving.
- **Gezondheid en vitaliteit:** Een groot deel van de Nederlandse ouderen die zelfstandig wonen, ervaart de eigen gezondheid als redelijk goed, ondanks het feit dat de helft één of meer chronische ziekten heeft.
- **Diverse groep:** Ouderen vormen geen homogene groep; de verschillen in gezondheid, vitaliteit en sociaaleconomische status zijn groot.
- **Vergrijzing:** De bevolking vergrijst, wat betekent dat het aandeel ouderen in de samenleving de komende jaren verder zal toenemen.
- **Kwetsbaarheid en eenzaamheid:** Ondanks hun actieve rol, krijgt een deel van de ouderen te maken met afnemende herstelcapaciteit, lichamelijke, cognitieve of psychische problemen en eenzaamheid.

De **participatie van ouderen** wordt steeds belangrijker, waarbij het uitgangspunt is: "zelf als het kan, thuis als het kan, digitaal als het kan". Het is essentieel om de bijdrage van **vitale ouderen** te benutten en tegelijkertijd zorg te dragen voor **kwetsbare ouderen**.

Overgenomen van Movisie

# Kunst kijken

7 mei 2026

## Museum ARNHEM

Utrechtseweg 87.



### NAAKT DAT RAAKT

In deze niet alledaagse tentoonstelling zie je hoe kunstenaars het naakte lichaam gebruiken om thema's als **vrijheid**, **ongelijkheid** en **identiteit** te bespreken. Geen perfecte lichamen maar echte mensen met alle oneffenheden die erbij horen.

Wie mag gezien worden en wie niet?

Wat opvalt is dat elke vorm van sensatie, pornografische lading of geweld in de werken ontbreekt.

### DRAADKRACHT



In de tentoonstelling **Draadkracht** – handwerk als statement – ontdek je hoe handwerk een krachtig middel kan zijn om verhalen te vertellen over emancipatie, identiteit en duurzaamheid.

**Draadwerk** verbindt hedendaagse werken met historisch handwerk.

Laat je in deze tentoonstelling verrassen door de techniek, schoonheid en betekenis van kraalwerk, borduurwerk en reparatie en ontdek dat een draad soms meer zegt dan duizend woorden.

### Ga je mee?

9.55 uur verzamelen in hal Utrecht CS ter hoogte van spoor 7 (Bloem)

10.13 uur intercity richting Nijmegen perron 19

10.45 uur aankomst Arnhem

Vanaf het station een wandeling van 10 minuten naar het Museum.

Het museum opent om **11.00 uur**.

**Aanmelden vanaf vrijdag 1 mei** per email [musea@seniorenlr.nl](mailto:musea@seniorenlr.nl)

of via 030 666 49 52 / 06 24 75 57 44.

Bij aankomst drinken wij koffie/thee in het museum en de lunch gebruiken wij ook in het museum.

**Let op! Maximaal aantal deelnemers 15 personen**

Gezellig om elkaar weer te ontmoeten, gr Marian Peters

Woensdag 27 mei 2026

## Dagtocht Op safari in de Beekse Bergen



Met deze reis gaan we op zoek naar het grote wild van de **Beekse Bergen** in het Brabantse Hilvarenbeek.

Tijdens een safari met de touringcar door dit unieke natuurpark maken we een adembenemende wereldreis door de vijf continenten.

Het is alsof u door de uitgestrekte natuurgebieden van Afrika, Azië, Australië, Europa of Noord- en Zuid-Amerika rijdt.

Oog in oog zult u staan met leeuwen, neushoorns, jachtluipaarden, olifanten, Maleise beren, kamelen, Prewalski paarden, sierlijke springbokken en nog veel meer exotische diersoorten.

Middenin het **Safaripark** is een oase van rust, waar u desgewenst een stukje kunt wandelen, uitrusten, of een drankje kunt gebruiken (voor eigen rekening).

Prachtige water- en rotspartijen worden hier bevolkt door tal van zeldzame dier- en vogelsoorten.

En u weet het: met dieren is elke dag anders!

Gaat u ook gezellig met ons mee op zoek naar de “big five”?

## Hoe ziet dit programma voor 27 mei er uit?

- Vervoer per luxe touringcar
- 12:15 Restaurant De Hooikar - koffietafel met kroket
- 13:45 Entree Safari Beekse Bergen
- Toeristische route door Brabant, afhankelijk van verkeersdrukte.

## Vertrek met “Busonderneming Eemland” om:

**10.30 uur:** Vanuit Vleuten (Dorpsplein)

**10.45 uur:** Vanuit De Meern (brandweergarage-Meerndijk 17).

We verwachten weer rond 17.30 uur aan te komen in De Meern, resp. Vleuten.

**De prijs van deze dag**, inclusief koffietafel en de entree in Safaripark De Beekse Bergen bedraagt € 68,50; (introducees betalen € 72,50).

De trip kan voor deze prijs doorgaan bij minimaal 45 deelnemers.

**Aanmelden:** in ieder geval vóór **19 mei a.s.** en bij voorkeur per e-mail op: [r&a@seniorenlr.nl](mailto:r&a@seniorenlr.nl)

of per telefoon op **dinsdag 5 mei tussen 10.00 – 11.00 uur**

op tel.nr. 030-677 44 22.

Spreek eventueel een boodschap in bij afwezigheid/geen gehoor.

Graag bij aanmelding doorgeven of er sprake is van een dieet en waar u opstapt!

**Wellicht ten overvloede:** u dient **zelfredzaam** te zijn of eventueel een begeleider bij te boeken. Gebruikt u een rollator? Neem de rollator dan die dag mee!

Na aanmelding s.v.p. het bedrag uiterlijk

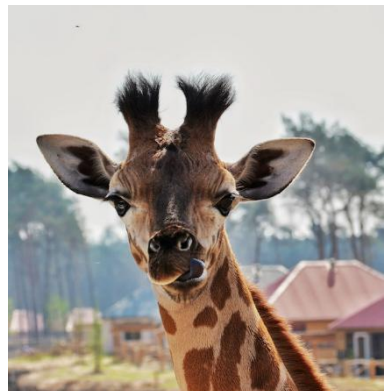
**20 mei 2026** overmaken op ons

bankrekeningnummer:

NL 38 INGB 0003 8938 86

t.n.v. Senioren Leidsche Rijn, onder vermelding van:

**Dagtocht 27 mei 2026.**



Gaat u weer gezellig mee op stap?  
Wij kijken uit naar uw aanmelding voor  
deze verrassende tocht

# THUYS

Dorpsstraat 25 A

3451 BJ Vleuten

Tel: 030-6772742

IN WONEN EN SLAPEN

[www.thuysinwonenenslapen.nl](http://www.thuysinwonenenslapen.nl)

Als je ons belt, krijgt je altijd één van ons aan de lijn, 24 uur per dag, 7 dagen per week.

Wij zorgen samen met jullie voor een passend afscheid, of dat nu groot is of juist klein en intiem.

Wij begeleiden jullie na het overlijden van jullie dierbare met zorg en aandacht. Door onze jarenlange ervaring in de regio komen we met elkaar tot een mooi, waardig en goed afscheid.

Mariëtte & Marise



06-30 72 05 65 • [www.amentiuitvaartverzorging.nl](http://www.amentiuitvaartverzorging.nl)



[Rijk.nok.op.intratuijn.nl](http://Rijk.nok.op.intratuijn.nl)

**Intratuijn Leidsche Rijn**

Utrechtseweg 12, 030-6772009. Donderdag en vrijdag koopavond.

**Ieder seizoen  
naar Intratuijn  
Leidsche Rijn!**

**Openingstijden:**

**Maandag t/m woensdag**

van 9.00-18.00 uur.

**Donderdag en vrijdag** van 9.00-21.00 uur.

**Zaterdag** van 9.00-17.00 uur.



# VOORAANKONDIGING WANDELING

3 September 2026:

## Bezoek aan Leiden

In combinatie met lunch en boottocht

We gaan weer wandelen! Onder leiding van de bij velen van u bekende Norman Vervat gaan we dit jaar naar Leiden!

Als u mee wilt gaan zien wij uw bericht graag tegemoet vóór 17 mei a.s. in verband met de optie op de boot. Ook hebben we een leuk koffie-adres vlakbij het vertrekpunt van de boot, waar we ook een optie namen.



Er is plaats voor 20 deelnemers (gezien de smalle straatjes in Leiden) aanmelden via:

Mailadres: [r&a@seniorenlr.nl](mailto:r&a@seniorenlr.nl) Maar.... Als het niet anders kan: Per telefoon op nummer 030-6774422. (Bij geen gehoor graag voicemail inspreken)

Zoals gebruikelijk gaan we als groep met openbaar vervoer, per trein naar Leiden. Tenzij u op een andere manier wilt komen en dan wilt aansluiten in Leiden.

Nadere bijzonderheden over de reis, de prijs en het complete programma volgen dan later.

We horen het graag!

Commissie R&A





# Wij brengen de Bieb bij jou thuis.

Wij vinden dat iedereen moet kunnen blijven genieten van verhalen. Wanneer jij (tijdelijk) niet in staat bent om naar de Bieb te komen, dan komen we naar jou toe.

## **Bibliotheek aan Huis**

De Bibliotheek aan Huis is een bibliotheekabonnement. Met dit abonnement zorgt een vaste vrijwilliger uit jouw buurt maandelijks voor een tas vol nieuwe (groot letter)boeken, dvd's en tijdschriften. Een goed moment om onder het

genot van een kopje koffie bij te praten. Daarom is De Bibliotheek aan Huis meer dan alleen een haal- en brengservice.

## **Meer informatie en contact**

Heb je interesse in dit abonnement? Kijk op [www.bibliotheekutrecht.nl/aanhuis](http://www.bibliotheekutrecht.nl/aanhuis) voor meer informatie. Of neem contact op via [aanhuis@bibliotheekutrecht.nl](mailto:aanhuis@bibliotheekutrecht.nl) of 030 - 286 1800.

# Kort verslag van: De algemene ledenvergadering van 13 april 2026

Het was natuurlijk een bijzondere vergadering. De laatste behandeling van nieuwe statuten voor onze vereniging was al weer 17 jaar geleden. En de presentatie van een nieuwe seniorenadviseur, gebeurt ook niet zo vaak. Met bijna 80 bezoekers werd de vergadering zeer goed bezocht. De goedkeuring van de jaarverslagen was bijna een formaliteit. Er waren wat vragen en opmerkingen, maar de inhoud werd onveranderd goedgekeurd. Vanzelfsprekend moest Cécile Ickenroth even opstaan, nu zij lid is geworden van de commissie communicatie. Alleen het financiële verslag kreeg veel aandacht vanwege de opmerking dat de cijfers van 2024 waren aangepast. Zowel de penningmeester als de financiële controlecommissie konden de zorg over deze opmerking wegnemen. Daarna de statuten. Van Jack Apallius de Vos hoorde ik dat voor de ALV maar liefst 43 mensen op de website naar de statuten hadden gekeken. Er waren enkele vragen en opmerkingen waarvan de leukste was: niet het lot maar de voorzitter moet beslissen als de stemmen staken (art. 9 lid 5). De statuten werden unaniem goedgekeurd.

Dan de verkiezingen van bestuurs- en commissieleden:

- Hans Stahl en Piet Schouwerwou werden herkozen in het bestuur.
- In de financiële controlecommissie zijn naast Marian Winkel benoemd als lid Betty Offermans en als reserve Jack Apallius de Vos. Hanny Pouw werd bedankt voor haar inzet de laatste 2 jaar.
- De continuïteitscommissie (zie de nieuwe statuten) bestaat uit: Hanny Pouw, Marian Winkel en Gerdien Logtenberg.

Gerdien Logtenberg werd in de spotlights gezet als de nieuwe seniorenadviseur. Ik dacht dat het moeilijk zou zijn om iemand met de juiste capaciteiten voor deze functie te vinden. Maar Gerdien meldde zichzelf aan, wat een geluk. Ze gaat nog een speciale cursus volgen in Den Bosch, maar eigenlijk heeft ze dat helemaal niet nodig. Haar specialiteit: het inrichten van het persoonlijke zorgnetwerk.

Na de vergadering speelde Viève Buijs op accordeon. Zij ging van tafel naar tafel. Van alle kanten hoorden we dat haar accordeonspel zeer op prijs werd gesteld.

*Koos Vermeulen*



**“Ik ben niet een persoon die terugkijkt.”**

Een gesprek met **Gerdien Logtenberg**

Op een frisse april-ochtend zit ik tegenover Gerdien Logtenberg (69) om met haar te spreken over wat haar beweegt. Gerdien is nu medisch secretaresse op de verpleegafdeling van het Sint Antonius Ziekenhuis, en vanaf deze maand seniorenadviseur voor Senioren Leidsche Rijn. Op mijn vraag waar ze studeerde zegt ze: “Ik was doktersassistente in Meppel en we verhuisden naar Groningen voor het werk van mijn man. Daar wisselden we van kostwinner en ik werkte voor de NAM en Shell. Toen studeerde ik aan de Hanzehogeschool in Emmen en later in Den Haag en ik werd IT Security Manager. Daarvan ben ik inmiddels met pensioen en werk ik in de zorg. We besloten centraal te gaan wonen in Utrecht. We kochten een stukje grond op een van de eilanden (het kubuseiland). Op dit eiland staan nu vijftig huizen. Ons huis is levensbestendig en het heeft een lift. Er zijn in totaal vijftig huizen en iedereen kent elkaar. We hebben een whatsappgroepje en staan zo met elkaar in verbinding. In Groningen toen de kinderen klein waren hadden we ook al zo’n systeem van elkaar helpen. Zo werd er iemand oppas om te zorgen dat een ander kon studeren.”



**Is er naast het vele werken nog ruimte voor hobbies?** “Ik heb altijd gezongen, onder andere bij het Leidsche Rijn Koor. We hebben bij het 20-jarig bestaan van Leidsche Rijn gezongen. Mijn stem is niet meer zo goed dus ik ben gestopt met zingen. Nu ga ik eens per week breien in Maximus.”

**Hoe is het idee ontstaan om seniorenadviseur te worden?** “We zijn al een tijdje lid van Senioren Leidsche Rijn en gaan vaak mee met het museumuitje. Op een dag las ik in het INFO -krantje dat er een seniorenadviseur werd gezocht. Dat leek me iets dat bij me past. Ik ga binnenkort stoppen met oppassen en heb dus een dag over. Die dag wil ik besteden aan de senioren. Op de dinsdag ben ik bereikbaar voor mensen die een vraag hebben en daar ga ik dan achteraan om een antwoord te vinden

## Wat zijn belangrijke dingen in en om je werk?

“In het ziekenhuis leer ik veel over hoe mensen komen en gaan en wat daar allemaal bij komt kijken. Verder volg ik binnenkort een serie van acht colleges over filosofie, over de rechten en plichten rond het levenseinde, en een lezing over het opzetten van een woonzorgcirkel. In zo’n woonzorgcirkel moet het wel eerlijk verdeeld zijn, zodat niemand alleen maar ontvangt, maar ook iets geeft.”

Aan het einde van ons gesprek komen we nog even op de muziek. Gerdien en haar man gaan graag naar concerten. Zo bezoeken ze een optreden van Ennio Moricone met prachtige filmmuziek. Als ze vertrekt blijft bij mij het actieve leven van Gerdien in de lucht hangen. Ze is een vrouw die overal waar ze komt iets goeds achterlaat. Zo wil ik ook wel 69 worden...

Interview gehouden door Cécile Ickenroth

## Boomer als geuzennaam

Volkscrant-columnist Aaf Brandt Corstius noemt zichzelf een ‘Boomer’, terwijl ze geboren is in 1975.

Teja van Rooijen uit Delft reageert in de Volkscrant: “Nu lees ik vaker dat dit woord gebruikt wordt voor de ouder wordende mens die niet snel genoeg mee

gaat met zijn tijd. Daarom wil ik even eraan herinneren dat een ‘Boomer’ afgeleid is van babyboomer. Dat is een persoon geboren tussen 1945 en 1955, met het idee de naoorlogse wereld op te bouwen.

Voor mezelf, van 27 juni 1954 en elfde kind uit een gezin van veertien, vind ik dat een geuzennaam. Ik wil graag de positieve oorsprong ervan in ere houden. En misschien een mooie spreuk om mee af te sluiten die ik van een oude, wijze man hoorde: ‘Ga jij maar vast met je tijd mee, ik kom wel wat later.’”





**Wolters Juwelen**  
VLEUTEN

Pastoor Ohllaan 9 | 3451CB Vleuten  
030 - 677 1338 | [www.woltersjuwelen.nl](http://www.woltersjuwelen.nl)

### **Wilt u verhuizen zonder al het werk en het geregeld? Ingrid neemt u het werk uit handen: betrouwbaar en prettig daadkrachtig**

Stelt u zich eens voor...

Verhuizen (en/of verbouwen) zonder zorgen en op maat met betrouwbare en deskundige ondersteuning. Een flexibel dienstenpakket dat is afgestemd op uw specifieke wensen en beschikbare budget. Alle aspecten waar u zich niet mee bezig kunt of wilt houden geeft u met een gerust hart uit handen. Van het regelen van verhuisdozen tot het zorgvuldig aanpassen of inrichten van uw nieuwe woning. Van afspraken maken met instellingen tot het inschakelen van bijvoorbeeld een kringloopbedrijf. Helemaal op maat en u houdt één aanspreekpunt voor al uw vragen. Wel zo makkelijk!

SmilingFirst is een initiatief van Ingrid Wendel, geboren en getogen Utrechtse. In de loop van haar werkzame leven ontdekte zij dat ze het heerlijk vindt om logistieke, planmatige en creatieve zaken te regelen. Vooral rondom verhuizen, verbouwen en inrichten. Zij beschikt over een stevig netwerk van vertrouwde specialisten waar zij mee samenwerkt. Als spin in het web houdt zij gedurende het hele verhuisproces de touwtjes strak in handen. Zij regelt, plant en ontzorgt. Met een luisterend oor voor uw wensen, oog voor detail én uiteraard een glimlach. Ze doet wat ze zegt en zegt wat ze doet.

Wilt u een oriënterend (kosteloos) gesprek om mogelijkheden te bespreken? Neemt u contact op met Ingrid van SmilingFirst. U verhuist of verbouwt relaxt en zorgeloos: voelt u die glimlach?



**Ingrid Wendel**  
06 – 57 59 02 87  
[ingrid@smilingfirst.nl](mailto:ingrid@smilingfirst.nl)  
[www.smilingfirst.nl](http://www.smilingfirst.nl)



# Prikbord

## Uitbreiding gezocht

De vereniging groeit! Dat betekent dat er veel georganiseerd maar ook geregeld moet worden. In het kader van deze groei zijn we op zoek naar een vice-voorzitter én een tweede penningmeester.

Denkt u: Daar zie ik wel iets in? Of misschien: Ik wil graag mijn steentje bijdragen om de vereniging te steunen om de groei!

Reageer dan op dit prikbordje door een berichtje

aan: [redactie@seniorenlr.nl](mailto:redactie@seniorenlr.nl)

Gevraagd: lid van de communicatie-commissie

Na een inwerktijd is het de bedoeling dat deze persoon zich bezig gaat houden met het werven van donateurs en adverteerders.

**Senioren**   
**Leidsche Rijn**  
*Goed, gezond en gezellig*

## Geriaters geven tips voor een energieke oude dag

Hoe blijf je krachtig en vitaal op latere leeftijd? In Nijmegen zijn senioren er met elkaar over in gesprek gegaan tijdens een themamiddag in concertgebouw De Vereeniging op dinsdag 24 maart.

Geriaters Marcel Olde Rikkert van het Radboudumc gaf in de Gelderlander alvast **vijf** praktische tips voor een energieke dag van morgen:

**Daag jezelf mentaal uit, Koester je netwerk, Denk positief,  
Wees veerkrachtig, Blijf je spieren trainen.**

“Uitdagingen houden je geest scherp, maar let op dat je niet te eenzijdig bezig bent”, zegt de geriaters. De belangrijkste boodschap hierbij: gebruik liefst ál je zintuigen. “Hoor je slechter, zorg dan voor een gehoorapparaat. Bijvoorbeeld het luisteren naar vogels blijkt je brein enorm te stimuleren.” En vergeet ook niet je smaak en reuk te trainen.”

### Wees niet te streng voor jezelf

Geef voorkeur aan waar je passie voor hebt, dan blijf je het ook doen, aldus de geriaters in de Gelderlander: “Door aan te sluiten bij waar je sterk in bent, ervaar je eerder beloning. Wees vooral niet te streng voor jezelf. Gun jezelf dat je langer mag doen over het oplossen van een puzzel, dat hoort bij ouder worden.”

### Socialer gaan wonen

Uit onderzoek blijkt dat gevoel van eenzaamheid sterk samenhangt met je instelling, zegt Olde Rikkert in de Gelderlander. “Dus als kinderen niet meer elke zondag komen eten bij hun moeder, voelt die zich extra eenzaam en ongelukkig. De remedie is om realistischer te leren denken.” “Bedenk ook dat je met wonen meer te kiezen hebt dan vroeger. Je kunt bewust ‘socialer’ gaan wonen. Dat hoeft niet meteen een woongroep te zijn of een commune. Met een gemeenschappelijke keuken en wasruimte is er ook al meer verbinding.”

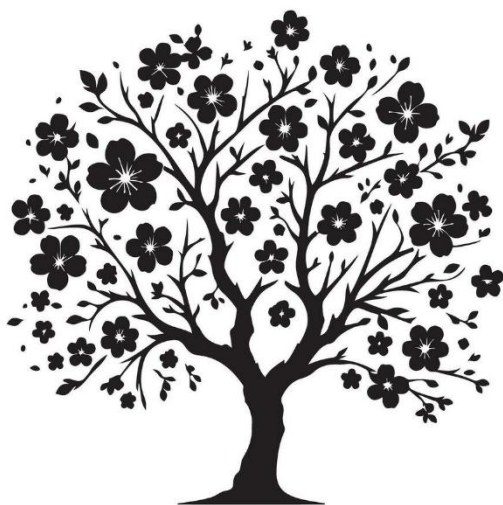
### Hoe gaan we elkaar helpen?

“Je kijk op hoe je denkt oud te worden, blijkt een uitstekende voorspeller voor hoe dat in werkelijkheid zal gaan. Positief denken helpt om vitaal ouder te worden.” Misschien wel de grootste uitdaging: hoe kom je tegenslagen te boven? Investeer dus tijdig in buurtapps, zorgcirkels, koffiegroepjes, leesgroepjes, et cetera, adviseert de geriaters. “En praat

met je familie: hoe gaan we elkaar helpen? Realiseer je ook dat naarmate je ouder wordt, je bij tegenslag meer tijd nodig hebt om te herstellen. Denk niet als het trager gaat, dat het niet meer lukt. Gun jezelf de tijd en besef dat de aanhouder wint.”

### Doen wat je toch al leuk vindt

“Mensen denken dan al snel dat je naar de sportclub moet om te fitnessen, te zwemmen, te fietsen of pilates te beoefenen. Dat kan natuurlijk, en als je het leuk vindt: prima”, zegt Olde Rikkert in de Gelderlander. “Maar kijk vooral ook naar wat je toch al doet in je dagelijkse leven. En: “Sluit aan bij wat je toch al leuk vindt. Veel leefstijlonderzoeken tonen aan dat het moeilijkste van uitdagingen aangaan is dat je ze langere tijd volhoudt.”



————— BAKKERIJ —————

 **AKKERMANS** 

**BROOD & BANKET**

# **Te doen voor senioren in Leidsche Rijn:**

## **In De Schalm**

Wo. 27 mei van 14.00 tot 17.00 uur **Bingo**

### **Elke week:**

Ma. van 19.00 tot 23.00 uur **Schaken** bij TRIO schaakvereniging

Di. van 13.00 tot 17.00 uur **Doe Café** klaverjassen, sjoelen, handwerken  
van 19.30 tot 23.30 uur **Biljarten** bij Biljart club de 4 Banden

Wo. van 10.00 tot 12.00 uur **Huiskamer in de Wijk** gezelligheid samen  
van 10.00 tot 12.00 uur **Droomdekens** maken voor een goed doel

Do. van 19.00 tot 23.00 uur **Klaverjassen**

Vr. van 10.00 tot 14.00 uur **Haak en Brei Café**

van 17.00 tot 23.00 uur **Fotoclub** mooie(re) foto's leren maken

**Meer informatie** over bovenstaande activiteiten is te vinden op:

<https://schalmdemeern.nl/events/>

## **In de Schakel**

De **hele week** door meerdere activiteiten voor ouderen.

**Meer informatie** is te vinden op:

<https://www.deschakel-vleuten.nl/buurtcentrum-de-schakel/>

## **In de Roef**

De **hele week** door meerdere keren per dag activiteiten voor ouderen.

**Meer informatie** is te vinden op:

<https://deroefdemeern.nl/uitgelicht/weekoverzicht/>

## **Bij Indekerngezond**

Wo. **13 mei** van 13:00 tot 17:00 uur: **Repair café.**

Wo. **20 mei** van 10.00 tot 12.00 uur: **Positieve Gezondheid**

Wo. **20 mei** van 15.30 tot 16.30 uur: **Tekst in beeld** samen lezen

Vr. **29 mei** van 10.00 tot 12.00 uur: **Stembevrijding** – Vrijuit zingen

### **Elke week:**

Ma. van 10 tot 12 uur: **Handwerken** voor beginners en gevorderden

Wo. van 19:30 tot 21:30 uur: **Taalcafé**

Vr. van 10 tot 11:30 uur: **Koffiemoment** – ontmoet je burens

**Meer informatie** over bovenstaande activiteiten is te vinden op:

<https://www.indekerngezond.nl/agenda>

## **In buurtcentrum De Hoge Weide**

De **hele week** door meerdere keren per dag activiteiten voor ouderen.

**Meer informatie** is te vinden op:

<https://www.buurtcentrumhogeweide.nl/agenda>

# Activiteitenprogramma SLR 2026

Onder voorbehoud

donderdag 7 mei	Museumbezoek – Museum Arnhem
11 tot 14 mei	Fiets 4 daagse Berg en Dal
Nog te bepalen	Wandeling Maximapark
woensdag 27 mei	Dagtocht Safari Beekse Bergen
donderdag 11 juni	Museumbezoek
maandag 15 juni	Themabijeenkomst – Leven bij de nomaden
20 tot en met 27 juni	Vakantieweek Oldenzaal
woensdag 1 juli	Dagtocht
woensdag 5 augustus	Dagtocht
zondag 23 augustus	Fietstocht Leidsche Rijn
donderdag 3 september	Wandeling Leiden
vrijdag 4 september	Themabijeenkomst Palliatieve Zorg
donderdag 10 september	Museumbezoek
woensdag 16 september	Dagtocht
donderdag 8 oktober	Museumbezoek
woensdag 21 oktober	Nieuwe leden bijeenkomst
vrijdag 23 oktober	Film 'Where are you Adam?'
donderdag 12 november	Museumbezoek
vrijdag 20 november	ALV
vrijdag 4 december	Sinterklaas
zondag 13 december	André Rieu Kerstconcert
vrijdag 18 december	Kerstmiddag

## Mist u iets bij onze vereniging?

Wij doen natuurlijk ons best om voor elk wat wils te organiseren maar weten niet of we daar voldoende in slagen.

Mist u iets? Zou u graag meer of iets anders georganiseerd willen zien?

Wij kunnen niet in uw hoofd of portemonnee kijken dus laat ons gerust weten wat u nog graag georganiseerd zou zien. Als wij daartoe in staat zijn, zowel wat mensen als middelen betreft, zullen we ons best doen ook aan uw (nu nog verborgen) verlangen te voldoen.

U kunt uw wensen aan ons laten weten via: [redactie@seniorenlr.nl](mailto:redactie@seniorenlr.nl) of via een brief(je) aan de secretaris van de vereniging: Tineke Willemsen. Adres: Ten Veldestraat 53, 3454 EJ De Meern.

# Belangrijke contactgegevens

## Gemeente

Wijkservicecentrum	14 030
WMO-loket	Dorpsplein1, Vleuten 030 286 95 00 <a href="http://www.utrecht.nl/wmo">www.utrecht.nl/wmo</a>

## Ondersteuning zorgvragen

Buurtteam Vleuten	09.00 tot 17.00	030 740 05 17
Buurtteam De Meern	09.00 tot 17.00	030 740 05 16
Buurtt. Leidsche Rijn	09.00 tot 17.00	030 740 05 15

## Adressen voor hulp

Buren voor Buren	burenhulp informatie	030 677 31 31 <a href="http://www.burenvoorburen.info">www.burenvoorburen.info</a>
Regiotaxi	informatie reserveren	088 002 54 44 088 002 54 00
Valys	informatie reserveren	<a href="http://www.valys.nl">www.valys.nl</a> 0900 96 30
Plusbus erop uit	informatie	06 570 243 80
Senior & student	ma, di, wo 09.00 tot 16.00	030 207 43 07
Buddy & bezoek	maatje	06 22 48 01 55 06 46 72 67 87
Luisterlijn	7 dagen 24 uur	088 076 7000

## Rijbewijs

Regelzorg	088 232 33 00	Oranjelaan 10, 3454 BT De Meern Birkhoven 5, 3452 JK Vleuten
Med. keuringscentrum	030 662 11 32	Bovenpolder 80, De Meern
Rijbewijs keuring 75+	06 44781520	thuiservice <a href="http://rijbewijskeuringthuiservice.nl">rijbewijskeuringthuiservice.nl</a>

## Locaties waar activiteiten plaatsvinden

De Schalm	030 666 26 09	Oranjelaan 10, 3454 BT De Meern
Indekerngezond		Kopenhagenstraat 41, Utrecht
De Roef	030 666 38 88	Touwslagerslaan 3, De Meern
De Hoef	06 14 81 77 58	Hogeweide 6

# Aanmeldingsformulier Senioren Leidsche Rijn

Voorletters **1<sup>e</sup> lid** ..... Roepnaam.....

Achternaam .....

Geboortedatum..... M/V

Telefoon ..... Mobiel 06.....

E-mailadres .....

Adres .....

Huisnummer .....Postcode.....

Woonplaats .....

Voorletters **2<sup>de</sup> lid**..... Roepnaam.....

Achternaam .....

Geboortedatum..... M/V

Telefoon ..... Mobiel 06.....

E-mailadres .....

Ik ga akkoord met automatische incasso van de contributie van mijn  
bankrekening: NL \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_

Datum .....

Handtekening .....

Hoe heeft u ons gevonden?

Via.....

Uw gegevens worden verwerkt overeenkomstig de AVG-regels.

De contributie bedraagt nu € 27,50 per persoon, per jaar.

**Stuur dit formulier** per mail: [ledenadministratie@seniorenlr.nl](mailto:ledenadministratie@seniorenlr.nl)

of per brief naar: Ten Veldestraat 53, 3454 EJ De Meern



***Utrechtsestraatweg 17A***

***3481 LA HARMELEN***

***Tel:0348-443401***

***[www.jrtechniek.nl](http://www.jrtechniek.nl)***

***[info@jrtechniek.nl](mailto:info@jrtechniek.nl)***

***ELEKTRA***

***VENTILATIE***

***VERWARMING***

***ZONNEPANELEN***

***AIRCONDITIONING***

***TUINBOUWTECHNIEK***