

juli/augustus 2026

Nummer 7/8

Aangesloten bij Senioren Provincie Utrecht

Senioren Leidsche Rijn

Goed, gezond en gezellig



In dit nummer onder andere:

- # **Fietstocht 23-8**
- # Themamiddag **Palliatieve Zorg** 4-9
- # Dagtocht **Palingrokerij** 16-9

INFO

INFO is het informatiemagazine van Senioren Leidsche Rijn

Bestuur:

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

Medewerkers:

Seniorenadviseur	Gerdien Logtenberg	☎ 06 371 499 92 ✉ seniorenadviseurGerdien@seniorenlr.nl
Persoonlijk zorgnetwerk		
Lief en leed	D. Ravestein Ooms	☎ 030 271 93 38 ✉ d.ravestein@casema.nl
Lief en leed	W. van Batenburg	☎ 06 291 077 48 ✉ wilma591@live.nl
Redactie INFO	Inleverdatum elke 10 ^e van de maand	✉ redactie@seniorenlr.nl
INFO-bezorging	Dhr. + Mw. Vreeswijk	☎ 030 677 32 40
Belastingadviseur	Lou van Birgelen	☎ 0348 442 026
Webmaster	Jack Apallius de Vos	✉ iapalliusdevos@ziggo.nl
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: eiland Man

Van de voorzitter

U mag gerust weten dat ik er moeite mee heb om een app te downloaden. Vooral als daar allerlei voordelen aan vast zitten. Je krijgt plots meer korting, meer service, meer films en ga zo maar door. Heel aantrekkelijk om die app te willen hebben. Maar waarom is het een bedrijf honderden euro's waard als ik hun app op mijn mobiel zet?

Voor degenen die niet weten wat een app is: een klein programmaatje dat je op je telefoon kunt installeren en dat voor veel verschillende doelen kan worden gebruikt.

Het CBS constateerde twee jaar geleden dat 773.000 Nederlanders (boven de 12 jaar) nooit internet hebben gebruikt. Dat zijn dus degenen die er echt nog nooit gebruik van hebben gemaakt. Maar er zijn ook heel veel mensen die niet of nauwelijks gebruik maken van internet, bijvoorbeeld omdat ze het te moeilijk vinden of omdat de verhalen over fraude hen afschrikken.

Er is dus een hele grote groep Nederlanders die door een bedrijf achtergesteld wordt als aan het gebruik van internet voordelen worden verbonden. De groep die internet niet of nauwelijks voor contacten met bedrijven gebruikt is waarschijnlijk vele malen groter dan de hiervoor genoemde 773.000. Zo stelde het CBS vast dat 42 procent van de Nederlanders problemen heeft met de digitale overheid. Zouden zij dan misschien ook problemen ervaren met bijvoorbeeld het downloaden van apps van bedrijven?



Een app kan heel zinvol zijn. Maar als de app een voorwaarde is om korting of voordelen te krijgen, wordt de groep mensen die niet of nauwelijks met internet werken ernstig benadeeld. Volgens het CBS zijn dat vooral de 75-plussers.

Met andere woorden: de senioren zijn weer de pisang.

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 Maarssen
Dorpsstraat 18b - 3451 BK Vleuten
Van der Pekstraat 32 - 3555 AW Utrecht
0346 - 556872

Lid



Vereniging van
Tandartsen

www.dentallucs.nl - 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. J.E.G. Offermans, Mw. M. Mulders, Mw. J.G. van der Gaast, Mw. J.W. Grotenhuis-Tur en Mw. M.T.J. de Hek-Huijbers.

De afgelopen maand hebben wij **afscheid** moeten nemen van Hr. H.J.F. van Dijk, Hr. Th.M.J. van Kleinwee, Hr. L.M. Ots, Hr. A.J. van Breukelen, Hr. P.Th. Vink en Hr. L.W.M. van Zuilen.

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

Vaste bezorgers gezocht

Voor de volgende rayons zijn wij op zoek naar vaste bezorgers.

Het betreft de rayons **Máximapark**, **Het Zand-West** (17 adressen) in Leidsche Rijn en in Vleuten **Odenveld** (9 adressen) en **Nieuwe Vaart** (17 adressen).

Wie heeft er uurtje per maand tijd om de **INFO** en **ONS** te bezorgen?

Zet alvast in uw agenda:

Op **vrijdag 4 september** organiseert Senioren Leidsche Rijn een **themamiddag** over **Palliatieve Zorg**.

Dit gaat in samenwerking met de **netwerkcoördinatoren palliatieve zorg** uit onze regio.

Hiervoor worden diverse deskundigen uitgenodigd die ieder een kant van **palliatieve zorg** zullen belichten en bespreken.

Er is ruimte om vragen te stellen, informatie te verkrijgen en in gesprek te gaan.

Meer informatie hierover zal in de **INFO** van eind augustus staan.

Omdat dat kort voor de daadwerkelijke themamiddag is, vermelden we nu de datum en het thema al vast hier.



Ik doe alsof
ik het niet
hoor.

**MELD STRAAT-
INTIMIDATIE**

Straatintimidatie maakt bang en
is vernederend. **Daar doe jij toch
niet aan mee?**



Utrecht.nl/
straatintimidatie

Praten over later! En praten over nu!

Veel senioren maken zich vaak zorgen over later.

Hoe moet dat als ik een keertje ziek word, wie doet dan mijn boodschappen? En wie zal me helpen met andere dingen die ik dan niet meer kan?

Het zou prettig zijn als ik hier in de buurt iemand kende die ik kan vragen om me te helpen, bijvoorbeeld met een kapotte lamp.

Dan kan je natuurlijk denken dat lossen mijn kinderen wel op. Of dan vraag ik mijn burens. Dat kan best een goede oplossing zijn, maar kan je dan niet beter een keer een afspraak met ze maken?

Gerdien Logtenberg is op **donderdag 30 juli** in het restaurant bij de bibliotheek Leidsche Rijn Centrum, van **10.00 tot 12.00** uur aanwezig om advies te geven over dit onderwerp.

Het wordt natuurlijk een gezellige bijeenkomst. Alleen adviezen aanhoren is niet leuk. En kunt u niet op deze dagen, neem dan even contact met haar op.

Haar mailadres: gerdien@logtenberg.eu.

Haar telefoonnummer: 06-3714 9992.



Goed om alvast te weten:

Informatie over het museumbezoek van donderdag 10 september volgt in het septembernummer van de INFO dat u eind augustus zult ontvangen.

Bericht van een lokale politieke partij:

CDA Utrecht stopt met de coalitieonderhandelingen. Dat laat de partij via onderstaand bericht weten.

Na vijf intensieve weken onderhandelen, hebben we als CDA Utrecht helaas moeten constateren dat er onvoldoende inhoudelijke basis en vertrouwen is om de onderhandelingen voor een nieuw coalitieakkoord voort te zetten. We hebben op verschillende thema's scherpe gesprekken gevoerd en waren bereid moeilijke keuzes te maken in het brede belang van Utrecht. Op veel van deze thema's, zoals het bouwen van nieuwe woningen en het realistisch plannen van investeringen ontstonden mooie uitvoerbare plannen. Helaas bleek op andere gebieden samenwerking lastiger.

Fractievoorzitter Bert van Steeg: "We zagen deze onderhandelingen als een kans om een bijdrage te leveren aan een brede vertegenwoordiging van de stad. Hoewel de onderlinge sfeer meestal goed was, voelen we op een aantal voor

ons cruciale thema's te weinig vertrouwen om verder te gaan met deze onderhandelingen en andere keuzes te maken. Met inwoners en ondernemers bouwen aan Utrecht, doorgaan met invoeren van betaald parkeren ook in Vleuten De Meern, de financiële keuzes en de keuzes op gebied van veiligheid waren voor ons als CDA de grootste struikelblokken. Op deze onderwerpen ervaren wij onvoldoende ruimte om recht te doen aan onze kiezers in Utrecht."

Als CDA Utrecht realiseren wij ons als dat coalitieonderhandelingen draaien om geven en nemen. Op een aantal thema's hebben wij ook echt beweging en bereidheid gevoeld om naar elkaar toe te komen. Tegelijkertijd merkten wij dat op enkele voor het CDA belangrijke punten die ruimte er onvoldoende was.



UPDATE COALITIEVORMING

Even opletten bij het aanmelden.

Aanmelden voor onze activiteiten

Wat fijn dat er steeds zoveel leden enthousiast deelnemen aan onze activiteiten. Om alle aanmeldingen goed en zorgvuldig te kunnen verwerken, vragen wij graag uw aandacht voor de gegevens die wij nodig hebben bij uw aanmelding



- Voor **iedere** activiteit graag een **aparte** e-mail sturen.
- Vermeld uw **naam** zoals deze in ons **ledenbestand** staat
- Indien u met uw partner komt graag ook de **naam** van de **2^e persoon** vermelden
- Gebruikt u een rollator? Laat ons dit dan weten
- Heeft u dieetwensen, allergieën of andere bijzonderheden rondom eten en drinken? Geef deze dan ook door
- Vergeet niet uw gewenste opstapplaats te vermelden.
- Let op via welk mailadres of telefoonnummer u zich moet opgeven!

Met deze informatie kunnen wij ervoor zorgen dat alles soepel verloopt en dat iedereen optimaal van de activiteiten kan genieten, Alvast hartelijk dank voor uw medewerking.

We kijken ernaar uit u in de toekomst te verwelkomen.

An advertisement for Amentiuitvaartverzorging. On the right, two women, Mariëtte and Marise, are smiling. On the left, a white text box contains the following text:

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

Below the text box is a circular logo with the word 'Amentiu' in a script font and 'UITVAARTZORG OP MAAT' in a smaller font below it. At the bottom of the advertisement, the contact information is displayed: 06-30 72 05 65 • www.amentiuitvaartverzorging.nl

In Balans cursus (Valpreventie)



Wist u dat jaarlijks ongeveer één op de drie ouderen van 65 jaar en ouder ten val komt? Een val kan veel gevolgen hebben voor uw gezondheid en zelfstandigheid. Gelukkig kunt u zelf veel doen om sterker en zekerder te bewegen.

De cursus In Balans is speciaal ontwikkeld voor senioren die hun balans, spierkracht en

zelfvertrouwen willen verbeteren. Tijdens deze gezellige en veilige cursus van 13 weken traint u twee keer per week een uur onder deskundige begeleiding.

De lessen zijn geschikt voor iedereen die langer zelfstandig en veilig wil blijven bewegen. Samen bewegen staat centraal, in een prettige en ontspannen sfeer.

De cursussen worden op verschillende locaties in de wijk gegeven en nieuwe groepen starten regelmatig. Voor meer informatie en aanmelden kunt u contact opnemen met de buurtsportcoach ouderen van SportUtrecht:

- Voor Leidsche Rijn: Alexandro Sousa – tel. 06-29077192 of per mail alexandro.sousa@sportutrecht.nl
- Voor Vleuten-De Meern: Jordie Scholten – tel. 06-25466760 of per mail jordie.scholten@sportutrecht.nl

————— BAKKERIJ —————
 **AKKERMANS** 
BROOD & BANKET

Fietstocht door Leidsche Rijn

Ook dit jaar organiseren we weer een **zondagse fietstocht** door Leidsche Rijn en omgeving. Deze fietstocht laat u meer zien van Utrecht aan deze kant van het kanaal.



De deelname staat open voor **leden**, maar ook voor **niet-leden**. Neem dus gerust uw burens of uw kinderen mee. We zullen op twee of drie plaatsen een halte inlassen waar u een hapje en een drankje wordt aangeboden.

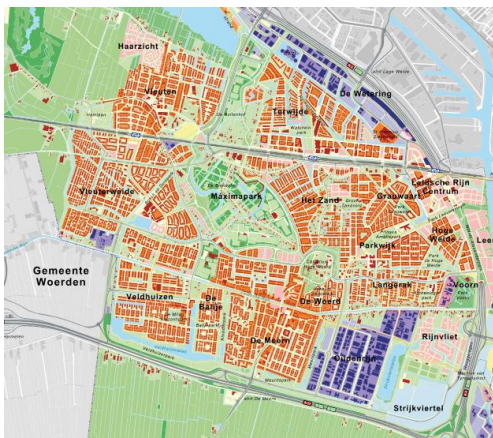
De route wordt op een kaartje, in een beschrijving en in een gpx-bestand aangeleverd. Voor alle zekerheid ziet u onderweg ook nog pijlen op de weg getekend, zodat u weet waar u moet afslaan.

Datum: Zondag 23 augustus 2026

Tijd: 13.00 uur

Starten vanaf: Vleuten: Hampoort, Verlengde Parkweg Vleuten

De Meern: Azotod, Meerndijk, De Meern



Deelname is gratis.

Wel graag even **aanmelden** bij:
ledenadministratie@seniorenlr.nl

Of als u **geen mail** heeft:

0348 443 876



Woensdag 16 september 2026

BEZOEK BIJ DE PALINGROKER IN DE ALBLASSERWAARD

Wie lust er nou geen paling? Wij in ieder geval wel – en misschien u ook!

Daarom leek het ons leuk om te gaan kijken hoe dat **paling roken** in zijn werk gaat. Niet in Volendam of Giethoorn, maar in de Alblasserwaard.

De **Alblasserwaard** is nog echt een historisch stukje Nederland. Nederland is befaamd om de strijd tegen het water. Daarom nemen we een kijkje op de dijk, waar u vanuit de touringcar de beroemde molens van **Kinderdijk** kunt zien. Uw chauffeur zal u van interessante aanvullende informatie voorzien.

In de middag maken we een stop bij een familiebedrijf van meer dan 100 jaar oud.

De familie Van Wijk heeft een **palingkwekerij** met ambachtelijke rokerij, die in de wijde omgeving bekend staat om zijn fantastische kwaliteit. Dit roken gebeurt nog op traditionele wijze met **eiken- en beukenhout**. Tijdens ons bezoek komt u hierover alles te weten en natuurlijk gaat u ook een stukje proeven.



Gaat u gezellig met ons mee op pad?

Programma:

Deze keer wordt het weer eens een vroegertje, met een lekker kopje koffie met gebak onderweg!

09:45 uur: Huis Het Bosch voor de koffie

12:00 uur: Partycentrum de Klok – voor een “**Kinderdijkse Koffietafel**”, bestaande uit diverse broodsoorten met vleeswaren en worst, jong beleggen kaas, jam en andere zoetwaren en luxe broodjes waarbij ook de rundvleeskroket met mosterd niet ontbreekt. Met daarbij koffie en/of thee en een glaasje melk/karnemelk. Wij trakteren u op een al dan niet alcoholisch drankje. (binnenlands gedistilleerd).

14.15 uur: Bezoek aan **Vishandel Van Wijk** – Excursie met koffie/thee en toastje met paling.



De prijs van deze dag, inclusief koffie en gebak zoals hierboven beschreven, de koffietafel en ons drankje bedraagt € 69,00; (introducees betalen € 75,00) De dagtocht kan voor deze prijs doorgaan bij minimaal 45 deelnemers.

Er is plaats voor maximaal 57 deelnemers.

Aanmelden: in ieder geval **vóór 2 september** a.s. en bij voorkeur per e-mail op: r&a@seniorenlr.nl

of per telefoon op 0651148036 op donderdag 27 augustus a.s. **tussen 10.00 – 12.00 uur** op 030-6774422 bij Betty Offermans. Spreek eventueel een boodschap in bij in gesprek/geen gehoor.

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



Wellicht ten overvloede: u dient

zelfredzaam te zijn of eventueel een begeleider bij te boeken, die u bij alles kan ondersteunen. Gebruikt u een rollator? Neem de rollator die dag voor alle zekerheid mee!

Na aanmelding s.v.p. het bedrag **uiterlijk 10 september 2026** overmaken op ons bankrekeningnummer: NL38INGB 0003 8938 86 t.n.v. Senioren Leidsche Rijn, onder vermelding van: Paling 16 september 2026.

Wij kijken ernaar uit u te mogen begroeten!



IN WONEN EN SLAPEN

www.thuysinwonenenslapen.nl

Dorpsstraat 25 A

3451 BJ Vleuten

Tel: 030-6772742

Verslag **fietsvierdaagse** door Gerard Bakker

Op maandag 11 mei vertrokken wij vanaf station Vleuten met een kleine vrachtauto (voor fietsen en bagage) en een paar auto's in een goede stemming, maar met een minder goede weersverwachting, naar het op 92 meter hoogte gelegen Berg en Dal.



Na koffie en de gezamenlijke lunch in hotel Val Monte werden we uitgezwaaid voor de openingsrit naar de Ooijpolder en Nijmegen. Daarna bergop terug naar het hotel waarbij het gelukkig de hele rit droog bleef. Na een gezellig borreluurtje en aansluitend diner zat de eerste dag erop.

Voor dinsdag was de weersverwachting droog maar koud. Het koffie-adres in het Duitse Kranenburg verraste ons met heel grote appeltaarten en boterkoeken.

Vanwege de kou besloot een aantal fietsers handschoenen te gaan kopen. In een Solo/Action-achtige winkel (voor wel 20 eurocent per paar) 😊



Het lunchadres was in de Thornsche Molen in de Ooijpolder, die we vorig jaar met de dagtocht bezochten. Op zowel het koffie- en lunchadres werden we steeds verwelkomd door Betty en Ton en nog 2 niet-fietsers. De laatste etappe die dag ging over de Waaldijk richting Nijmegen, met windkracht 6, tegen een 8 of 9 graden, van Nijmegen terug naar Berg en Dal. Dat de harde tegenwind en de nodige hoogtemeters een aanslag hadden gepleegd op onze fietsaccu's bleek bij aankomst. Marga had nog maar 7%! Een

aantal deelnemers kwam zelfs verkleumd binnen. Maar na de borrel en het avondeten waren de ontberingen weer snel vergeten!



Vanwege de verwachte hoosbuien op de woensdagmiddag is de fietstocht die dag ingekort. In de ochtend fietsten we voor de koffie met gebak naar wijnboerderij De Plack en toen terug naar het hotel. Toen met de auto's op weg naar het lunchadres in Milsbeek, waarna een aantal daarna naar het Vrijheidsmuseum in Groesbeek toog. Ook gingen een paar deelnemers wijnproeven op de eerder bezochte wijnboerderij of gingen een kaartje leggen in het hotel.

I.v.m. de verwachte regen werd besloten de laatste dag niet meer te fietsen. Met vereende krachten, waarvoor Annemarie Koot zelfs ook nu weer, net als op 11 mei, uit De Meern was gekomen, werden de fietsen en bagage ingeladen en vertrokken we op tijd richting Vleuten. Bij Betty en Ton thuis genoten we van de lunchpakketten met een lekker drankje. En toen zat deze fijne fietsvakantie er al weer op met dank voor de voortreffelijke organisatie en ondanks de ons dit jaar niet gunstig gestemde weergoden!



Het kan nog:

Op donderdag 2 juli naar de **themamiddag** over **Eenzaamheid** die georganiseerd wordt in de Schalm.

Informatie hierover staat/ stond in de **INFO** van **juni** en is terug te lezen op de website www.seniorenlr.nl

Start om 13.30 uur, inloop vanaf 13.00 uur

De toegang is **gratis**. Wel graag even aanmelden via ledenadministratie@seniorenlr.nl Of bel: 06 543 546 00

Kort verslag **Dagtocht Beekse Bergen** 27 mei 2026

We gingen op stap met circa 50 deelnemers en waren blij met het mooie weer en zo'n 27 graden. Na een lekkere lunch waren onze verwachtingen hoog gespannen voor de safari door het unieke natuurpark. Een aantal dieren had zich in de schaduw teruggetrokken en dus vanuit de bus niet zo goed te zien. Dieren laten zich nu eenmaal niet commanderen, zei ook de chauffeur. Qua tijd was ons bezoek ook eigenlijk een beetje te kort om de vogelshow te bekijken. Die tijd werd nu besteed aan een lekker drankje of ijsje. En we willen natuurlijk wel weer op tijd aankomen op onze opstapplaats. Gezien de enthousiaste reacties was het weer een geslaagde dag.



En misschien komen we nog eens een keertje terug.

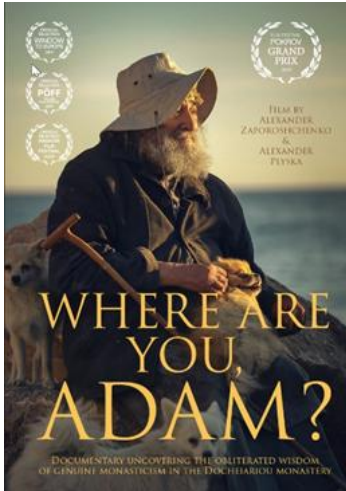


Autobedrijf Ouwerkerk VOF

Breudijk 1B, 3481 LM Harmelen
Tel. 0348 - 442353 Fax 0348 - 444094
www.autobedrijf-ouwerkerk.nl
Email: info@autobedrijf-ouwerkerk.nl



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



Vooraankondiging:

Op 23 oktober houdt Senioren Leidsche Rijn een actie voor **Oekraïne**.

Er zal dan in de Schalm een documentaire worden vertoond, gemaakt door Aleksandr Plyska over de Oosters-orthodoxe kloosters in het noordoosten van Griekenland.

Deze film vertelt het verhaal van het eeuwenoude Grieks-orthodoxe kloosterleven op Mount Athos.

Het schiereiland Mount Athos, ofwel Heilige Berg, is een vrije monnikenrepubliek in Griekenland en vormt het geestelijk en cultureel centrum van de Byzantijnse kerk. **"Where are you Adam?"** gaat over de fundamentele waarden van orthodoxe gelovigen en geeft een inkijkje in het leven van monniken op de berg Athos. In **"Where are you Adam?"** wisselen beelden van het ruige berglandschap van Mount Athos af met fragmenten over het leven van de monniken. Zo ontstaat een cadans tussen bidden, werken en de natuur. Het is een prachtige vastlegging van een wereld waar de tijd niet door de klok wordt beheerst.

Voor deze bijzondere middag wordt een toegangsprijs gevraagd van € 10,-. Dat bedrag gaat geheel naar de slachtoffers van de oorlog in Oekraïne. Onze premier roept regelmatig dat we **Oekraïne** moeten steunen. Laten we ook in Leidsche Rijn aandacht vragen voor de slachtoffers van de verschrikkelijke oorlog in dit land. Komt u niet naar de documentaire? Stort dan toch de € 10,- voor **Oekraïne** op onze rekening NL 38 INGB 0003 8938 86. Dank u wel.

Te doen voor senioren in Leidsche Rijn:



In De Schalm: Oranjestraat 10, 3454 BT Utrecht

Bingo – 17 juni 14.00 – 17.00 uur.

Buurthap: 1 – 15 – 29 juni 17.00 – 19.00 uur. Kosten € 5,50 p.p.

Elke week:

Ma. 19.00 – 23.00 uur **Schaken** bij TRIO schaakvereniging

Di. 13.00 – 17.00 uur **Doe Café** klaverjassen, sjoelen, handwerken

19.30 – 23.30 uur **Biljarten** bij Biljart club de 4 Banden

Wo. 10.00 – 12.00 uur **Huiskamer in de Wijk** gezelligheid samen

10.00 – 12.00 uur **Droomdekens** maken voor een goed doel

Do. 19.00 – 23.00 uur **Klaverjassen**

Vr. 10.00 – 14.00 uur **Haak en Brei Café**

17.00 – 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 Roef: Touwslagerslaan 3, 3454 GV Utrecht

De **hele week** door en **elke dag** activiteiten voor senioren.

Meer informatie is te vinden op:

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

Bij Indekerngezond: Kopenhagenstraat 41, 3541 CE Utrecht

Wo. **8 juli** 13:00 – 17:00 uur: **Repair café.**

Wo. **15 juli** 15.00 – 17.00 uur: **Utrecht in dialoog** doorgewoond praten, tot

Wo. **22 juli** 13.00 – 17.00 uur: **Repair Café** hoever ga je

Wo. **19 aug.** 15.00 – 17.00 uur: **Utrecht in dialoog** doorgewoond praten, naasten

Elke week:

Ma. 10.00 – 12 uur: **Handwerken** voor beginners en gevorderden

Di. 10.00 – 11:30 uur: **Koffiemoment** – ontmoet je burens

Wo. 19:30 – 21:30 uur: **taalcafé**

Vr. 10.00 – 11:30 uur: **Koffiemoment** – ontmoet je burens

Meer informatie over bovenstaande activiteiten is te vinden op:

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

Bij Rijn in de wijk: Alenveltpark 1, 3451 CE Vleuten

- Ma. 10.00 – 11.00 uur **Koffieleuten**
14.00 – 15.00 uur **Bewegen**
- Di. 9.30 – 11.30 uur **Repair cafe** (alleen 2^e dinsdag v/d/ maand)
10.00 – 1.00 uur **Koffieleuten**
11.00 – 12.00 uur **Zingen en Zang**
14.00 – 16.00 uur **Stenen en troeven** rummicub en klaverjassen
- Wo. 16.00 – 19.00 uur **Kookclub**
- Do. 10.00 – 11.00 uur **Koffieleuten**
14.30 – 16.00 uur **Creatieve Studio** breien, haken of anders creatief
14.30 – 16.00 uur **Sjoelen**
- Vr. 10.00 – 11.00 uur **Koffieleuten**
11.00 – 12.30 uur **Inloop atelier** workshops info via flyers
14.30 – 16.00 uur **Stuif es in**
- Laatste vrijdag van de maand Bingo
Zaterdag en zondag – houd de flyers in de gaten.



WELKOM BIJ RIJN IN DE WIJK!

*Een Dag- en doe centrum waar
welzijn en plezier samenkomen.*

Bij Rijn in de Wijk draait alles om
gezelligheid en actief bezig zijn.
U kunt hier andere mensen
ontmoeten en samen leuke
activiteiten ondernemen.

Bent u nieuwsgierig geworden
naar onze activiteiten? Loop dan
gezellig bij ons binnen voor een
kopje koffie of thee.

Wat kunt u van ons verwachten?

Koffie-ochtenden

Creatieve workshops & spelmiddagen

Rijn's bingo & leuke uitstapjes

Gezamenlijke maaltijden & Rijn's kookclub





Wolters Juwelen
VLEUTEN

Pastoor Ohllaan 9 | 3451CB Vleuten
030 - 677 1338 | www.woltersjuwelen.nl

Wilt u verhuizen zonder al het werk en het geregel? 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
www.smilingfirst.nl



Activiteitenprogramma SLR 2026

Onder voorbehoud

donderdag 13 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?'
woensdag 11 november	Modemiddag
donderdag 12 november	Museumbezoek
vrijdag 20 november	ALV
Nog te bepalen	SinterKerst
vrijdag 18 december	André Rieu Kerstconcert



Herhaling:

Prikbord

Gevraagd:
Vrijwilliger die een dame op leeftijd
wegwijs wil maken bij het gebruik
van openbaar vervoer.
redactie@seniorenlr.nl



Kijk ook op intratuin.nl

Intratuin Leidsche Rijn

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

**Ieder seizoen
naar Intratuin
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.



Belangrijke contactgegevens

Gemeente

Wijkservicecentrum	14 030
	Dorpsplein1, Vleuten
WMO-loket	030 286 95 00
	www.utrecht.nl/wmo

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 www.burenvorburen.info
Regiotaxi	informatie reserveren	088 002 54 44 088 002 54 00
Valys	informatie reserveren	www.valys.nl 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 rijbewijskeuringthuiservice.nl

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^e lid** Roepnaam.....

Achternaam

Geboortedatum..... M/V

Telefoon Mobiel 06.....

E-mailadres

Adres

HuisnummerPostcode.....

Woonplaats

Voorletters **2^{de} 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

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



Utrechtsestraatweg 17A

3481 LA HARMELEN

Tel:0348-443401

www.jrtechniek.nl

info@jrtechniek.nl

ELEKTRA

VENTILATIE

VERWARMING

ZONNEPANELEN

AIRCONDITIONING

TUINBOUWTECHNIEK