

Senioren Leidsche Rijn

Goed, gezond en gezellig



- # **Wandeling** in Leiden
- # Wat is **Palliatieve Zorg**?
- # Dagtocht naar **Palingroker**
- # **Kunst Kijken** - Den Bosch

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	✉ webmaster@seniorenlr.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: Vernazza - Cinque Terre - Italië

Van de voorzitter

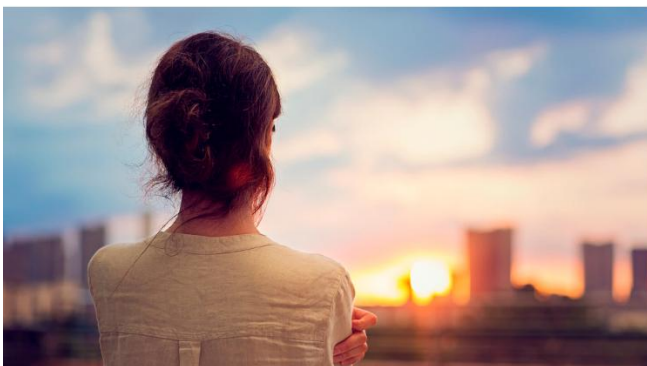
Een belangrijke reden om lid te worden van onze vereniging is het gevoel van eenzaamheid. En daar is niks mis mee. Onze vereniging biedt immers diverse mogelijkheden om nieuwe vrienden en bekenden te leren kennen.

De themamiddag over eenzaamheid (2 juli) telde minder bezoekers dan andere themamiddagen. Van twee ervaringsdeskundigen hoorde ik al dat dat heel logisch is. Voor veel mensen is eenzaamheid een taboe.

Daarom een paar opmerkingen:

Eenzaamheid is niet iets van ouderen. Ook al lijkt het dat ouderen meer kans hebben om zich eenzaam te voelen door het wegvallen van familie en vrienden. In 2024 gaf 46% van de Nederlanders boven de 18 jaar aan zich eenzaam te voelen. De eenzaamheid onder jongeren blijkt uit dat onderzoek niet veel minder te zijn dan onder 85+ers.

Eenzaamheid is erg. Eenzaamheid leidt vaak tot gezondheidsklachten en tot minder plezier in het leven. Reden genoeg om er zelf iets aan te doen. Maar ook reden genoeg om mensen die (misschien) eenzaam zijn eens aan te spreken en te laten merken dat je oprecht belangstelling voor betrokkene hebt.



Als Senioren Leidsche Rijn willen we vanuit onze doelstelling actief bijdragen aan het verminderen van eenzaamheid. We doen dat door het regelmatig organiseren van activiteiten waar leden en niet-leden aan mee kunnen doen. Dat lost de eenzaamheid niet meteen op, maar het zorgt wel voor afleiding en kan helpen bij het opbouwen van nieuwe sociale contacten.

Tijdens de themamiddag zagen we dat een man die alleen zat door een ander werd aangesproken om toch bij de groep te komen zitten. Dat is een prachtig voorbeeld van hoe je als lid van onze vereniging ook actief kan bijdragen aan het verminderen van eenzaamheid.

Als je een ander helpt om meer plezier in het leven te hebben, heb je daar zelf misschien ook wel plezier van.

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



Nederlandse
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. E.S.B. Geelen, Mw. J.M. Baas-Vermeulen, Mw. J.G.D. Ramparichan, Mw. W.J. van den Heuvel-de Ridder, Mw. R.F. Hoogland, Hr. L.J.T. van der Elst, Mw. G.C.M. van Vliet, Mw. C.A.M. Ammerlaan, Mw. A. Martijnse, Mw. A. den Hamer-Louwen, Mw. M. Levering, Mw. A.M.H. van Eijk en Mw. W.H. Koolma.

De afgelopen maand hebben wij **afscheid** moeten nemen van Hr. P.S. van Oostrom.

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

Prikbord

Aangeboden:

chauffeur met auto voor ritjes en een babbel. In principe zijn daar geen kosten aan verbonden! Reacties sturen naar: redactie@seniorenlr.nl

Autobedrijf Ouwerkerk VOF

Breudijk 1B, 3481 LM Harmelen

Tel. 0348 - 442353 Fax 0348 - 444094

www.autobedrijf-ouwerkerk.nl

Email: info@autobedrijf-ouwerkerk.nl



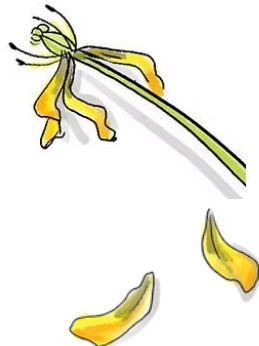
*** Occasions * Onderhoud
* Schade & verzekering**

Themabijeenkomst Palliatieve Zorg:

Wat is voor u belangrijk in de laatste levensfase?

We gaan allemaal een keer dood.

Praat u daar wel eens over?



Tijdens deze themabijeenkomst staan we stil bij een aantal ingrijpende, maar heel waardevolle vragen:

- ✓ Hoe kijkt u terug op uw leven?
- ✓ Wat zou u nog willen zeggen of doen?
- ✓ Wat is goed om nu al te regelen voor uw laatste levensfase?
- ✓ Wilt u wel of niet gereanimeerd worden?
- ✓ Wie mag voor u spreken als u dat zelf niet meer kunt?
- ✓ Welke hulp kunt u krijgen als het nodig is?



Het is belangrijk om hier op tijd over na te denken en over te praten met de mensen om u heen, zoals uw naasten of uw huisarts. Om deze gesprekken goed te kunnen voeren, is betrouwbare informatie onmisbaar.

Deze bijeenkomst wordt deskundig begeleid door het **Netwerk Palliatieve Zorg**, in samenwerking met het landelijke initiatief '**Weet u wat u wilt?**'. Zij reiken u deze middag de juiste informatie en handvatten aan.

We raden u van harte aan om samen met bijvoorbeeld uw partner, een kind of een goede vriend(in) te komen. Het is namelijk heel fijn om hier samen naar te luisteren. Zo is het voor uw familie of vrienden meteen duidelijk wat uw wensen zijn, en kunt u hier thuis direct makkelijker over doorpraten. Twee horen immers meer dan één!

Omdat er tijdens de bijeenkomst veel informatie op u afkomt, sturen we na afloop een handige samenvatting naar iedereen van wie we het e-mailadres hebben. Zo weet u zeker dat u alles heeft gehoord en kunt u alle informatie thuis nog eens rustig nalezen.



Praktische informatie

- **Datum:** Vrijdag 4 september
- **Begeleiding:** Verzorgd door professionals van het **Netwerk Palliatieve Zorg** en het initiatief '**Weet u wat u wilt?**'
- **Locatie:** De Schalm, Oranjelaan 10, De Meern
- **Tijd:** Inloop vanaf 13.30 uur, start programma om 14.00 uur
- **Afsluiting:** Rond 16.00 uur eindigt het officiële gedeelte.

Daarna is er onder het genot van een consumptie tijd om na te praten en informatiemateriaal te bekijken.

Aanmelden

Komt u ook? Deelname is geheel gratis. Vermeld bij uw aanmelding direct uw e-mailadres om de samenvatting na afloop te ontvangen. U kunt zich aanmelden via:

- **E-mail:** ledenadministratie@seniorenlr.nl
- **Telefoon:** 0348 44 38 76

Graag tot vrijdag 4 september!



IN WONEN EN SLAPEN

www.thuysinwonenenslapen.nl

Dorpsstraat 25 A

3451 BJ Vleuten

Tel: 030-6772742



Elke dag present



**Dagelijks even laten weten dat alles goed gaat.
Eenvoudig en vertrouwd.**

Present is een dagelijkse check-in app. Je krijgt een herinnering, drukt op de knop, en laat zo weten dat alles goed gaat. Lukt dat een keer niet? Dan krijgt je contactpersoon (b.v. een kind, buur of vriend) automatisch bericht.



Kies je vaste
moment



Ontvang een
herinnering



Bevestig met
één klik



Blijf verbonden
op jouw manier

Gratis te proberen

Beschikbaar in de App Store en Google Play.



Meer informatie www.presentapp.nl of support@presentapp.nl



*Een deel van de opbrengst gaat naar organisaties
die mensen helpen verbonden te blijven.*

Kunst kijken

Donderdag 10 september 2026
**Noord Brabants Museum
Den Bosch**



15 mysteriën van de rozenkrans

Meer dan 400 jaar lang hingen de beroemde **15 Mysteriën van de rozenkrans** vier meter hoog in de Sint-Pauluskerk in Antwerpen. Deze zijn nu voor het eerst samen én buiten de kerk te zien. In Het Noordbrabants Museum sta je oog in oog met de meesterwerken van onder anderen Peter Paul Rubens, Jacob Jordaens en Antoon van Dyck. De 15 traditionele mysteries (geheimen) van de rozenkrans zijn meditatieve overwegingen uit het leven van Jezus en Maria. Ze zijn verdeeld in drie reeksen van elk vijf: **de Blijde, de Droevige en de Glorievolle mysteries**.

Deze tentoonstelling toont de kunsthistorische rijkdom van de cyclus, de banden tussen Antwerpen en Brabant, en de mogelijkheid om het publiek op vernieuwende wijze kennis te laten maken met barokke devotie en schilderkunst.

Ga je mee?:

09.50 uur verzamelen in hal Utrecht CS nabij spoor 7 (Bloem)

10.04 uur vertrek intercity ri Maastricht, spoor 19

10.32 uur aankomst station Den Bosch

Vandaar een wandeling van ongeveer 15 min. naar het Museum, Verwersstraat 41. Het Museum opent om 11.00 uur.

Aanmelden:

Aanmelden vanaf vrijdag 4 september per email musea@seniorenlr.nl of via 030 666 49 52 / 06 24 75 57 44.

De koffie met koek of Bossche Bol doen we in het museum; de lunch op een nader te bepalen locatie,

Let op!: maximaal aantal deelnemers 15 personen

Gezellig om elkaar weer te ontmoeten! gr. Marian Peters

Let op! Explosieve stijging valse zorgrekeningen

Een zogenaamde tandartsrekening van 120 euro hier. Een factuur voor een fysiotherapiebezoek van 100 euro daar. Nederlanders hebben volgens de Telegraaf te maken met een record aan door AI-gegenereerde, valse zorgfacturen.

Ruim 80 procent van alle

tandartsrekeningen in Nederland wordt

door zorgaanbieders via dienstverlener Infomedics naar patiënten gestuurd. Dat geldt ook voor duizenden mondhygiënist,

fysiotherapeuten en diëtisten. Tot begin dit jaar was het ontvangen van

een e-mail van Infomedics dan ook allesbehalve iets waarbij direct een rode vlag ging wapperen. Maar het tij is compleet gekeerd, aldus

de Telegraaf: Pas op met het betalen van je factuur na medische ingreep of tandartsbezoek: niet van echt te onderscheiden nepmails gaan rond.

Nepmails

Criminele bendes belagen Nederlanders meer dan ooit met nepmails die, op zeer kleine details na, vrijwel identiek zijn aan de echte zorgfacturen van Infomedics. Uit interne data van het bedrijf blijkt dat het in 2025 nog om enkele tientallen meldingen ging, maar dat aantal is in 2026 inmiddels opgelopen tot meer dan 20.000. De schade is daarbij aanzienlijk. De bedragen in de nepmails liggen doorgaans tussen de 100 en 160 euro voor één factuur. De criminele bendes die achter deze mails zitten, handelen voornamelijk vanuit India, Roemenië en Peru, blijkt uit inventarisatie van De Telegraaf. Zowel de domeinnamen van de accounts als de IP-adressen verwijzen naar deze landen.

Uit de Telegraaf



Een gesprek met Theo en Corrie Vreeswijk

Theo staat me al op te wachten in de deuropening van het appartement in Terwijde. Hij begroet me hartelijk en even later maak ik kennis met zijn vrouw Corrie.

Dit echtpaar heeft de bezorging van het INFO-blaadje en het ONS Magazine drie jaar geleden overgenomen van Piet van Oostrom. Ze doen dit samen met Coen en Nel Matze. Ze zorgen ervoor dat de blaadjes iedere maand bij de bezorgers worden gebracht. De achtentwintig bezorgers brengen ze dan naar de 631 adressen.

Vraag: Wanneer zijn jullie lid geworden van Senioren Leidsche Rijn?

Corrie: “ik ben zo’n twintig jaar geleden lid geworden en Theo kort daarna. We gaan regelmatig naar de middagen in de Schalm en met de vakanties mee.”

Dat dit een echtpaar is dat veel onderneemt blijkt ook wel uit het maken van de hartjes. Elke maandagmorgen sporten ze in het buurtcentrum en daarna maken ze met nog andere vrouwen hartjes voor patiënten met kanker. “We hebben er al duizenden gemaakt”, vertelt Corrie. “We krijgen de vulling van het ziekenhuis en brengen zelf de stof mee. Dit werk raakt me” voegt Corrie er aan toe.

Vraag: “Komen jullie hier uit de buurt? ”, vraag ik.

Theo: “Ik ben geboren in ’t Goy en Corrie komt uit Utrecht. We hebben elkaar leren kennen op de dansavonden in de Katholieke kerk aan de Biltstraat. In 1969 zijn we getrouwd en in de Camphuysenstraat in Vleuten gaan wonen”.

Het echtpaar heeft twee dochters en vier kleinkinderen.

Buiten de vakanties vanuit Senioren Leidsche Rijn gaan Theo en Corrie ook samen regelmatig op vakantie. Naar Spanje en Oostenrijk, en afgelopen jaar hebben ze een cruise naar Noorwegen gemaakt. Ze vertellen er enthousiast over. Theo en Corrie gaan graag naar mooie voorstellingen, zoals naar Loes Luca in een kerstconcert en naar Abba, ook met Senioren Leidsche Rijn. “We hopen ook naar André Rieu te gaan maar daarvoor staan we op de wachtlijst.”

We praten nog een tijdje als ik mijn vragen heb gesteld en Theo loopt met me mee naar beneden. Het was een fijn gesprek en Theo steekt zijn hand op ten afscheid.

Interview door Cécile Ickenroth



Hoffmans Modeshow bij Senioren Leidsche Rijn

11 november a.s. van 14.00 tot 16.00
uur
In De Schalm

Na onze vooraankondiging in de eerdere Info, dan hierbij onze uitnodiging voor deze gezellige middag.

Wordt het tijd om uw najaarsgarderobe aan te vullen?

Of heeft u zin in wat nieuws?

Dan bent u van harte welkom bij de modeshow van Hoffmans Mode,
Die, in samenwerking met onze vereniging, een modeshow
– met verkoop – verzorgt.

Bewonder tijdens de modeshow de nieuwste najaar trends en maak u vast klaar voor de koudere dagen.

Hoffmans Mode heeft dit seizoen een extra grote collectie met daarin merken zoals Rabe, Barbara Lebek, Sensia, Dreamstar en Enjoy Womenswear. Of u nu

op zoek bent naar een warme trui, een praktische bodywarmer, een leuke blouson, winterjas of winterbroek met elastiek - in de nieuwe najaarscollectie vindt u het allemaal.



Om 14.00 uur start de modeshow, waarbij u kosteloos meespeelt met een loterij en u kans maakt op smakelijke prijzen. Na de modeshow zal aansluitend de verkoop plaatsvinden. U heeft dan zelf tijd om tussen de rekken te neuzen en eventueel wat te passen in een van de mobiele paskamers.

Bent u op zoek naar een passende pantalon of bent u op zoek naar een samengesteld setje of iets anders? Dan staan de Hoffmans-verkoopsters klaar om u te adviseren, als u dat fijn vindt,

Wilt u intussen alvast online de collectie bewonderen? Dat kan in hun webshop: www.hoffmansmodeonline.nl

We beginnen de middag met een kopje koffie/thee en een koekje vanaf 13.30 uur. Ook sluiten we deze middag gezellig met elkaar af onder het genot van een drankje en wat lekkers. De kosten van deze middag bedragen € 7,50, waarbij u bij aankomst 1 muntje van ons krijgt voor het drankje met snack na de presentatie.



Bent u er ook bij? Dan kunt u zich aanmelden bij voorkeur per e-mail op: r&a@senioren.nl of eventueel per telefoon bij Janet Dekker – 06-51148036 - op 7 oktober a.s. van 10 tot 12 uur. Spreek eventueel een boodschap in.



Hoffmans Mode

Na aanmelding s.v.p. het bedrag uiterlijk **23 oktober 2026** overmaken op bankrekeningnummer **NL38INGB 0003 8938 86** t.n.v. **Senioren Leidsche Rijn**,

onder vermelding van: **Hoffmans Mode**.

Wij kijken uit naar uw komst!



Bijzonder toch, wat groen kan doen?

Wij maken winkelen voor tuin, huis en balkon tot een plezierige én inspirerende vrijetijdsbesteding.

We bieden ook altijd iets extra's: stylingtips, bezorgservice, speciale acties en creatieve workshops die jou keer op keer op nieuwe tuin- en woonideeën brengen. Bezoek ook onze proeftuin.

Intratuin Leidsche Rijn Utrechtseweg 12
Intratuin Vleuterweide Mostperenlaan 6

www.intratuin.nl



Marekerk RommelMarkt

Vr. 18 sept. 14:00 – 22:30

Za. 19 sept. 10:00 – 15:00



Boeken,
Curiosa,
Speelgoed,
Muziek,

Vr. 18 sept. 19.00 – 22.30



Rad van Avontuur



Gezelligheid



Een hapje
en een drankje

Marekerk / Castellumplein



Woensdag 16 september 2026

BEZOEK BIJ DE PALINGROKER IN DE ALBLASSERWAARD

Beste allemaal,
In de vorige INFO ontbrak de vertrektijd
voor de dagtocht naar de palingrokerij op 16
september a.s.

Het programma van die dag is als volgt:
Vertrek met “Busonderneming Eemland”
om:

08.30 uur Vleuten Dorpsplein

08.45 uur De Meern Brandweerkazerne,
Meerndijk 17

09:45 uur: Huis Het Bosch voor koffie met gebak

12:00 uur: Partycentrum De Klok – voor een “Kinderdijkse Koffietafel”,
bestaande uit diverse broodsoorten met vleeswaren en worst, jong
belegen kaas, jam en andere zoetwaren en luxe broodjes met een
rundvleeskroket met mosterd. Melk/karnemelk, waarbij wij u trakteren 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.

We verwachten ca. **17.30** uur: weer thuis te zijn.



Er is plaats voor 57 deelnemers
en is nog niet volgeboekt dus
opgeven kan nog.

KunstCollege over Impressionisme



in de Theaterzaal De Schakel.

Op vrijdagmiddag 11 sep, 14-16.00 uur, is er in de Theaterzaal in Buurtcentrum de Schakel een Kunstcollege over Impressionisme. Door kunsthistorica Wendy Fossen.

Op vrijdag 11 september houdt zij een lezing over het Impressionisme, Monet, Manet, Renoir, Berthe

Morrisot, Mary Cassat, over de schilderkunst rond Parijs, voor 1900.

Mooie kleuren, stippen, toetsen, licht en het ontstaan van deze kunstvorm. Misschien kent u Monet met zijn waterlelies wel, een van de bekendste voorbeelden.

Het Kunstcollege is er ook omdat de schilderclub van de Schakel met Impressionisme bezig gaat komend seizoen. In mei 2027 komt er dan een expositie en misschien zelfs een film over dit thema.

Het KunstCollege is voor iedereen die van kunst houdt. Wendy Fossen, een gerenommeerde kunsthistorica, werkt voor het Kunstmuseum in den Haag, het Mauritshuis en ook voor de Vrije Academie in Amsterdam. Zie ook haar website: www.casadellarte.nl

De toegang is gratis en er is een consumptie in de pauze.

Alleen: reserveren is wel nodig, want er zijn nog maar 35 plekken over in de Theaterzaal.

Reserveren kan via m.art@planet.nl of 06-31597565



Verslag Vakantieweek

De vakantieweek van 20 tot 27 juni in **Landgoed hotel Oldenzaal** was, ondanks de warmte, een groot succes



Wilt u over de belevenissen lezen, dan verwijzen wij u graag naar onze website (Senioren Leidsche Rijn – Terugblikken) waarin u het gehele verslag gemaakt door **Antoinette Roelofsen** en **Frans Thijssen**, aantreft.



Ook een aantal foto's van deze goed verlopen vakantieweek zijn daar te bewonderen.

Alternatieve datum Stranduitje = 1 oktober

Het stranduitje, dat wij op 13 augustus zouden organiseren i.s.m. het Nationaal Ouderenfonds, is helaas geannuleerd wegens de te verwachten hitte die dag.

Het bleek niet verantwoord om dan met onze groep ouderen op stap te gaan.

Een alternatieve datum is inmiddels aangegeven. Dit wordt 1 oktober. Mensen die zich aangemeld hadden kregen hiervan al bericht. Als u ook interesse heeft laat dat dan weten op r&a@seniorenlr.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

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
www.smilingfirst.nl



Terugblik op de bijeenkomst Eenzaamheid

De themabijeenkomst over eenzaamheid bleek een middag vol herkenning, nieuwe inzichten en waardevolle gesprekken. Onder leiding van Ed Korff de Gidts van U-Centraal gingen de aanwezigen met elkaar in gesprek over een onderwerp dat ons allemaal kan raken.

Al snel werd duidelijk dat eenzaamheid veel meer is dan alleen 'alleen' zijn. Er werd stilgestaan bij de drie vormen van eenzaamheid: sociale, emotionele en existentiële eenzaamheid. De heldere uitleg en herkenbare voorbeelden zorgden voor nieuwe inzichten, al was de wijze waarop ze gebracht werden voor sommigen confronterend.

Een belangrijk onderdeel van de middag was de vraag hoe je iemand die zich eenzaam voelt kunt ondersteunen. Daarbij kwamen drie praktische gesprekstips naar voren: erken het gevoel van de ander, wees oprecht nieuwsgierig naar diens beleving en luister naar wat de ander zelf belangrijk vindt.

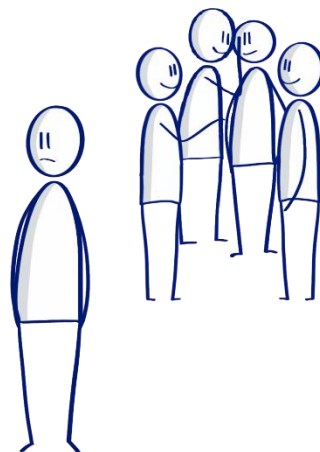
Als houvast werden ook de **vijf R'en** besproken:

Respect voor de beleving van de ander,
Ruimte geven aan iemands verhaal en gevoelens,

Rol erkennen die iemand voor zichzelf ziet,

Regie zoveel mogelijk bij de ander laten en

Relaties helpen versterken, zodat nieuwe verbindingen kunnen ontstaan.



De open sfeer en de actieve bijdrage van de deelnemers maakten de bijeenkomst extra waardevol. Iedereen ging naar huis met nieuwe inzichten én praktische handvatten voor het contact met anderen.

Deze middag liet zien hoeveel je kunt opsteken door kennis, ervaringen en inzichten met elkaar te delen. We hopen u daarom ook bij een volgende themabijeenkomst te mogen verwelkomen.

Activiteitenprogramma SLR 2026

Onder voorbehoud

Donderdag	3 september	Wandeling Leiden
vrijdag	4 september	Themabijeenkomst – Palliatieve Zorg
donderdag	10 september	Museumbezoek
woensdag	16 september	Dagtocht - Palingrokerij
donderdag	1 oktober	Alternatieve datum Stranduitje
donderdag	8 oktober	Museumbezoek - 15 mysteriën van de rozenkrans
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



Ook te doen voor senioren in Leidsche Rijn:

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 Rijn in de wijk: Alenvelpark 1, 3451 CE Vleuten

Ma. 10.00 – 11.00 uur **Koffieleuten**

Di. 10.00 – 1.00 uur **Koffieleuten**

Wo. 16.00 – 19.00 uur **Kookclub**

Do. 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

Bij Indekerngezond: Kopenhagenstraat 41, 3541 CE Utrecht

Wo. **16 sept.** 15.00 – 17.00 uur: **Utrecht in dialoog** rouw en afscheid nemen

Elke week:

Ma. 10.00 – 12.00 uur: **Handwerken** voor beginners en gevorderden

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

Wo. 19:30 – 21:30 uur: **taalcafé**

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

10.00 – 11:30 uur: **Soep eten in de buurt** – helpen koken

12.00 – 13.00 uur: **Soep eten in de buurt**

Meer informatie over bovenstaande activiteiten is te vinden op:

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

In De Schalm: Oranjelaan 10, 3454 BT Utrecht

Bingo – 17 juni 14.00 – 17.00 uur.

Buurthap: 14 september 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**

19.00 – 23.00 uur **Bridgen** bij Bridge Club Door Durf Sterk

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 hiervoor genoemde activiteiten is te vinden op:

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



Wolters Juwelen
VLEUTEN

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

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.burenvoorburen.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
Rijn in de wijk		Alevelpark1, 3451 CE, Vleuten

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