



Nieuwsbrief

juni 2024 - nummer 42

Seniorenplatform Krimpen aan den IJssel zoekt versterking

Het Seniorenplatform telt momenteel 6 leden. Allemaal enthousiaste vrijwilligers. De werkzaamheden zijn in een vijftal taakgroepen ondergebracht (wonen en woonomgeving, zorg en gezondheid, dienstverlening, sociale samenhang en communicatie). Het platform komt 10x per jaar bijeen op de laatste dinsdagochtend van de maand van 9.30 tot uiterlijk 12.00 uur in de Tuyter.

Vindt u het ook belangrijk dat:

- Het woningaanbod is afgestemd op de behoefte van de senioren
- De senioren zich zowel binnenshuis als buitenshuis veilig voelen
- Het openbaar vervoer goed rekening houdt met de belangen van senioren
- Buurtkamers voor senioren aantrekkelijke ontmoetingsplekken zijn
- De woonomgeving goed onderhouden en veilig is
- De voorlichting aan senioren op vele terreinen optimaal is

en wilt u daarop invloed hebben door:

- Uw stem als senior krachtig te laten horen
- Samen met andere senioren, de gemeente en maatschappelijke organisaties van advies te dienen
- Mee te werken aan een goede communicatie tussen senioren en beleidsmakers
- Samen met andere organisaties en gemeente projecten te organiseren die voorlichting geven aan senioren.

Bent u 55 jaar of ouder en woonachtig in Krimpen aan den IJssel? Dan is dit iets voor u!

Het seniorenplatform in conclaaf



HET SENIORENPLATFORM ZOEKT 5 ENTHOUSIASTE COLLEGA'S (V/M) WAARONDER EEN SECRETARIS

U kunt uw brief sturen aan de voorzitter van het Seniorenplatform, de heer M. Baltissen, Postbus 311, 2920 AH Krimpen aan den IJssel of per email: info@seniorenkrimpen.nl

Voor meer informatie kunt u terecht op de website: www.seniorenkrimpen.nl en telefonisch bij de voorzitter de heer M. Baltissen tel. 0180-522774.

In dit nummer o.a.

Digitale oplichting en babbeltrucs

Theaterprogramma in De Tuyter

Resultaten Fittest

Recreatie Badminton in De Boog

DCV walking football

Het NUT

Gymnastiekvereniging KDO

KrimpenWijzer

Vrijwilligersmarkt

Doe mee met de Klimaatweek!

Uit het seniorenplatform

Zomerprogramma KrimpenWijzer

??



Digitale oplichting en babbeltrucs Het kan óók u overkomen

U zult wel denken, alweer een artikel over dit onderwerp. Ondanks al onze voorlichtingsbijeenkomsten en onlangs nog de bijeenkomst georganiseerd door de bibliotheek blijft het gebeuren. Beter vaak waarschuwen dan te weinig. Helaas komt het ook in Krimpen aan den IJssel nog steeds voor. Dus weer een paar zaken op een rij.

Inleiding

Oplichters worden steeds slimmer. Ze verzinnen steeds nieuwe manieren om u op te lichten. Ze maken nepaccounts via WhatsApp of proberen pincodes en pasjes van u te stelen. Hier leest u hoe u zich weerbaar kunt maken en waar u alert op moet blijven.

Spoofing

Bij spoofing gebruikt de crimineel een trucje om zich voor te doen als iemand anders. Deze vorm van criminaliteit komt steeds vaker voor. Spoofing betekent letterlijk 'nabootsen'. De oplichter kan zich bijvoorbeeld telefonisch voordoen als een familielid of iemand van de bank. Daarbij misbruikt hij een telefoonnummer. Het lijkt dus alsof uw dierbare of de bank u echt belt. De oplichter laat u weten dat er iets mis is, bijvoorbeeld met uw betaalrekening of uw bankaccount. Hij of zij kan u vragen geld over te maken naar een zogenaamde veilige rekening. Ook kan de oplichter vragen naar uw inloggegevens of persoonlijke gegevens, zoals uw pincode.

Banken vragen nooit geld over te maken naar een andere rekening en vragen nooit naar uw persoonlijke (inlog)gegevens.

Wat kunt u doen als u gebeld wordt?

- Verbreek de verbinding zo snel mogelijk, als u het niet vertrouwt.
- Zoek zelf het telefoonnummer op van de organisatie en controleer of

het verzoek dat ze u deden klopt.

- Bel eerst uw dierbare op voordat u geld overmaakt. Zo kunt u nagaan of hij of zij echt een beroep op u heeft gedaan.

Hulpvraagfraude

Bij hulpvraagfraude via WhatsApp of sms ontvangt u een bericht van een oplichter die zich voordoeft als een bekende, bijvoorbeeld een familielid of vriend. Vaak begint het bericht dat hij of zij een nieuw telefoonnummer heeft. Al snel volgt het bericht dat diegene financieel in de problemen zit en geld nodig heeft. U krijgt een verzoek tot betaling van een bedrag. Wat kunt u in zo'n geval doen?

- Check of u de persoon kent die aan u een bericht stuurt. Vertrouwt u het bericht niet? Neem dan altijd zelf contact op met de afzender op het voor u bekende telefoonnummer.
- Vraagt een bekende u ineens om veel geld? Bel diegene altijd eerst om na te gaan of het verzoek wel van hem of haar komt. Ga nooit zomaar over tot betaling van (grote) bedragen.

Phishing en smishing

Via een e-mail of sms bericht vraagt de oplichter u te klikken op een link of in te loggen. Die link kan bijvoorbeeld leiden naar een valse website van een bank. Vervolgens moet u uw gegevens invullen. Dit heet phishing ('hengelen') of smishing (bij een sms bericht). Met de door u ingevulde gegevens kunnen internetcriminelen u veel geld afnemen. Wat kunt u bij het ontvangen van zo'n bericht zelf doen?

- Gaat het om uw geld en/of uw belangrijke gegevens en is er haast bij? Let op! Criminelen laten het lijken alsof er haast bij is. Check altijd eerst de gegevens van de afzender. Klik nooit zomaar op een link die u niet vertrouwt!
- Check het e-mail adres. Komt dat overeen met eerdere e-mails van deze afzender?
- Vergelijk het e-mail bericht met een eerder bericht van deze organisatie, waarvan u zeker weet dat het bericht echt was.
- Twijfelt u? Bel dan de organisatie waar het om gaat, bijvoorbeeld uw bank. Zoek daarvoor zelf het telefoonnummer op.





Babbeltrucs

Een oplichter belt bij u aan en probeert met een smoes bij u binnen te komen, bijvoorbeeld om naar het toilet te gaan. De oplichter kan zich ook voordoen als een monteur, een pakketbezorger of iemand van de thuiszorg. Vaak lijkt het betrouwbaar. Wat kunt u op zo'n moment zelf doen?

- Open nooit zomaar de deur voor een onbekende. Gebruik de kierstandhouder om de deur op een kier open te zetten.
- Laat een onbekende nooit zomaar binnen.

- Vraag om een legitimatie.
- Sluit de deur als u binnen iets gaat halen.
- Pin alleen aan de deur als u zelf iets besteld heeft.
- Houd het pinapparaat zelf vast.
- Scherm altijd uw pincode af.
- Geef uw pinpas nooit uit handen!

U kunt meer lezen over digitale fraude en babbeltrucs op de website www.maakhetzeniettemakkelijk.nl. Wilt u folders ontvangen over babbeltrucs of heeft u vragen? U kunt contact

opnemen met de medewerkers van team Veiligheid van de gemeente Krimpen aan den IJssel. Stuur een e-mail naar veiligheid@krimpenaandenijssel.nl. Of bel naar 14 0180.



Theaterprogramma in De Tuyter

Ook in het seizoen 2024/2025 zijn er weer prachtige voorstellingen te zien in Theater De Tuyter. Hieronder vindt u een kleine selectie uit ons aanbod. Meer informatie over de programmering en het bestellen van tickets vindt u op www.theaterdetuyter.nl. Indien u niet digitaal vaardig bent, zijn ook tickets te bestellen bij ons bespreekbureau in De Tuyter, geopend op dinsdag- en dondagochtend tussen 9.30 en 11.30 uur of een uur voor aanvang van elke voorstelling te kopen. Het programmaboekje is gratis verkrijgbaar in De Tuyter.



Wereld Alzheimerdag met de film De Terugreis

Zaterdag 21 september 2024 10.00 uur
Tickets: €7,50



Theaterconcert Certain Animals

Zaterdag 7 december 2024 20.00 uur
Tickets: €17,50



Lunchconcert senioren

Donderdag 24 oktober 2024 11.00 uur
Tickets: €10,00



Mylou Frenken

Zaterdag 5 oktober 2024 20.00 uur
Tickets: €17,50

Vroeger was een minnares een vrouw met macht, aanzien, glamour (en een paleisje). Maar waar was de liefde? Minnaressen van nu worden gezien als vrouwen voor wie de liefde vaak bestaat uit lust en lijden. Ze smachten en wachten op hun moment, dat zelden komt.



Vocal Ensemble Onomatopée

Zaterdag 14 december 2024 20.00 uur
Tickets: 7,50 (inclusief 1 consumptie)

"De bonte zaterdagavondtrein"
Een theatervoorstelling o.l.v. Stephen B. Rothman met mooie bekende liedjes in de sfeer van de jaren '50, terug naar een gezellige avond met familie en vrienden, gekluisterd aan de radio. U bent als publiek 'live' in de studio aanwezig bij de opname van een radio-uitzending van "De bonte zaterdagavondtrein".



Resultaten Fittest

Op 15 november 2023 organiseerden Synerkri, KrimpenWijzer en het Seniorenpatform een fittest voor senioren in Krimpen aan den IJssel. Een test om te onderzoeken hoe het met de fysieke gesteldheid is van senioren. In een persoonlijk eindgesprek werden, indien nodig, adviezen gegeven. De belangstelling was zo overweldigend dat veel senioren in eerste instantie teleurgesteld moesten worden, zij kregen alsnog exclusief een uitnodiging voor zaterdag 3 februari 2024.

In november namen 119 personen deel, 55 heren en 64 dames. In februari waren dat er 129, 54 heren en 75 dames. Totaal waren dat 248 senioren variërend in leeftijd tussen de 55 en 83 jaar. De deelnemers werden getest op balans, beenkracht, oog-hand-coördinatie, knijpkracht, lenigheid, schouderlenigheid en conditie. De gemiddelde leeftijd van de deelnemers was bij de vrouwen 71 jaar en bij de mannen 72 jaar. Per persoon werd

de BMI vastgesteld. De BMI (Body Mass Index) geeft aan of je gewicht gezond is in relatie tot je lengte. Met een gezond gewicht heb je minder kans op hart- en vaatziekten.

We kunnen zeggen dat mensen met een BMI boven de 30, bij alle onderdelen, lagere gemiddelde scores hebben behaald dan de overige deelnemers. Vooral op de onderdelen lenigheid, schouderlenigheid en conditie zie je de scores naar beneden gaan wanneer de BMI oploopt. In totaal blijken de deelnemers van de fittest op 3 februari 2024 op zes van de zeven onderdelen boven het landelijk gemiddelde te scoren en bij één onderdeel iets onder het gemiddelde.

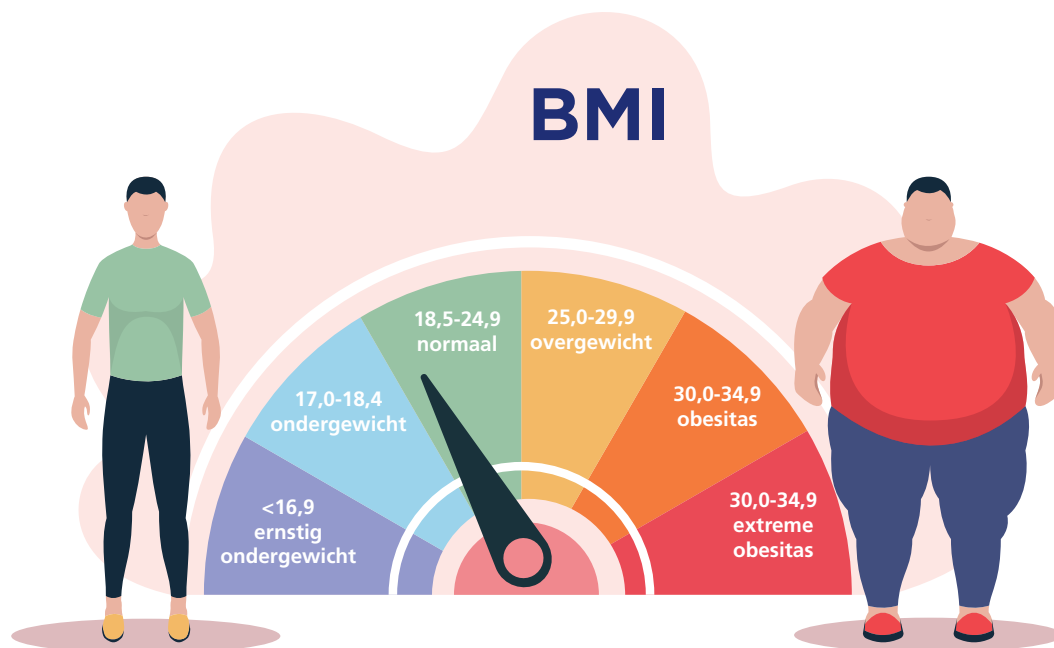
Dit geldt ook voor de mannen als aparte groep gezien, zes onderdelen boven en één (hetzelfde) onderdeel onder het landelijk gemiddelde. De vrouwen hebben als groep op alle onderdelen boven het landelijk gemiddelde gescoord.

De groepen die het beste hebben gepresteerd zijn de mannen van

70 - 74 jaar en de BMI groepen 17,2 tot 19,9 en 20,0 tot 24,9. De deelnemers van 3 feb. 2024 hebben op drie onderdelen beter gepresteerd dan de groep deelnemers van 15 nov. 2023. Bij twee onderdelen is er slechter en bij twee onderdelen is er gelijkwaardig gescoord. Al met al positieve resultaten.

Dat de meeste scores hoger waren dan het landelijke gemiddelde zegt wel iets over de fysieke gesteldheid van de deelnemers aan de fittest en zijn niet te generaliseren voor alle inwoners van onze gemeente.

BMI berekenen doe je zo:

$$\frac{\text{Lichaamsgewicht (in kg.)}}{\text{lengte x lengte (in m.)}}$$




Recreatie Badminton in De Boog



Iedere woensdagmorgen van 9.00 tot 11.00 uur speelt een enthousiaste groep badmintonners in Sporthal De Boog. Hoewel er geen leeftijdsgrenzen zijn vastgesteld, bestaat het merendeel van de groep uit senioren.

Het is heerlijk even je hoofd leeg te maken en lekker bezig te zijn. Er wordt 20 minuten per set gespeeld en daarna wisselen de spelers. Het niveau van de sporters verschilt. Dit is geen enkele belemmering om lekker te spelen, het geeft juist variatie. Tijdens de pauze

is er alle gelegenheid gezellig bij te praten.

Gedurende het seizoen wordt een gezamenlijke activiteit georganiseerd, bijvoorbeeld een etentje rond de feestdagen of een stadswandeling. Nieuwe leden zijn hartelijk welkom. Kom een keer vrijblijvend kijken of gelijk meedoen in sporthal de Boog. De eerste twee keer is dat kosteloos. Elke leeftijd en ieder niveau is welkom. Het seizoen loopt van september tot eind juni van het volgend jaar.

Informatie: Telefoon: 0636043775,
E-mail: ajvanderhaar3@gmail.com
Sporthal de Boog, Krimpenerbosweg 2a, 2923 LA, Krimpen aan den IJssel

DCV walking football

60+ en zin om (weer) te voetballen?

De voetbalvereniging DCV is in 2019 gestart met Walking Football. Dit is een voetbalvariant waarbij, de naam zegt het al, niet gerend wordt. Walking Football wordt gekenmerkt door een klein speelveld. Het wordt gespeeld zonder keeper, de bal komt niet boven heuphoogte, er is geen lichamen contact, geen slidings. Kortom, een spelvariant die zich uitstekend leent voor 60 plussers, want de aangepaste speelwijze beperkt namelijk het risico op vervelende blessures.

Ook als je bijna 60 wordt ben je van harte welkom. Als je niet eerder hebt gevoetbald maakt dat voor deelname niet uit, want het spelplezier staat voorop.

Walking Football kent een oorsprong in Engeland en wordt in Nederland vooral gestimuleerd en gepromoot door onder meer het Nationaal Ouderen Fonds en de KNVB. Deze vorm van sport wordt al op grote schaal



toegepast en hier in Krimpen aan den IJssel lokaal ondersteund door SynerKri.

DCV pakt de draad graag op met nieuwe enthousiaste 'Walking Footballers'. Lijkt het je leuk wekelijks op de woensdagochtend van 09.30 – 10.30 uur tegen een balletje te

trappen? Maak dan nu vast je interesse kenbaar door een mail te sturen naar ledenadministratie@dcvkrimpen.nl. Heb je vragen, neem dan gerust contact op met Siemen de Wilde, coördinator Walking Football DCV, 06-37328671.

Na afloop van de training staat de koffie klaar!



Het NUT: Sportaanbod voor senioren

Het NUT Krimpen aan den IJssel is een departement van de Vereniging tot Nut van 't Algemeen en is nauw verweven met diverse facetten van de samenleving.

Blijven bewegen is van belang bij het ouder worden en dat kan bij ons op verschillende momenten en niveaus, uiteraard naar uw eigen mogelijkheden en in een gezellige groep, want dat motiveert! Kom gerust eens kijken of het NUT iets voor u kan betekenen. Nutleden ontvangen een korting op onze cursussen.

U bent welkom bij onze conditietraining 50+ voor dames en heren op de maandagavond, aanvang 20.00uur. Afwisselende lessen van een uur met als doel het verbeteren van het

uithoudingsvermogen. Een vakdocent lichamelijke opvoeding gaat aan de slag met interval- en duurtraining, maar ook met allerlei spelvormen en soms met gebruik van gymnastiekattributen. Het motto in deze lessen is: 'Je doet wat je kunt'. Na een uur nog niet genoeg beweging gehad, dan kiest u voor 1,5 uur en gaat nog even door met sporten in een kleinere groep. De lessen (36x) beginnen weer op 2 september tot 30 juni 2025. De lessen vinden plaats in de gymnastiekzaal aan de Groenendaal 5.

Op donderdagochtend om 10.30 uur in de Tuyter, bewegen voor dames en heren. Onder deskundige leiding doet u oefeningen. Losmaken en in conditie brengen van buik- en rugspieren, afgewisseld met arm- en beenspieren.

Er is aandacht voor balansoefeningen en ontspanning. Iedereen doet op eigen niveau mee. Door toenemende interesse is een tweede groep gestart, wat aangeeft dat senior zijn én bewegen een prima combinatie is! Deze 28 lessen gaan van start op 12 september 2024.

Iets rustiger maar wel intensief is Hatha Yoga op woensdagmorgen om 9.00 uur. HATHA-YOGA bestaat uit een systeem van oefeningen voor geest en lichaam. In het westen heeft deze vorm bekendheid gekregen en is het vooral een middel om te onthaasten of stress te verminderen. Daarnaast wordt aan de technieken ook een gunstig effect toegeschreven op het zenuwstelsel, de klieren en andere belangrijke organen en treedt er in het algemeen een versoepeling van het lichaam op. Elke les eindigt met een ontspanningsoefening. Er zijn matjes, zelf een badlaken meenemen. De lessen (26x) beginnen weer op woensdag 11 september 2024.

Het Nut draagt actief bij aan het welzijn van mens en samenleving. De landelijke organisatie doet dit al 240 jaar, en Nut Krimpen meer dan 200 jaar. Onze vereniging organiseert creatieve en culturele activiteiten voor zowel leden als niet-leden, verzorgt taallessen, workshops, lezingen en bewegingscursussen.

**Meer informatie op www.Nutkrimpen.nl.
Via deze site graag inschrijven of een bericht sturen aan programmacommissie@nut-krimpen.nl**





Gymnastiekvereniging KDO



Deze vereniging verzorgt al meer dan 100 jaar lessen voor jong en oud. De lessen die we bieden zijn zeer divers en worden gegeven door gediplomeerde trainsters. De contributie bedraagt € 45,00 per kwartaal. We houden de schoolvakanties aan voor al onze lessen. De leeftijd is eigenlijk niet veelzeggend, het is meer de manier waarop u wil en kan bewegen. Soms is het zoeken naar een les, trainster of groep die voor u het meest geschikt is. Daarom is iedereen het gehele jaar welkom om gratis lessen uit te proberen.

Dames conditie

Dinsdag	09.00 – 10.00 uur	Sporthal de Boog	Suze Dekker
Dinsdag	10.00 – 11.00 uur	Sporthal de Boog	Suze Dekker
Donderdag	09.00 – 10.00 uur	Sporthal de Boog	Suze Dekker
Donderdag	19.30 – 20.30 uur	Gymzaal Una Corda	Suze Dekker

Dames 30 jaar en ouder

Maandag	19.30 – 21.00 uur	Gymzaal dr. Thijsselaan	Micky van Houten
---------	-------------------	-------------------------	------------------

Dames 40 jaar en ouder

Maandag	19.30 – 20.30 uur	Gymzaal dr. Thijsselaan	Micky van Houten
---------	-------------------	-------------------------	------------------

Heren

Donderdag	20.30 – 22.00 uur	Gymzaal Una Corda	Suze Dekker
-----------	-------------------	-------------------	-------------

Fitplus gemengd 1

Dinsdag	11.00 – 12.00 uur	Sporthal de Boog	Suze Dekker
---------	-------------------	------------------	-------------

Fitplus gemengd 2

Donderdag	10.30 – 11.30 uur	Sporthal de Boog	Marije Lipschart Jocé Offerman
-----------	-------------------	------------------	-----------------------------------

Power yoga

Dinsdag	19.00 – 20.00 uur	de Tuyter	Alice Span
---------	-------------------	-----------	------------

Total body

Maandag	20.00 – 21.00 uur	Gymzaal Una Corda	Alice Span
---------	-------------------	-------------------	------------

Hatha yoga

Woensdag	09.00 – 10.00 uur	de Tuyter	Alice Span
----------	-------------------	-----------	------------

Conditiegymnastiek

De lessen van Suze Dekker en Micky van Houten zijn voor dames vanaf 30 jaar. Hier zijn ook vrouwen van 60+ of 70+ te vinden. De lessen zijn gericht op conditie, kracht, lenigheid en coördinatie. Het laatste half uur op de maandagavond is voor de dames die graag nog een spel spelen zoals lijnbal. De donderdagavond is een aparte les voor heren en wordt afgesloten met volleybal.

Fit+

Wilt u liever op een speelse manier bewegen door gebruik te maken van diverse materialen en oefeningen in spelvorm? Dan is de Fit+ les een aanrader. Zeker voor beginnende sporters of sporters met mogelijke aanpassingen omdat bewegen niet meer zo vanzelf gaat. Het gaat altijd om het bewegen, waarbij iedereen op eigen niveau moet kunnen meedoen. Een gemengde groep van dames en heren maakt het extra dynamisch. De groep op donderdag is in de leeftijd van 60+ tot 80+. Sociale contacten en plezier zijn heel belangrijk. Na afloop is er altijd een lekker kopje koffie of thee.

Yoga

Tijdens de lessen van Alice Span op maandag wordt vol energie bewogen op muziek. Daarbij wordt gewerkt aan conditie, kracht en lenigheid. De les wordt afgesloten met ontspannende yogaoefeningen. De power-yoga op dinsdag is erop gericht d.m.v. yogaoefeningen je spieren sterker en leniger te maken. Bewustwording van je lichaam en het ontspannende karakter aan het eind van de les is een echte beleving. De les Hatha-Yoga is gericht op het in balans brengen van lichaam en geest. De oefeningen zorgen voor innerlijke rust en het soepel maken van het lichaam; aan te raden als men stress ervaart.



Vrijwilligerswerk bij KrimpenWijzer

In Krimpen aan den IJssel wordt heel veel vrijwilligerswerk gedaan. Bij de sportverenigingen, Crimpenersteyn, Streekmuseum, De Bibliotheek, NPV, Belbus, De Zonnebloem, in de wijk, etc. Kortom, Krimpen aan den IJssel zou stilvalen als er geen vrijwilligers zouden zijn, zo ook bij KrimpenWijzer.

Heeft u ooit overwogen vrijwilliger te worden? Weet dat er veel verschillend vrijwilligerswerk mogelijk is. Op elk potje past een dekseltje! Chris van Rijswijk is vrijwilligerscoördinator van KrimpenWijzer en denkt graag met u mee. Hij heeft een overzicht van veel vrijwilligersvacatures. Niet alleen van KrimpenWijzer zelf, maar ook van heel veel andere (vrijwilligers)organisaties in Krimpen aan den IJssel.

Hieronder vindt u een aantal voorbeelden van vrijwilligerswerk, waarvoor nog steeds mensen worden gezocht. Daarbij staan ook enkele ervaringsverhalen. Maak gerust vrijblijvend een afspraak: Chris van Rijswijk, 06-22594279, chrisrijswijk@krimpenwijzer.nl, of wandel eens

langs bij het vrijwilligersloket in het gezondheidscentrum.

KW **Maatje**
Een vrijwilliger spreekt eens per week of eens per veertien dagen af met een inwoner van Krimpen aan den IJssel voor sociaal contact. Denk aan een praatje maken, een bakje koffie drinken of een stukje wandelen. Samen vult u in waar behoefte aan is.

Ervaringsverhaal: sinds vorig jaar ben ik als vrijwilliger maatje geworden. Ik bezoek wekelijks een dame waarvan haar man is overleden. We gaan meestal even wandelen, maar als het regent blijven we bij haar thuis en maken we gezellig een praatje. Het geeft me voldoening en een goed gevoel dat ik iemand kan helpen. En het levert mij ook een fijne ochtend op, het mes snijdt zo aan twee kanten!

KW **Vrijwilligersloket**
In de hal van het gezondheidscentrum is elke maandag-, dinsdag-, woensdag- en donderdagochtend een vrijwilliger aanwezig. Hier kun



je terecht om je in te schrijven voor activiteiten zoals de wijkrestaurants en het ziekenhuisvervoer. Zoek jij een vrijwilliger of wil je juist vrijwilligerswerk gaan doen? Loop dan eens langs bij het vrijwilligersloket.

Ervaringsverhaal: eens per veertien dagen draai ik een dienst aan het vrijwilligersloket in het Gezondheidscentrum. Bewoners komen langs voor een vraag, of willen zich inschrijven voor een activiteit, bijvoorbeeld voor het wijkrestaurant. Wij organiseren ook het ziekenhuisvervoer. Wij regelen dan een chauffeur voor iemand die naar het ziekenhuis gebracht wil worden. Vrijwilliger zijn geeft mij een positief gevoel omdat ik zo het gevoel heb iets bij te dragen aan de samenleving.

KW **Ziekenhuisvervoer**
Vervoer van en naar het ziekenhuis voor inwoners van Krimpen aan den IJssel. Een rit plan je minimaal vijf werkdagen van





kan 1-op-1 of in groepsverband. Voor dat je start als taalcoach volg je eerst een training van vier ochtenden.

Evaringsverhaal: jarenlang heb ik voor de klas gestaan en toen ik met pensioen ging heb ik eerst een jaar niets gedaan. Dat beviel me niet. Na een gesprek met de vrijwilligerscoördinator heb ik de basistraining gevolgd voor nieuwe taalvrijwilligers en sinds die tijd begeleid ik iemand één-op-één. Daarnaast ga ik elke woensdag naar de groepsles die in de Fonteinkerk wordt georganiseerd. Ik geef daar les aan een groepje bewoners van de boot. Het inspireert mij les te geven aan mensen uit andere culturen.

een afspraak moet maken. Dan kan een vrijwilliger die gespecialiseerd is op het onderwerp ingezet worden.

Evaringsverhaal: elk jaar laat ik mijn belastingaangifte invullen door een vrijwilliger van KrimpenWijzer. Vroeger deed mijn man dit altijd, maar sinds hij een paar jaar geleden is overleden heb ik hulp gevraagd bij KrimpenWijzer. Ik zie het niet zitten dit zelf te doen. Sinds dit jaar moeten we inloggen met een digi-D, zelfs dat is gelukt dank zij de hulp!

Evaringsverhaal: op donderdagavond assisteer ik bij de lessen die we organiseren voor mensen uit Oekraïne. Ik vind het verschrikkelijk wat er gebeurt in Oekraïne en door te helpen bij deze lessen hoop ik een steentje bij te dragen.

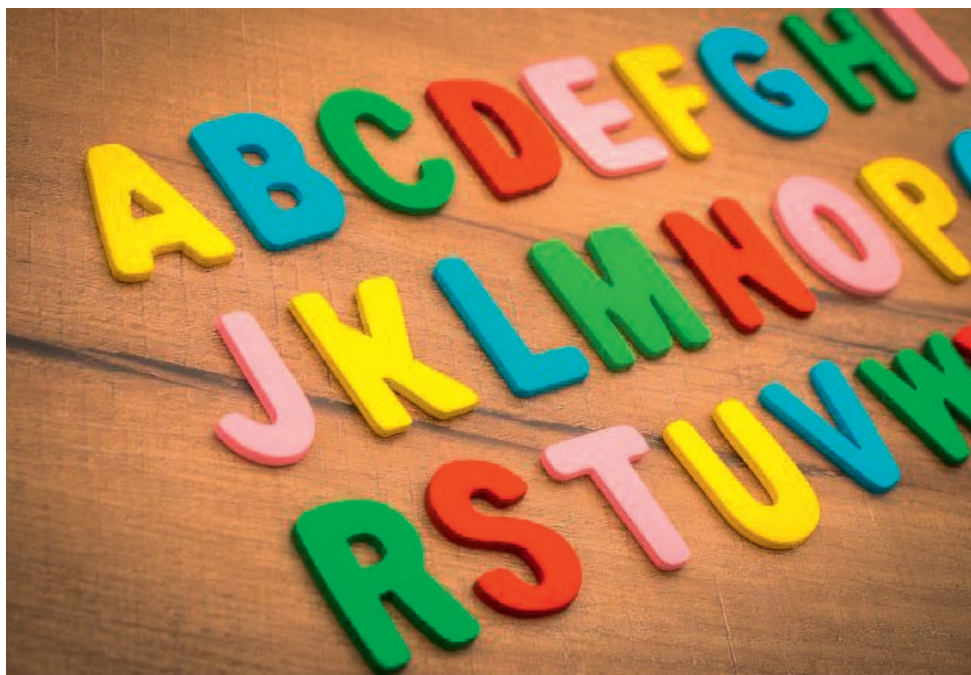


KW **Taalcoaching**
Een mede-inwoner helpen de Nederlandse taal beter te leren. Dat

tevorens in via het vrijwilligersloket in het Gezondheidscentrum.

Evaringsverhaal: laatst heb ik het opgezocht, al acht jaar ben ik vrijwilliger bij het ziekenhuisvervoer. Gemiddeld eens per maand haal ik een inwoner thuis op en breng hem/haar naar het ziekenhuis. Naast de rit zorg ik ook voor een gezellig praatje.

KW **Formulierenhulp**
U helpt inwoners en geeft informatie voor zaken zoals belastingen, computergebruik, echtscheiding, geldzaken, huisvesting, schulden, wetten en Wmo. Te breed om op te noemen. Hiervoor geldt echter dat de inwoner





Vrijwilligersmarkt Zaterdag 14 september 2024



Ooit gedacht aan vrijwilligerswerk? Uw kwaliteiten inzetten? Leuke activiteiten doen voor of met een dorpsgenoot?

Samenwerken met andere vrijwilligers? Als lezer van deze nieuwsbrief bent u van harte uitgenodigd langs te komen. Kom naar de vrijwilligersmarkt op zaterdag 14 september van 9.30 tot 13.00 uur in Ontmoetingscentrum De Tuyter, Nachtegaalstraat 8. Veel (vrijwilligers)organisaties die actief zijn in Krimpen aan den IJssel laten zien wat zij aan vrijwilligerswerk

kunnen bieden. Misschien is er een vacature die bij u past. Wanneer u vragen heeft, stel ze gerust aan Irma Remeeus of Chris van Rijswijk (06-22594279) of via: irmaremeeus@krimpenaandenijssel.nl en chrisrijswijk@krimpenwijzer.nl.

Wij zien u graag zaterdag 14 september!

Doe mee met de Klimaatweek!

Die duurzame week is dit jaar van 11 tot 17 november. Dat duurt nog wel even. Maar Krimpen Duurzaam – onderdeel van de gemeente – werkt nu al aan een mooi programma. Daar kunnen we uw hulp goed bij gebruiken.

Dit is de Klimaatweek

In en rond de Klimaatweek kunt u in Krimpen meedoen aan allerlei leuke en duurzame activiteiten als energie besparen, spullen hergebruiken of het vergroenen van uw tuin. Ook het Seniorenplatform is betrokken en wil iets organiseren voor Krimpense ouderen.

Zelf iets organiseren?

We vinden het geweldig als elke club, kerk, school of vereniging in Krimpen iets doet met de Klimaatweek. Wilt u zelf iets organiseren in uw eigen omgeving? Dan bent u van harte welkom mee te doen.

Tips voor duurzame activiteiten

- Een klimaatquiz op de sportvereniging
- Een boekenruil in de kerk
- Een opruimactie in de buurt
- Samen de straat vergroenen
- Een gastles geven op school, met duurzame tips uit uw jeugd

Natuurlijk zijn andere plannen ook van harte welkom. Heeft u een leuk idee? Neem contact op met Krimpen Duurzaam. Ga naar **krimpenduurzaam.nl/klimaatweek** of kom langs bij

Loket Krimpen Duurzaam. Dat vindt u op Raadhuisplein 4 en is open op:

- dinsdag: 12.00 – 16.00 uur
- woensdag: 9.00 – 13.00 uur

Zodra het programma rond is, vindt u het op **krimpenduurzaam.nl/klimaatweek**. Natuurlijk zorgen we ook voor programma's op papier zodat heel Krimpen weet wat er in de Klimaatweek te doen is.





Uit het seniorenplatform



We zoeken 5 enthousiaste senioren die ons platform willen komen versterken. U zag de oproep al op de voorpagina staan. Maar misschien heeft u behoefte aan meer informatie. Hieronder beschrijven we een aantal zaken. U mag natuurlijk altijd meer vragen, per email, of gewoon bellen. Kijk ook eens op onze website www.seniorenkrimpen.nl.

Officieel is het Seniorenplatform een adviesorgaan van de gemeente. Nu moet u niet denken dat we alleen maar zware adviezen uitbrengen over beleidsplannen en uitvoeringsnota's. Natuurlijk komt dat wel eens voor, alleen als het gaat om specifieke voorstellen die hoofdzakelijk senioren betreffen. Belangrijker is dat we in een vroeg stadium betrokken worden in de voorbereidende fase van beleidsontwikkelingen waardoor bij alle partijen draagvlak ontstaat voor vernieuwingen of verbeteringen. Dat betekent overleg met wethouders en ambtenaren en eventueel met andere partijen. Nog belangrijker is het inwinnen van informatie bij onze oudere inwoners en deze in te brengen in overleggen.

Hoe doen we dat?

Gewoon gezellig langsgaan bij de vele activiteiten die in Krimpen worden georganiseerd. We gaan bijvoorbeeld eens een kijkje nemen bij de koffie-inlopen in buurtkamers, de werkgroep Alzheimer Trefpunt, werkgroep Weduwen en weduwnaars, werkgroep Niet Aangeboren Hersenletsel, koffie-inloop Mantelzorg, Oogcafé, Auticafé,

gespreksgroep Dementie of Café van Toen en Nu. We lopen zo even binnen of maken van tevoren een afspraak via KrimpenWijzer. We maken een praatje met de mensen en hun begeleiders. Waar loopt men tegenaan, waar heeft men behoefte aan etc. Zo nodig vertellen wij over de activiteiten van het Seniorenplatform. We hebben werkgroepen die zich bezig houden met specifieke onderwerpen.

We doen nog veel meer.

Als Seniorenplatform organiseren we met andere partijen zoals o.a. gemeente, KrimpenWijzer, Synerkri, Brandweer, Politie etc. voorlichtingsbijeenkomsten. Misschien heeft u al eens zo'n bijeenkomst bijgewoond. Voorlichting over onderwerpen zoals babbeltrucs en financiële uitbuiting, Broodje Brandweer, een fittest en over Duurzaam. Wij geven de voorlichting niet maar helpen bij het organiseren via overleg. We controleren uitnodigingsbrieven op compleetheid. Kant en klare enveloppen worden aangeleverd door de gemeente. De adresetiketten maken wij vanuit ons adresbestand voor de nieuwsbrief. Dit doen we zelf vanwege de AVG (Algemene Verordening Gegevensbescherming). U bent geabonneerd op deze (gratis) nieuwsbrief die 2 keer per jaar verschijnt.

Hoe komt de nieuwsbrief tot stand? We schrijven zelf niet, maar gaan op zoek naar onderwerpen die van belang zijn voor senioren. We vragen u een artikeltje aan te leveren, liefst met een foto. Een redacteur beoordeelt de teksten. Alles gaat naar een

drukkerij die zorgt voor het ontwerp, het drukken en de verzending. Het Seniorenplatform vergadert 10 keer per jaar, op de laatste dinsdag van de maand, van 9.30 uur tot uiterlijk 12.00 uur in de Tuyter. In juli en december wordt niet vergaderd.



- we blijven waarschuwen over babbeltrucs en andere vormen van oplichting en dat dit nog steeds regelmatig voorkomt in Krimpen aan den IJssel, vooral onder ouderen
- Broodje brandweer over brandveiligheid in huis weer een succes was
- de Fittest een geweldig succes was en voor herhaling vatbaar
- ouderen in Krimpen behoorlijk fit zijn
- we de sport voor senioren blijven promoten omdat we dat zeer belangrijk vinden
- in deze nieuwsbrief weer een leuk sportaanbod zit voor senioren
- HET SENIORENPLATFORM VERSTERKING ZOEKT (zie voorpagina)



Zomerprogramma KrimpenWijzer

Wanneer	Titel en tijd	Omschrijving	Waar	Kosten aanmelden
Maandag 15 juli	Wandeling Kabouterpad 10.00- 12.00 uur	Speuren door het bos naar kruiden, magie en schatten.	Sporthof De Boog	Gratis Aanmelden n.v.t.
Maandag 15 juli	Jeu de boules 13.00 – 16.00 uur	Jeu de boules is ontspannend, gezellig en voor iedereen toegankelijk	KOAG Sportveld	Gratis proefles Aanmelden n.v.t.
Dinsdag 16 juli	Fietstocht kaasboerderij Schep Verzamelen 9.30 uur	Fietsen naar kaasboerderij Schep (ca. 12 km) met een rondleiding van de boer. Incl. koffie, stroopwafel en kaasproeverij	Verzamelen bij het gezondheidscentrum	€ 7,50 Aanmelden bij Vrijwilligersloket
Dinsdag 16 juli	Padel voor senioren 10.00 - 11.30 uur	Maak kennis met padel en krijg les van een padeltrainer. Na afloop koffie of thee. Incl. huur materiaal	My healthclub	€ 6,50 Aanmelden bij vrijwilligersloket
Dinsdag 16 juli	Wijkrestaurant Parkrand (voorheen Bloemrijk) 17.30 – 20.00 uur	Sociaal dineren is meer dan alleen maar eten. Gezellige en verbindende sfeer	Buurtkamer Parkrand	€ 6,50 excl. drank Aanmelden bij vrijwilligersloket
Dinsdag 16 juli	Bingo Vijverhoek 19.00 – 21.00 uur	Zomerbingo. Nummers paraat, klaar voor actie	Buurtkamer Vijverhoek	€ 5,00 per kaart Aanmelden bij vrijwilligersloket
Woensdag 17 juli	Padel voor senioren 10.00 – 11.30 uur	Zie dinsdag 16 juli	My healthclub	€ 6,50 Aanmelden bij vrijwilligersloket
Woensdag 17 juli	Oranjekamp Krimpen in beweging 10.00 – 13.00 uur	Kom je ook naar ons oranjekamp met o.a. levend bingo	Kinderboerderij Klein Boveneind	Gratis Aanmelding n.v.t.
Woensdag 17 juli	Pannenkoeken in de buurtkamer 12.00 – 14.00 uur	Eet je gezellig een pannenkoek mee? Je krijgt ijs toe.	Buurtkamer Prinsessenpark	€ 5,00 excl. drank Opgeven bij dagbesteding op 06-19273719
Woensdag 17 juli	Wijkrestaurant Kajuit 17.30 – 20.00 uur	Zie dinsdag 16 juli	Buurtkamer Kajuit	€ 6,50 excl. drank Aanmelden bij vrijwilligersloket
Donderdag 18 juli	Padel voor senioren 10.00 – 11.30 uur	Zie dinsdag 16 juli	My healthclub	€ 6,50 Aanmelden bij vrijwilligersloket
Donderdag 18 juli	Wijkrestaurant Parkrand 17.30 – 20.00 uur	Zie dinsdag 16 juli	Buurtkamer Parkrand	€ 6,50 exc. drank Aanmelden bij vrijwilligersloket
Donderdag 18 juli	Bingo Vijverhoek 19.00 – 21.00 uur	Zie dinsdag 16 juli	Buurtkamer Vijverhoek	€ 5,00 per kaart Aanmelden bij vrijwilligersloket
Vrijdag 19 juli	Wandelen met de groep 10.00 – 12.00 uur	Babbel en wandel gezellig met anderen	Verzamelen kruising Populierenlaan-Fresia	Gratis Aanmelden n.v.t.
Maandag 22 juli	Jeu de boules 13.30 – 16.00 uur	Zie maandag 15 juli	Sportvel KOAG	Gratis proefles Aanmelden n.v.t.
Dinsdag 23 juli	Wandelgroep 9.30 – 11.00 uur	Wandel mee met andere enthousiaste wandelaars. Minimaal 5 km	Verzamelen bij gezondheidscentrum	Gratis Aanmelden n.v.t.
Woensdag 24 juli	Oranjekamp Krimpen in beweging 10.00 – 13.00 uur	Zie woensdag 17 juli	Middenweteringpark	Gratis Aanmelden n.v.t.
Woensdag 24 juli	Padel voor senioren 10.00 – 11.30 uur	Zie dinsdag 16 juli	My healthclub	€ 6,50 Aanmelden bij vrijwilligersloket



Wanneer	Titel en tijd	Omschrijving	Waar	Kosten aanmelden
Woensdag 24 juli	Rondleiding en vogelwandeling in volkstuinvereniging 'de Amateur' 10.00 – 11.30 uur	Ooit eens een rondje willen wandelen over dit groene complex. Wat groeit en bloeit daar? Vogelexpert Chris van Rijswijk wandelt mee en zal de lokale vogels duiden.	Verzamelen parkeerplaats Populierenlaan tegenover de Wingerd	Gratis Opgeven bij het vrijwilligersloket
Woensdag 24 juli	Borreltime bij 'Leuk' 15.00 – 17.00 uur	Borrel je gezellig mee? Incl. 2 drankjes, een lekker snackplankje en uitzicht op de Maas	Lunchroom 'Leuk'	€ 9,95 Opgeven bij vrijwilligersloket
Donderdag 25 juli	Padel voor senioren 10.00 – 11.30 uur	Zie dinsdag 16 juli	My healthclub	€ 6,50 Aanmelden bij vrijwilligersloket
Donderdag 25 juli	Café van Toen en Nu 10.00 – 12.00 uur	Oudhollandse spelletjes in het Streekmuseum. Neem je (klein) kind mee en speel gezellig mee.	Streekmuseum	Gratis Aanmelden n.v.t.
Vrijdag 26 juli	Wandelgroep babbelen en wandelen 10.00 – 12.00 uur	Babbelen en wandel gezellig met anderen	Verzamelen kruising Populierenlaan-Fresia	Gratis Aanmelden n.v.t.
Vrijdag 26 juli	Ontmoetingstafel Vanaf 10.30 uur	Trek in koffie of thee? Schuif aan bij ontmoetingstafel bij de Crimpenaar, en leer nieuwe mensen kennen. U kunt ook meelunchen.	Eetcafé de Crimpenaar	Consumpties voor eigen rekening. Aanmelden n.v.t.
Maandag 29 juli	25 steegjes wandeling Gouda 9.30 – 15.00 uur	Ronddwalen door de Goudse geschiedenis. Vervoer per OV. Inclusief begeleidster Natascha	Verzamelen bij het gezondheidscentrum	Eigen kosten Aanmelden bij vrijwilligersloket
Maandag 29 juli	Jeu de boules 13.30 – 16.00 uur	Zie maandag 15 juli	Sportveld KOAG	Gratis proefles Aanmelden n.v.t.
Dinsdag 30 juli	Wandelgroep 9.30 – 11.00 uur	Zie dinsdag 23 juli	Verzamelen bij het gezondheidscentrum	Gratis Aanmelden n.v.t.
Woensdag 31 juli	Oranjekamp Krimpen in beweging 10.00 – 13.00 uur	Zie woensdag 17 juli	Handbalveld De Treffers	Gratis Aanmelden n.v.t.
Woensdag 31 juli	Padel 10.00 – 11.30 uur	Zie dinsdag 16 juli	My healthclub	€ 6,50 Aanmelden bij vrijwilligersloket
Woensdag 31 juli	Pannenkoeken eten 12.00 – 14.00 uur	Zie woensdag 17 juli	Buurtkamer Prinsessenpark	€ 5,00 excl. drank Opgeven bij de dagbesteding 06 19273719
Donderdag 1 augustus	Padel voor senioren 10.00 – 11.30 uur	Zie dinsdag 16 juli	My healthclub	€ 6,50 Aanmelden bij vrijwilligersloket
Vrijdag 2 augustus	Wandelgroep 10.00 – 12.00 uur	Babbelen en wandel gezellig met anderen	Verzamelen kruising Populierenlaan-Fresia	Gratis Aanmelden n.v.t.
Vrijdag 2 augustus	Bingo Gouden regen 19.00 – 21.00 uur	Roep jij straks als eerste 'bingo'?	Buurtkamer Gouden regen	€ 5,00 per kaart Aanmelden n.v.t.
Maandag 5 augustus	Workshop: proeverij kruidenthee 10.00 – 12.00 uur	De leer van de kracht van kruidenthee	Buurtkamer Gouden regen	€ 2,00 Aanmelden bij vrijwilligersloket
Maandag 5 augustus	Jeu de boules 13.30 – 16.00 uur	Zie maandag 15 juli	Sportveld KOAG	Gratis proefles Aanmelden n.v.t.



Wanneer	Titel en tijd	Omschrijving	Waar	Kosten aanmelden
Maandag 5 augustus	Wijkrestaurant Parkrand 17.30 – 20.00 uur	Zie dinsdag 16 juli	Buurtkamer Parkrand	€ 6,50 Aanmelden bij vrijwilligersloket
Dinsdag 6 augustus	Wandelgroep 9.30 – 11.00 uur	Zie dinsdag 23 juli	Verzamelen bij het gezondheidscentrum	Gratis Aanmelden n.v.t.
Dinsdag 6 augustus	Zomerse High tea 12.00 – 14.00 uur	Een plateau vol zoete en hartige hapjes en een lekker drankje	Handbalvereniging De Treffers	€ 6,50 Aanmelden bij vrijwilligersloket
Dinsdag 6 augustus	Wijkrestaurant Boveneind 17.30 – 20.00 uur	Zie dinsdag 16 juli	Immanuelkerk	€ 6,50 Aanmelden bij vrijwilligersloket
Woensdag 7 augustus	Zomer- woensdag- sjoelwedstrijd 10.00 – 13.00 uur	Scoor jij de hoogste punten met sjoelen? Een prijs staat al voor je klaar	Streekmuseum	Gratis Aanmelden n.v.t.
Woensdag 7 augustus	Padel voor senioren 10.00 – 11.30 uur	Zie dinsdag 16 juli	My healthclub	€ 6,50 Aanmelden bij vrijwilligersloket
Woensdag 7 augustus	Pannenkoeken eten 12.00 – 14.00 uur	Zie woensdag 17 juli	Buurtkamer Prinsessenpark	€ 5,00 excl. drank Aanmelden bij de dagbesteding 06 19273719
Donderdag 8 augustus	Fietstocht Trompenburg tuinen 9.30 – 12.00 uur	Aan de Honingerdijk in Rotterdam. Ca. 16 km.	Verzamelen bij het gezondheidscentrum	€ 11,00 (gratis voor museumkaart en rotterdampas) Aanmelden bij vrijwilligersloket
Donderdag 8 augustus	Padel voor senioren 10.00 – 11.30 uur	Zie dinsdag 16 juli	My healthclub	€ 6,50 Aanmelden bij vrijwilligersloket
Vrijdag 9 augustus	Wandelgroep babbelen en wandelen 10.00 – 12.00 uur	Zie vrijdag 19 juli	Verzamelen kruising Populierenlaan-Fresia	Gratis Aanmelden n.v.t.
Vrijdag 9 augustus	Ontmoetingstafel vanaf 10.30 uur	Zie vrijdag 26 juli	Eetcafé de Crimpenaar	Consumpties voor eigen rekening. Aanmelden n.v.t.
Maandag 12 augustus	Jeu de boules 13.30 – 16.00 uur	Zie maandag 15 juli	Sportveld KOAG	Gratis Aanmelden n.v.t.
Dinsdag 13 augustus	Wandelgroep 9.30 - 11.00 uur	Zie dinsdag 23 juli	Verzamelen bij het gezondheidscentrum	Gratis Aanmelden n.v.t.
Dinsdag 13 augustus	Diamond painting 13.30 – 15.30 uur	Diamond painting met een kop koffie of thee en een koek. Na afloop krijg je het schilderij mee.	Buurtkamer Gouden regen	€ 5,00 Aanmelden bij vrijwilligersloket
Dinsdag 13 augustus	Extra bingo Sperwer 13.00 – 16.00 uur	Roep jij als eerste 'bingo'?	Buurtkamer De Sperwer	€ 5,00 per kaart Aanmelden n.v.t.
Woensdag 14 augustus	Zomer- woensdag Bloemschikken 10.00 – 13.00 uur	Wij zorgen voor de bloemen. Maak jij er een mooi stuk van?	Streekmuseum	€ 10,00 Vrijwilligersloket
Woensdag 14 augustus	Padel voor senioren 10.00 – 11.30 uur	Zie dinsdag 16 juli	My healthclub	€ 6,50 Aanmelden bij vrijwilligersloket
Woensdag 14 augustus	Wijkrestaurant De Sperwer 17.30 – 20.00 uur.	Zie dinsdag 16 juli	Buurtkamer De Sperwer	€ 6,50 Aanmelden bij vrijwilligersloket
Donderdag 15 augustus	Dagtrip naar Gouda met de bus 9.30 uur – 15.00 uur	Ga je gezellig mee naar de stad van de stroopwafels en kaas? We bezoeken de Goudse waag.	Verzamelen om 9.30 bij het gezondheidscentrum	Eigen kosten Aanmelden bij vrijwilligersloket



Wanneer	Titel en tijd	Omschrijving	Waar	Kosten aanmelden
Donderdag 15 augustus	Interactieve lezing: Krimpens onderwijs in de 20ste eeuw 15.00 – 16.00 uur	Interactief met beelden van de Historische Kring en uw verhalen. Luister mee en vul aan.	Buurtkamer de Gouden regen	Gratis Aanmelden bij vrijwilligersloket
Donderdag 15 augustus	Wijkrestaurant Parkrand 17.30 – 20.00 uur	Zie dinsdag 16 juli	Buurtkamer Parkrand	€ 6,50 Aanmelden bij vrijwilligersloket
Vrijdag 16 augustus	Wandelgroep babbel en wandel 10.00 – 12.00 uur	Zie vrijdag 19 juli	Verzamelen kruising Populierenlaan-Fresia	Gratis Aanmelden n.v.t.
Maandag 19 augustus	Jeu de boules 13.30 – 16.00 uur	Zie maandag 15 juli	Sportveld KOAG	Gratis proefles Aanmelden n.v.t.
Dinsdag 20 augustus	Wandelgroep 9.30 – 11.00 uur	Zie dinsdag 23 juli	Verzamelen bij het gezondheidscentrum	Gratis Aanmelden n.v.t.
Dinsdag 20 augustus	Fietstocht Kinderdijk 10.00 – 14.00 uur	Prachtig landschap vol avontuur.	Verzamelen bij het gezondheidscentrum	Consumpties voor eigen kosten Aanmelden bij vrijwilligersloket
Woensdag 21 augustus	Padel voor senioren 10.00 – 11.30 uur	Zie dinsdag 16 juli	My healthclub	€ 6,50 Aanmelden bij vrijwilligersloket
Woensdag 21 augustus	Zomer-woensdag- kinderbingo 10.00 – 12.00 uur	Bingo mee voor leuke prijsjes.	Streekmuseum	Gratis Aanmelden n.v.t.
Woensdag 21 augustus	Borrel Parkrand 15.30 – 17.30 uur	Drankjes, hapjes en gezelligheid	Buurtkamer Parkrand	Gratis Aanmelden n.v.t.
Woensdag 21 augustus	Wijkrestaurant Kajuit 17.30 – 20.00 uur	Zie dinsdag 16 juli	Buurtkamer Kajuit	€ 6,50 Aanmelden bij vrijwilligersloket
Donderdag 22 augustus	Padel voor senioren 10.00 – 11.30 uur	Zie dinsdag 16 juli	My healthclub	€ 6,50 Aanmelden bij vrijwilligersloket
Vrijdag 23 augustus	Wandelgroep babbel en wandel 10.00 – 12.00 uur	Zie vrijdag 19 juli	Verzamelen kruising Populierenlaan-Fresia	Gratis Aanmelden n.v.t.
Vrijdag 23 augustus	Ontmoetingstafel Vanaf 10.30 uur	Zie vrijdag 26 juli	Eetcafé de Crimpenaar	Consumpties voor eigen rekening Aanmelden n.v.t.

Adressen

Sporthal De Boog,
My healthclub, Krimpenerbosweg 4
Sportveld KOAG, Groene Wetering 2
Buurtkamer Parkrand, Tijm 1 b
Buurtkamer Vijverhoek, Lage Vijver 2
Buurtkamer Prinsessenpark, Oranjesingel 1
Buurtkamer Kajuit, Binnenvaart 3
Buurtkamer Gouden Regen, Gouden regen 39 a
Buurtkamer Sperwer, De Landerijen 3

Eetcafé De Crimpenaar, Elckerlyc 1
Immanuelkerk, Estafette 1
Kinderboerderij Klein Boveneind, Boveneind
Streekmuseum, Boezemdreef 1
Lunchroom 'Leuk', Industrieweg 2 b
Handbalvereniging De Treffers, Groenendaal 7

*NB. Het programma is voorlopig.
Wijzigingen voorbehouden.*



RepairCafé / DigiCafé

In het kader van duurzaamheid is het logisch, spullen die kapot zijn niet meteen door nieuwe te vervangen zonder te hebben onderzocht of ze gerepareerd kunnen worden. Onze vrijwilligers kunnen u daarbij prima ondersteunen.

- Kleine elektrische apparatuur
- Verlichting
- Kapotte kleding en kleine aanpassingen
- Uurwerken en andere machines
- Fietsen en rollators

- Diverse artikelen zoals b.v. computers
- In het voorjaar kunt u ook handgereedschap voor de tuin laten slijpen

In de afgelopen jaren was er ook een ComputerCafé voor assistentie bij het gebruik van laptop, tablet en mobiel-tje. Regelmatig gebeurde het dat men ook kapotte apparatuur meebracht. Daarom is besloten dat het ComputerCafé als DigiCafé samen is gegaan met het RepairCafé. Dit heeft tot gevolg

dat u voortaan tweemaal per maand terecht kunt en wel op één locatie.

Adres: Buurtkamer Vijverhoek, Lage Vijver 2, Krimpen aan den IJssel

Data 2024: 3 juli; 17 juli; 7 augustus; 21 augustus; 4 september; 18 september; 2 oktober; 16 oktober; 6 november; 20 november; 4 december; 18 december.

Tijd: van 13.00 tot 16.00 uur



Website Seniorenplatform

Om u maximaal te blijven informeren, is het Seniorenplatform ook op internet te vinden: www.seniorenkrimpen.nl. U kunt daar van alles vinden over het Seniorenplatform, zoals samenstelling, taakverdeling en notulen. Er is naar gestreefd

een duidelijke en inhoudelijke website te maken zonder al te veel toeters en bellen. Een website die niet regelmatig ververs wordt, verliest zijn waarde. Daarom krijgt het regelmatig onderhoud extra aandacht.

Nieuwsbrief ontvangen?

Dit nummer is toegezonden aan alle adressen die aan het Seniorenplatform zijn opgegeven.

Wilt u ook de (gratis) nieuwsbrief ontvangen? Laat het ons weten via postbus 311, 2920 AH Krimpen aan den IJssel, of via het mailadres op onze website www.seniorenkrimpen.nl

Colofon

Deze nieuwsbrief is een initiatief van het Seniorenplatform en de gemeente Krimpen aan den IJssel.

Redactie: Namens het Seniorenplatform: Cinthus van Keulen, Mathieu Baltissen, Willie van Leeuwen
Namens de gemeente: Irma Remeus
Foto's: Cinthus van Keulen, e.a.
Opmaak en druk: Verloop drukkerij, Alblasterdam