



# Nieuwsbrief

juli 2025 - nummer 44

## Koel de zomer door?

### De gemeente helpt u met isoleren

Bij het isoleren van huizen denken we meestal aan de winter. Isolatie houdt uw huis in de winter lekker warm. Andersom werkt het echter ook! Een goed geïsoleerd huis blijft op warme dagen juist koel en comfortabel. Zeker voor ouderen, die sneller gezondheidsklachten krijgen door hitte, is isoleren dus belangrijk. Daarom helpt de gemeente u graag met isolatie én (extra) subsidie door een isolatie-actie te organiseren.

Krimpenaren met een koophuis van voor 1995 kunnen meedoen met deze actie. (uitgezonderd VvE's en appartementen).

Wij werken voor deze actie samen met onze partner 'Klimaatroute'. Hun adviseurs kijken wat isolatie in uw huis kost en wat het oplevert, zodat u een goede keus kunt maken.

### Adviesgesprek

U kunt een adviesgesprek aan huis krijgen maar ook telefonisch of online, net wat u handig vindt. Bij het gesprek mag u altijd iemand uitnodigen, bijv. een (klein)kind of een ander vertrouwd persoon. U krijgt een adviesrapport met daarin de mogelijkheden voor uw huis. Indien u met isoleren aan de slag wilt dan kunt u offertes krijgen van betrouwbare bedrijven uit de buurt. Klimaatroute helpt u ook met het aanvragen van alle subsidies zodat u goed en voordelig isoleert.

### Extra subsidie voor veel Krimpenaren

Huiseigenaren die hun huis isoleren kunnen hiervoor de landelijke ISDE-subsidie krijgen. Daar bovenop is er voor een deel van de Krimpenaren nog extra subsidie, tot € 3.000. Of u daarvoor in aanmerking komt hangt af van een aantal zaken, bijv. de WOZ-waarde

van uw huis. Op [klimaatroute.nl/krimpen](https://klimaatroute.nl/krimpen) kunt u een snelle check doen; in het adviesgesprek komt dit natuurlijk ook aan bod.

### Inlooppunt voor senioren

We kunnen ons voorstellen dat u graag wat meer hoort over de actie. Daarom organiseren we een inlooppunt waarop we u uitleg geven. Dit doen we op dinsdag 5 augustus tussen 13.00 en 15.00 uur. Locatie: Loket Krimpen Duurzaam, Raadhuisplein 4. Als u wilt kunnen we u dan meteen aanmelden voor de actie. In het Kontakt vindt u later nog meer data voor inlooppunten.

## In dit nummer o.a.

Koel de zomer door?

DigiVitaler

Mantelzorg

Leerzaam rondje langs ontmoetingscentra

AI in vogelvlucht

Welkom online

Het Nut

Uit het seniorenplatform

Opfriscursus Rijvaardigheid

Vreemd of verdacht?  
Houd misdaad uit uw buurt!

Mijn KrimpenWijzer





## Bijeenkomst in de Klimaatweek

In de Klimaatweek (10 – 16 november) organiseert de gemeente samen met het Seniorenplatform een duurzaamheidsbijeenkomst, speciaal voor u. Ook daar hoort u alles over de isolatieactie.

Een uitnodiging volgt maar houd ook zeker het Kontakt in de gaten.

Hebt u andere vragen over bijvoorbeeld energie, groen of andere duurzame onderwerpen? U bent sowieso

elke week welkom bij Loket Krimpen Duurzaam. Dat is elke week open op dinsdag van 12.00 – 16.00 uur en op woensdag van 9.00 – 13.00 uur. Een afspraak maken is niet nodig.

## DigiVitaler

### Leer omgaan met digitale zorg – stap voor stap

Tegenwoordig gaat veel zorg digitaal. U kunt online een afspraak maken bij de huisarts, een videoconsult regelen met de specialist of uw medisch dossier bekijken. Handig maar niet altijd even makkelijk als u er niet mee vertrouwd bent. Toch kunt u dit gewoon leren.

Na de zomer kunt u gratis de cursus 'DigiVitaler' volgen. Deze cursus is speciaal ontwikkeld voor mensen die meer willen weten over digitale zorgtoepassingen.

In begrijpelijke taal en in kleine groepen leert u precies wat u nodig hebt. De cursus is laagdrempelig en er is veel ruimte voor persoonlijke begeleiding.

### Wat leert u in DigiVitaler

U maakt op een rustige en duidelijke manier kennis met digitale zorg. Onderwerpen die aan bod komen zijn onder andere:

- Inloggen met DigiD en het gebruiken van de DigiD-app
- Een videoconsult voeren met uw arts of zorgverlener
- Medicijnen herhalen via de apotheek-website
- Gezondheids-apps gebruiken op uw smartphone of tablet
- Betrouwbare informatie opzoeken over uw gezondheid
- Uw medisch dossier bekijken via het patiëntenportaal

- Een E-consult sturen naar uw huisarts
- Contact met het ziekenhuis via MijnZorg of andere portalen

U hoeft geen ervaring te hebben met computers of internet. Er wordt gewerkt in een rustig tempo en er is alle ruimte vragen te stellen en te oefenen.

De cursus wordt georganiseerd in samenwerking met de Bibliotheek en Zorggroep Krimpen. Deelname is kosteloos.

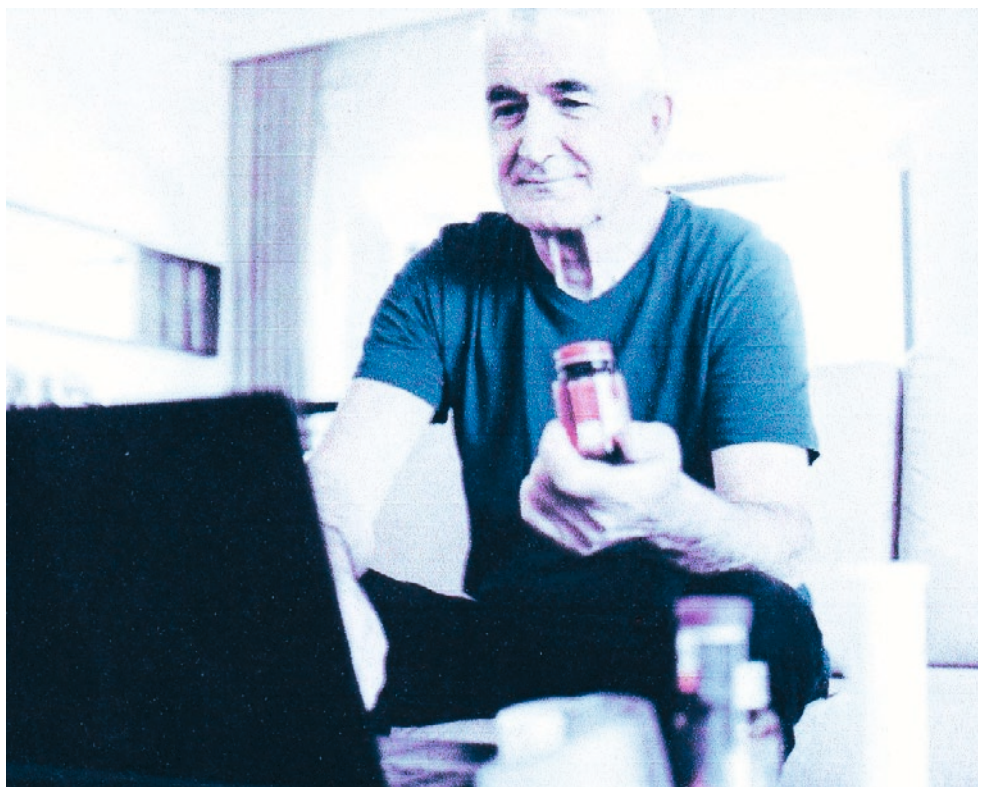
Plaats en data: De Tuyter, op 1 oktober en 5 november van 13.00-15.00 uur.

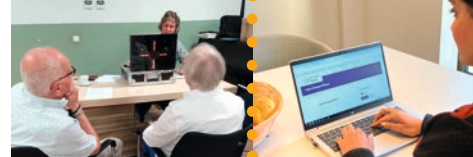
Op beide data is ook een doktersassistente aanwezig om vragen te beantwoorden over het patiëntenportaal van de huisartsen.

Wilt u zich aanmelden? Neem dan contact op met coördinator DigiTaalhuis Krimpen aan den IJssel Sergei Khomenko via tel. nr. 0645134920 of via de e-mail [s.khomenko@bibliotheekaandenijssel.nl](mailto:s.khomenko@bibliotheekaandenijssel.nl)

U kunt natuurlijk ook anderen attenderen op deze kans.

Zorg wordt steeds digitaal – zorg dat u mee kunt doen!





## Mantelzorg

Zorgt u voor een familielid, vriend of goede kennis met een chronische ziekte, handicap of die hulpbehoevend is? Dan bent u mantelzorger!

Misschien vindt u dit heel gewoon, maar wat u doet is bijzonder en waardevol. Mantelzorg gaat verder dan de gebruikelijke zorg die partners, ouders, kinderen of vrienden elkaar geven. Het is vaak intensief en langdurig van aard. Als mantelzorger help je iemand met dagelijkse activiteiten zoals boodschappen doen, koken, huishoudelijk werk, medische zorg, begeleiding naar doktersafspraken en gezelschap houden. Je biedt niet alleen praktische hulp, maar ook emotionele steun.

Bij het Steunpunt Mantelzorg begrijpen wij hoe belangrijk uw rol is. Mantelzorgers krijgen vaak te weinig aandacht en waardering. Wij staan klaar om u emotionele en praktische ondersteuning te bieden, zodat u de zorg kunt blijven geven zonder dat u zich hierin alleen voelt staan.



Coördinator & sociaal werker bij het Steunpunt Mantelzorg is Marjolein de Graaf.  
Tel: 06-30682391.  
E: marjoleindegraaf@krimpenwijzer.nl  
Instagram.com/  
steunpunt\_mantelzorgmarjolein

### Wat bieden wij?

- Ondersteuning: of u nu behoefte hebt aan een luisterend oor of gewoon even uw hart wilt luchten, wij zijn er voor u.
- Praktische hulp: wij organiseren verschillende bijeenkomsten waar u kunt ontspannen, informatie kunt krijgen over diverse onderwerpen en ervaringen kunt delen met andere mantelzorgers.
- Professionele begeleiding: wij kunnen u doorverwijzen naar of voor u bemiddelen in het contact met professionals en vrijwilligersorganisaties die u verder kunnen helpen.

Meld u aan als mantelzorger! Door u aan te melden ontvangt u informatie over bijeenkomsten en evenementen. Tevens ontvangt u de mantelzorgkrant met het laatste nieuws en handige tips. Ook krijgt u een VVV cadeaukaart van € 10,- als blijk van waardering.

Aanmelden is eenvoudig. Stuur een e-mail naar mantelzorg@krimpenwijzer.nl of bel ons op onderstaand telefoonnummer en wij zorgen voor de rest.

KrimpenWijzer staat voor een zorgzame en ondersteunende gemeenschap. Door u aan te melden en gebruik te maken van onze diensten, kunt u uw mantelzorgtaken met meer hulp en minder stress uitvoeren.

Neem vandaag nog contact met ons op:



Website: [www.krimpenwijzer.nl](http://www.krimpenwijzer.nl)  
Telefoon: 0180- 517 590  
Via e-mail:  
[mantelzorg@krimpenwijzer.nl](mailto:mantelzorg@krimpenwijzer.nl)

### Activiteiten Steunpunt Mantelzorg

- Koffie Inloop Niet Aangeboren Hersenletsel  
Iedere 3e donderdag van de maand. De Zellingen, in de tuinkamer van Crimpenersteyn, Zandrak 66, Krimpen. Tijd: 13.30 – 15.00 uur.
- Gespreksgroep Dementie  
Iedere 1e dinsdag van de maand. Gezondheidscentrum (Groenendaal 1)  
13.00 – 15.00 uur. Vooraf aanmelden is noodzakelijk.
- Mantelzorgwandeling  
Iedere 3e woensdag van de maand 10.00 – 12.00 uur.  
Wisselend startpunt; info 0180-517590 of [mantelzorg@krimpenwijzer.nl](mailto:mantelzorg@krimpenwijzer.nl)
- Koffie Inloop voor mantelzorgers  
Iedere 2e woensdag van de maand. Ontmoetingscentrum de Kajuit (Binnenvaart 3) 10.00 – 11.30 uur
- Mantelzorg Café  
Iedere 4e vrijdag van de maand. Ontmoetingscentrum Het Palet (Rembrandtlaan 37)  
14.00 – 16.00 uur



## Leerzaam rondje langs ontmoetingscentra

In april bracht een aantal leden van het Senioren Platform, o.l.v. Patrick van der Velden van KrimpenWijzer Welzijn, een bezoek aan enkele Krimpense ontmoetingscentra, voorheen 'buurtkamer' of 'wijkcentrum' geheten.

De leden hadden als doel de diverse locaties te leren kennen en een glimp op te vangen van de diversiteit aan activiteiten die er georganiseerd worden.

Zo maakten we in ontmoetingscentrum 'de Sperwer' kennis met de kok die bezig was met de voorbereidingen voor de driegangenmaaltijd voor het avondrestaurant.

In ontmoetingscentrum 'PrinsessenPark' dronken we een kopje thee en hoorden we dat je daar overdag koffie of thee kunt drinken met een lekker stuk verse appeltaart erbij. Ook bereiden zij van maandag tot vrijdag tussen 12.00 en 13.30 uur een warme driegangenmaaltijd.

Op de deur van ontmoetingscentrum 'het Palet' hangt een mooi overzicht van de activiteiten die er door de week heen plaatsvinden: auticafé, mantelzorgcafé, wijkrestaurant, vluchtelingenwerk.

Het was een leerzame middag. "Nooit geweten dat we in Krimpen zoveel ontmoetingsruimten hebben en dat daar zoveel te doen is!" was onze algemene conclusie.

Wilt u als bewoner iets voor uw buurt doen, neem dan contact op met KrimpenWijzer en vraag naar de mogelijkheden. Samen maken we Krimpen mooier.

Als u wilt weten waar de ontmoetingscentra zich bevinden en wat er zoal te doen is, kijk dan eens op de website van KrimpenWijzer, daar vind je een uitgebreide agenda. [www.krimpenwijzer.nl/is/agenda](http://www.krimpenwijzer.nl/is/agenda). De activiteitenkalender kan ook gratis

meegenomen worden bij de Tuyter en het gezondheidscentrum.

Bij het Palet hadden wij een leuk gesprek met de vrijwilligers van vluchtelingenwerk (de meeste vrijwilligers zijn trouwens senioren!). Een mooie gelegenheid om wat vragen te stellen. Zij gaven ons de volgende informatie:

Als asielzoekers een (tijdelijke) verblijfsvergunning krijgen, worden ze 'statushouder' genoemd. Elke gemeente moet jaarlijks een vastgesteld aantal statushouders opnemen; dezen worden door het COA (Centrale Opvang Asielzoekers) aan een gemeente gekoppeld. Ze wachten in een asielzoekerscentrum (azc) tot er een woning beschikbaar is. Zodra die woning beschikbaar is kunnen zij echt beginnen met integreren. Ze mogen werken, moeten het inburgeringsexamen halen en kunnen in sommige gevallen familieleden laten overkomen. Vanaf dat moment gaat ook vluchtelingenwerk aan de slag. Er wordt een maatschappelijk begeleider aan de nieuwkomer(s) gekoppeld.

Er moeten veel zaken geregeld worden. Denk aan huurcontract, inschrijven in de gemeente, energiecontract, huisarts, indien nodig school voor de kinderen, wegwijs maken in de gemeente, waar haal je de spullen vandaan voor de inrichting van het huis etc. Naast deze zaken zorgt de begeleider er ook voor dat burens van de nieuwe inwoner op de hoogte zijn van wie er naast hen komt wonen. Omdat de statushouder pas na vestiging in de gemeente kan beginnen aan de inburgering, spreekt hij/zij nog nauwelijks Nederlands. Dit maakt het lastig even bij de nieuwe burens aan te wippen. Vluchtelingenwerk stelt de nieuwe bewoner(s) daarom met een brief voor aan de naaste burens. Na de eerste regelzaken blijft de statushouder gedurende minimaal een jaar onder begeleiding van de medewerker van vluchtelingenwerk. Deze helpt zoveel mogelijk bij vragen of verwijst door naar de juiste persoon/instantie. Soms wordt daarbij gebruik gemaakt van een tolk die zelf als statushouder in Krimpen is komen wonen.





Naast de werkzaamheden op locatie kijkt de begeleider ook naar de woonomstandigheden van de statushouder. Denk hierbij aan inrichting, onderhoud e.d. Voor veel statushouders is de manier van wonen, zoals wij in Nederland gewend zijn, nieuw. Zo zijn ze niet gewend aan de grote ramen waardoor iedereen naar binnen kan kijken. Ze sluiten die al snel af met gordijnen of luxaflex, want dan hoeven de vrouwen hun sluier niet te dragen.

Een kleine anekdote die rondgaat onder de asielzoekers: de grote open ramen hebben te maken met de 1e en 2e wereldoorlog. Doordat alle mannen aan het front verbleven waren de vrouwen alleen thuis. Om te voorkomen dat de vrouwen vreemdgingen moesten zij de gordijnen vooral open houden, zodat men kon zien wat zij deden in hun eigen huis. Dit blijkt een hardnekkig gerucht dat moeilijk de wereld uit te helpen is.

Ook hebben veel statushouders geen idee hoe ze aan de slag kunnen met hun voor- en achtertuin. Vluchtelingenwerk probeert hierop in te spelen met workshops, voorlichting en gezamenlijke projecten. Wat hulp van een goede buur kan echter ook meehelpen bij de integratie en het begrip voor elkaar. Als je elkaar beter leert kennen kun je elkaar ook wijzen op dingen die je niet zo fijn vindt.

## Cultureel seizoen 2025-2026

Hieronder vindt u een kleine greep uit de theaterprogrammering van Theater De Tuyter. Het programmaboekje met het volledige aanbod is af te halen bij De Tuyter of online in te zien via [www.theaterdetuyter.nl](http://www.theaterdetuyter.nl). Tickets kunnen online gekocht worden. Als u dat liever doet kunt u ook terecht bij het bespreekbureau van De Tuyter op dinsdag en donderdag tussen 9.30-11.30 uur. Op zaterdag 6 september kunt u tussen 11.00 en 13.00 uur terecht tijdens Open Huis Tuyter. Deze dag kunt zich laten informeren over activiteiten in het nieuwe cultureel seizoen en meteen tickets kopen bij Suus, programmeur Theater De Tuyter.

*Cultuurcafé Lavinia Meijer*  
Donderdag 25 september, 19.30 uur  
Kosten €10,-

Tijdens het cultuurcafé brengt harpiste Lavinia Meijer een veelzijdig programma waarin je ook de mens achter de muzikant leert kennen. Ze leest stukjes voor uit haar onlangs verschenen autobiografie en speelt muziek van o.a. G.F. Händel, Philip Glass, G. Pierné en haarzelf.

*unchconcert*  
Donderdag 16 oktober, 11.00 uur  
Kosten €15,00

In de foyer wordt u verwelkomd door het Harmonie Dag-orkest Krimpenerwaard, een groep van 30 muzikanten, voornamelijk senioren. Vervolgens gaat u naar de tot restaurant omgetoverde theaterzaal, waar een warme lunch wordt uitgeserveerd door de medewerkers van Stichting Dagbesteding Krimpenerwaard. De Muziekschool Krimpen zorgt voor de muzikale omlijsting.

*Muziekconcert Britta Maria 'Ode aan Liesbeth List'*  
Vrijdag 19 december, 20.00 uur  
Kosten €17,50

'De mooiste liederen en het verhaal van haar leven'  
Samen met haar muzikanten Maurits Fondse en Oleg Fateev brengt ze met deze voorstelling een ode aan Liesbeth List.

### Belbusarrangement

In de avond naar het theater met de Belbus? Dat kan! In samenwerking met de Belbus zijn er twee voorstellingen waarbij de Belbus u thuis komt ophalen en na afloop van de voorstelling weer naar huis brengt. Bij

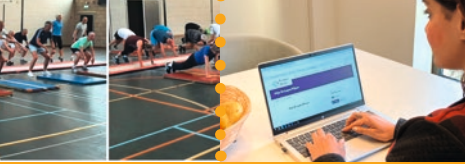
onderstaande voorstellingen kunt u een Belbusticket bestellen. U dient dan wel lid te zijn (of lid te worden) van de Belbus. U betaalt voor de busrit op deze avond in de bus. Een ticket voor de voorstelling koopt u via Theater de Tuyter.

*Marjolein Meijers met 'Vrienden van Jan hebben een rotavond'*  
Vrijdag 3 oktober, 20.00 uur  
Kosten €20,-

Honderden liedjes zongen zij samen, tientallen cd's namen zij op, Jan Rot, Marjolein Meijers en Jakob Klaasse, als vrienden en muzikale maten. Deze voorstelling staat in het teken van Popsongs. Verheug je en zing mee! Want dat is de basis van deze voorstelling.

*Muziekconcert Onomatopee*  
Zaterdag 13 december, 20.00 uur  
Kosten €7,50

Deze avond neemt Vocal Ensemble Onomatopee (o.l.v. Stephen B. Rothman) u mee op een verrassende muzikale reis langs de grootste Broadway-hits. Laat u meeslepen door mooie eigen arrangementen en beleef de magie van het musical-lied als nooit tevoren!



## AI in vogelvlucht



AI is de afkorting van Artificial Intelligence (kunstmatige intelligentie). AI ontwikkelt zich heel snel en dit biedt veel kansen en voordelen. Maar we zien ook dat AI gevaren en risico's met zich meebrengt. We vertellen u hier graag meer over.

### Wat is AI?

AI is een technologie waarmee systemen een bepaalde intelligentie krijgen om taken zelfstandig uit te voeren. Denk hierbij aan een app, computer of machine. De systemen hebben een zelflerend vermogen. Dit betekent dat ze zichzelf blijven ontwikkelen, zonder dat ze hiervoor speciaal geprogrammeerd zijn. Zij imiteren hierbij het denkvermogen van een mens. De apparaten zijn zich niet bewust van de taken die ze uitvoeren. Ze volgen bepaalde algoritmes en herkennen

patronen. Een algoritme is een instructie in programmeertaal, een stukje code, om een probleem op te lossen. Doordat apparaten leren van hun eigen fouten, leveren ze een beter resultaat. Dit heet ook wel 'machine learning'.

### Wat zijn de voordelen van AI?

Doordat AI zelfstandig taken kan uitvoeren en een zelflerend vermogen heeft, biedt het veel voordelen en kansen. Bijvoorbeeld in de gezondheidszorg en de transportsector, maar ook bij het verbeteren van onze (digitale) veiligheid. AI kan bijvoorbeeld helpen bij het beantwoorden van (zorg)vragen of het stellen van een diagnose. Of voorspellen waar en wanneer het (te) druk is op de weg en zelfs kan bijdragen aan het verminderen van verkeersongelukken. Social-media-kanalen gebruiken de technologie



bijvoorbeeld om haat, discriminatie en ongepaste inhoud te signaleren.

### Wat zijn de mogelijke gevaren van AI?

Naast de mooie voordelen zijn er ook gevaren en risico's. Criminelen kunnen gebruik maken van AI om hun activiteiten te verbeteren. Denk hierbij aan WhatsApp-fraude: AI wordt ingezet om gepersonaliseerde nepberichten te maken die afgestemd zijn op individuele slachtoffers. U hoeft hier niet bang voor te worden, maar het is wel belangrijk dat u alert bent. Waar kunt u op letten?



- Wees altijd op uw hoede als er om geld wordt gevraagd, ook bij een bekend telefoonnummer. Bel altijd eerst met de persoon op het voor u bekende nummer: niet gebeld = geen geld.
- Scherm uw sociale media af. Het gaat niet alleen om uw telefoonnummer, maar ook om foto's en relaties die u openbaar heeft staan. Deze informatie maakt het voor criminelen makkelijker om een gepersonaliseerd bericht op te stellen.
- Bent u slachtoffer geworden van WhatsApp-fraude? Meld dit zo snel mogelijk bij uw bank. Ook kunt u melding doen bij de fraudehulpdesk: <https://www.fraudehulpdesk.nl>

### Nepnieuws en 'deepfakes'

AI wordt ook gebruikt om nepnieuws te verspreiden. Volgens de Amerikaanse krant 'The Washington Post' zet Islamitische Staat (IS) AI-nieuwslezers in om hun extremistische boodschap online te verkondigen. Dit heet

'deepfake': dit zijn video's, afbeeldingen of audio-opnamen die echt lijken, maar dit niet zijn. Omdat AI steeds verder ontwikkelt, worden deze 'deepfakes' ook steeds geloofwaardiger. Soms is het bijna niet van echt te onderscheiden. Er zijn wel trucjes om te herkennen of beeld met behulp van kunstmatige intelligentie is gemaakt. Zo is het bijvoorbeeld lastig om met AI handen goed na te maken. Hier kunt u dus goed op letten. Heeft iemand zes vingers? Dan klopt het waarschijnlijk niet. Soms is het ook wel te zien aan gezichtsuitdrukkingen. Ook is het belangrijk om te controleren of er meer bronnen zijn die het beeld ondersteunen. Zijn er andere mensen die het hierover hebben? Wat denken experts ervan? Ook kan AI worden gebruikt om persoonlijke data te verzamelen of om privé informatie te delen zonder toestemming. Wanneer u in contact bent met een programma of app dat door AI aangestuurd wordt, bijvoorbeeld



met een chatbot, is het belangrijk om te beseffen dat u te maken heeft met een computer in plaats van met een mens. Wees daarom kritisch op welke (persoonlijke) informatie u deelt. Wilt u meer informatie?

Op deze website kunt u alles terugvinden over AI: <https://veiliginternetten.nl/ai/>. Als u meer wilt weten over digitale veiligheid, kunt u dat terugvinden op de website van de gemeente: <https://krimpenaandenijssel.nl/dossiers/digitale-veiligheid-voor-inwoners/>.

## Welkom online



Steeds meer zaken kunt u online regelen. Soms kan de drempel te hoog zijn om te leren hoe het allemaal werkt. Met de gratis workshops van 'Welkom online' zet u samen uw eerste stappen.

De cursus bevat de volgende workshops (alle in 2025):

- 28-7 De eerste stappen
- 4-8 Zoeken op internet
- 11-8 Mobiliteit
- 18-8 Gezondheid
- 25-8 Herinneringen
- 6-10 QR
- 20-10 Digitale veiligheid
- 3-11 Online winkelen
- 17-11 Online leren
- 1-12 AI

Locatie: Immanuelkerk, Estafette 1, 2924 VB Krimpen aan den IJssel

Tijd: 10.00 – 11.30 uur

De toegang is gratis. U hoeft alleen uw eigen telefoon, tablet of laptop mee te nemen.

Aanmelden kan bij Klaas Star via 06 29319162 of [secretaris@pcobkrimpen.nl](mailto:secretaris@pcobkrimpen.nl)

Per workshop is plaats voor maximaal 12 deelnemers.



## Het Nut

**Bij het ouder worden is het belangrijk te blijven bewegen, uzelf te ontwikkelen en creatief bezig te zijn.**

Dat kan bij het NUT 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.

Het programma voor het nieuwe seizoen is klaar en heeft voor u weer een divers aanbod van activiteiten. Gebruikelijk start het programma in september, maar deze zomer kunt u al beginnen met de zomercursus 'Bewegen'.

Dit zijn 6 lessen op donderdag, van 9.30-10.30 uur in De Tuyter. Aanvang op 17 juli.

Kosten € 42,00. Mail naar [programma@nutkrimpen.nl](mailto:programma@nutkrimpen.nl)

### Conditietraining 50+ voor dames en heren

Maandagavond 20.00 uur. Plaats: gymnastiekzaal, Groenendaal 5. Afwisselende lessen van 1 óf 1,5 uur met als doel het verbeteren van het uithoudingsvermogen en balans. Het motto in deze lessen is 'je doet wat je kunt'. De lessen (36 x) beginnen weer op 1 september.

### Bewegen voor dames en heren

Donderdagochtend 10.30 uur. Plaats: De Tuyter. 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. Er zijn 2 groepen. Senior zijn én bewegen is een prima combinatie.

Er is nog plek en de lessen starten in september a.s.

### Yoga

Woensdagochtend 9.00 uur. Plaats: De Tuyter.

Iets rustiger maar zeker intensief is yoga. De lessen bestaan uit een systeem van oefeningen voor geest en lichaam. De technieken zorgen ook voor een gunstig effect op het zenuwstelsel, de klieren en andere belangrijke organen.

Elke les eindigt met een ontspanningsoefening (matjes zijn aanwezig).

De lessen beginnen weer in september a.s.

Naast de bewegingsgroepen draagt het Nut actief bij aan het welzijn van mens en samenleving door het organiseren van creatieve en culturele activiteiten voor zowel leden als niet-leden:

- Workshops in het komend seizoen, zoals stamboomonderzoek

'verborgen verleden', sieraden maken, botanisch tekenen en slim fotograferen met uw smartphone. Leuk, leerzaam en interessant.

- Op dinsdagochtend bespreekt de Literaire Kring weer 4 nieuw boeken.
- In de theaterzaal van de Tuyter zijn weer 8 Kunstlezingen en 4 musea ingepland op vrijdagochtend.
- Filosofie heeft op donderdagmiddag weer 2 nieuwe onderwerpen in 2 minicursussen van 6 lessen: De Fenomenologie en Benedictus de Spinoza
- Ook zijn er losse lezingen op verschillende avonden over diverse onderwerpen. Wegens groot succes wordt de lezing over 'het ontstaan van de Krimpenerwaard' in maart herhaald.

Houd het programma in de gaten of haal in de Tuyter het nieuwe boekje op, dat medio augustus weer in de folderwand zal staan.





Nieuw dit seizoen: een High Tea in combinatie met een kunstlezing over 'Eten, Drinken, Vrolijk zijn'. Ook dit in de grote zaal van de Tuyter, op 9 februari, in samenwerking met

de Crimpenaar. Wij hebben daar nu al zin in!

Voor vragen kunt u naar e-mailadres [programma@nutkrimpen.nl](mailto:programma@nutkrimpen.nl)

Er wordt gewerkt aan een nieuwe website. Per 1 augustus staat het nieuwe programma op [www.nutkrimpen.nl](http://www.nutkrimpen.nl). Nutleden ontvangen een korting op onze cursussen.



Deze keer ga ik u meenemen met enkele persoonlijke noten, maar u zult snel merken dat het wel degelijk met het werk van het Seniorenplatform te maken heeft.

Onlangs werd ik getroffen door een storing in de software van mijn computer. Dat duurde wel 4 weken tot het opgelost was. Ik kon niet meer bij mijn bestanden, mijn e-mails etc. Gelukkig heb ik een Ipad waarop ik in ieder geval iets met mijn e-mails kon. Dan merk je pas hoe afhankelijk we van computers zijn geworden.

Vervolgens vraag je je af hoe mensen het redden zonder digitaal(vaardig) te zijn; dit geldt voor ongeveer 30% van de senioren. Dit weten we bijvoorbeeld door tijdens bijeenkomsten te vragen of ze een abonnement hebben op onze nieuwsbrief. Zo niet, dan zeggen wij: "Stuur maar even een mailtje." Voor een aantal senioren is dat niet mogelijk. Bijna iedereen heeft wel een mobiele telefoon maar kan daar alleen maar mee bellen. Het is een simpele maar effectieve onderzoeksmethode. Natuurlijk heb ik altijd een blocnote bij me waarop men zijn naam en adres kan zetten om zich in te schrijven als abonnee.

Het moge duidelijk zijn dat wij daarom de nieuwsbrief op papier uitgeven.

Mensen vragen wel eens om het per e-mail toe te sturen, maar dat doen we bewust niet, ook omdat het veel extra werk en kosten met zich meebrengt. Als men het persé digitaal wil lezen verwijzen we naar onze website, waar alle nieuwsbrieven zijn opgenomen. Een andere reden is, dat wij de huisadressen gebruiken om u persoonlijk uit te nodigen voor een bijeenkomst (bijv. broodje brandweer, voorlichting over babbeltrucs, en andere vormen van oplichting, om maar enkele te noemen).

### Mantelzorg

Velen van u hebben ervaring met mantelzorg, ik inmiddels ook. Mijn vrouw moet 3 maanden lang 24 uur per dag een harde nekbrace dragen. Zij mag niets en kan niets, want het hoofd mag absoluut niet bewegen om een gebroken nekzwervel weer te laten aangroeien. Dat betekent dat ik 3 maanden fulltime mantelzorger ben. Door het werk voor het seniorenplatform en de contacten met KrimpenWijzer denk je dat je iets weet over mantelzorg. Vergeet het maar, ik kwam er nu pas achter wat het echt inhoudt.

Vorig jaar zijn er diverse bijeenkomsten geweest van de gemeente rondom dit onderwerp. Mantelzorgers,

professionele organisaties en vrijwilligersorganisaties hebben hun inbreng geleverd. Dit om te komen tot een vernieuwde uitvoeringsnota over mantelzorg. Deze nota kregen wij onlangs met de vraag om advies.

Door mijn ervaring deze maanden kijk ik op heel andere wijze naar zo'n nota. Belangrijk is de waardering voor al die mantelzorgers in Krimpen, dat zijn er velen.

Centraal punt in de nota is dan ook het zo veel mogelijk ondersteunen van mantelzorgers, op diverse manieren. Vandaar in deze nieuwsbrief een artikel over dit onderwerp.

Ik laat in het midden of dit toeval was of een vooruitziende blik.



- Wij hebben ongeveer 1050 abonnees op deze nieuwsbrief, die tweemaal per jaar uitkomt. Deze is gratis en wordt alleen per post verzonden. Verder liggen er altijd stapels in het gezondheidscentrum, het gemeentehuis, de belbus, de Tuyter en ook in de Ontmoetingsruimten (de nieuwe naam voor de Buurtkamers). Naar schatting zijn er dus totaal tussen de 2000 en 2500 lezers! Uiteraard kunt u andere mensen tippen zich op te geven als abonnee.

## Opfriscursus Rijvaardigheid

In 2024 hadden we een tweetal dagen waarbij per dag 2 groepen deelnamen aan de opfriscursus. Er was veel animo en we kregen zeer positieve reacties van deelnemers. In onze nieuwsbrief van december 2024 hebben we daarover uitgebreid verslag gedaan.

Wegens het succes komt daarom op 16 oktober weer een Opfriscursus. Deze cursus wordt wederom georganiseerd door het Seniorenplatform, de afdeling ANBO-PCOB Krimpen aan den IJssel e.o. en de afdeling Krimpen aan den IJssel van Veilig Verkeer Nederland.

De cursus is nu niet exclusief voor senioren, maar senioren worden wel uitdrukkelijk uitgenodigd; vandaar dat het nu al bekend wordt gemaakt in deze nieuwsbrief.

Bent u in het bezit van een geldig rijbewijs en neemt u als automobilist nog actief deel aan het verkeer? Vindt u het een goed idee om uw rijvaardigheid en uw kennis van de (veranderde) verkeersregels op te frissen? Meldt u dan aan!



### Gegevens

Datum: Donderdag 16 oktober 2025  
Plaats: Fonteinkerk, Burgemeester Aalberslaan 41, Krimpen a/d IJssel  
Kosten: Eigen bijdrage van € 15,00. Dit bedrag kan bij aanvang van de cursus contant of met pin betaald worden.

U kunt zich aanmelden voor de ochtend- of middagsessie.  
Ochtendsessie is van 09.00 – 12.15 uur  
Middagsessie is van 13.00 – 16.15 uur

### Inhoud van de cursus

- Aandacht voor de verkeerstheorie
- Nieuwe verkeersregels en actuele verkeersonderwerpen, zoals het 'nieuwe rijden'
- Vernieuwing van het rijbewijs op latere leeftijd
- Ogentest en reactietest, afgenomen door ervaren specialisten op hun eigen vakgebied

- Rijvaardigheidsrit in uw eigen auto of brommobiel van ongeveer 35 minuten samen met een speciaal opgeleide ritbegeleider. Na afloop van de rit krijgt u een ritverslag met persoonlijke adviezen, waarmee u de (vaak ongemerkt) ingeslopen fouten in uw rijgedrag en uw routine kunt verbeteren

Aan het einde van de cursus ontvangt u een bewijs van deelname en een naslagwerk, zodat u de theorie en de persoonlijke adviezen nog eens rustig kunt nalezen.

Voor alle duidelijkheid: de rijvaardigheidsrit is geen examen en heeft ook geen gevolgen voor de geldigheid van uw rijbewijs!

Het doel van de cursus is: autorijders zo lang mogelijk veilig aan het verkeer te laten deelnemen.

### Hoe schrijft u in?

Dit keer versturen we geen brieven! Het wordt een open inschrijving voor iedereen, dus niet specifiek voor senioren, maar zij worden wel nadrukkelijk uitgenodigd. Begin september komt de oproep voor inschrijving van de cursus in diverse kranten, streekbladen of sociale media.

Als abonnee van deze nieuwsbrief bent u in het voordeel dat u zich nu alvast via het seniorenplatform kunt inschrijven.

Dat kan op 2 manieren: via een e-mail naar [info@seniorenkrimpen.nl](mailto:info@seniorenkrimpen.nl) of gewoon een telefoontje naar Mathieu Baltissen 06-36341929. Bij hem kunt u ook terecht voor vragen.

Vermeld uw naam en telefoonnummer, ook die van uw partner als hij/zij ook mee wil doen. Vergeet vooral niet te vermelden of u aan de ochtend- of middagsessie wilt deelnemen.





## Vreemd of verdacht? Houd misdaad uit uw buurt!

Ziet u wel eens iets vreemds in uw buurt? Bijvoorbeeld een huis dat al maanden leeg staat, maar waar 's nachts licht brandt. Of een garagebox waar 's nachts mensen komen. Misschien vindt u deze situatie vreemd. Maar wist u dat dit signalen kunnen zijn van criminele activiteiten?

In januari is de publiekscampagne 'Vreemd of verdacht?' van start gegaan. Misschien heeft u de posters wel zien hangen in Krimpen aan den IJssel. Deze campagne is opgezet door het Ministerie van Justitie en Veiligheid en de politie om het bewustzijn van Nederlanders te vergroten over ondermijning. Tevens willen zij hen actiever betrekken bij de strijd tegen georganiseerde ondermijnende criminaliteit.

### Illegale activiteiten kunnen ook in uw wijk voorkomen.

Er wordt weleens gedacht dat mensen hun illegale activiteiten uitvoeren op een plek waar weinig andere mensen zijn, op een plek waar niemand hen ziet. Maar ook in een woonwijk kunnen mensen illegale activiteiten verbergen. Signalen van illegale activiteiten kunnen zijn:

- Geur van aceton, anijs of hennep, gezoem van afzuiging of plastic zakjes op de grond.



Hennep heeft een kruidige geur, maar wist u dat de productie van synthetische drugs naar anijs of aceton kan ruiken?

Deze geuren kunnen een signaal zijn van een drugslab of wietkwekerij. Hoort u een soort zoem, vermoedelijk afkomstig van een afzuiging? Ook dat kan horen bij de productie van drugs.

- Een huis of garagebox waar op vreemde tijden veel mensen langskomen. Krijgt een woning of garagebox 's avonds laat of 's nachts vaak bezoek? Komen er veel auto's langs? Gaan de bezoekers weer weg met tassen en pakketten? Is er geen naambordje of bel? Dit kunnen signalen zijn van drugs dealen of andere illegale activiteiten. Mensen kunnen woningen en garageboxen gebruiken om illegale producten te bewaren of te verkopen. Denk aan gestolen producten, wapens of vuurwerk en explosieven. Of ze gebruiken de ruimte voor het verpakken van drugs.
- Mensen die elkaar kort ontmoeten en elkaar iets geven. Rondhangende jongeren die snel iets geven aan mensen die voorbij lopen. Een auto waar steeds iemand anders op de bijrijdersstoel van een geparkeerde auto gaat zitten, iets aanpakt van de bestuurder en weer uitstapt. Dit kunnen signalen zijn van drugshandel.
- Een woning met gesloten of afgeplakte ramen die altijd vochtig zijn. Om wiet te kweken is veel warmte en water nodig. Kwekers willen de warmte en het vocht zoveel mogelijk binnenhouden. Daarom blijven ramen dicht en worden ze vochtig.



De muren, vloeren, plafonds en/of daken zijn warm.

- Veel bewaking rondom een gebouw, zoals camera's of honden. Zie je veel bewaking of (camera) beveiliging rondom een 'normale' woning? Of rondom een bedrijf of winkel, terwijl er officieel geen (dure) spullen worden verkocht? Dit kan een signaal zijn dat iemand in dat gebouw illegale producten of diensten verkoopt.
- Liggen er jerrycans, tonnen of grote plastic zakken? Deze signalen kunnen horen bij de productie van drugs en het weggooiën van drugsafval. Ziet u drugsafval? Bel direct 112 en blijf op veilige afstand: dit afval is erg giftig.

### Wat kunt u doen als u iets verdachts in de straat ziet?

Meld uw zorgen of vermoedens. Dit kan op verschillende manieren. U kunt bij de gemeente melding maken via [veiligheid@krimpenaandenijsel.nl](mailto:veiligheid@krimpenaandenijsel.nl) of 14 0180. Ook kunt u dit melden bij de politie via 0900-8844. Als er sprake is van een spoedgeval, mag u ook direct 112 bellen. Als u graag anoniem wilt melden, kan dat via Meld Misdad Anoniem (0800 7000).

Wilt u meer informatie over de campagne? Die kunt u terugvinden op <https://www.houdmisdaduitjebuurt.nl/>. We sturen u ook graag flyers en naslagwerk toe over ondermijning. Als u dit wilt ontvangen, kunt u een e-mail sturen naar [veiligheid@krimpenaandenijsel.nl](mailto:veiligheid@krimpenaandenijsel.nl).



## Mijn KrimpenWijzer

### Alles overzichtelijk op één plek

Ontvangt u ondersteuning van KrimpenWijzer of het Krimpens Sociaal Team?

Dan kunt u belangrijke documenten vanaf nu ook digitaal ontvangen. De medewerker van KrimpenWijzer stuurt de documenten toe in de digitale omgeving 'Mijn KrimpenWijzer'. Dit is een persoonlijke online omgeving op de website van KrimpenWijzer: [www.krimpenwijzer.nl/is/mijn-krimpenwijzer](http://www.krimpenwijzer.nl/is/mijn-krimpenwijzer)

### De voordelen

Met DigiD kunnen inwoners inloggen in de persoonlijke online omgeving. Hier kunnen zij naast het lezen van het document, ook digitaal akkoord geven. Hierdoor worden aanvragen sneller en eenvoudiger afgerond door de inwoner.

Een medewerker van KrimpenWijzer kan hierna direct verder met de afhandeling.

Op Mijn KrimpenWijzer staan overzichtelijk alle persoonlijke gegevens en documenten. Ook

kunt u makkelijk contact opnemen met uw vaste contactpersoon bij KrimpenWijzer.

### Hoe werkt het?

Open de bovengenoemde website. Klik op de knop 'inloggen' en log in met uw DigiD. Daarna komt u in uw persoonlijke omgeving. U ziet daar de volgende onderdelen:

- **Mijn profiel**

Hier staat een overzicht van uw persoonlijke gegevens. U kunt deze zelf aanpassen of aanvullen.

- **Acties en afspraken**

U ziet hier welke afspraken u heeft en wat er nog gedaan moet worden.

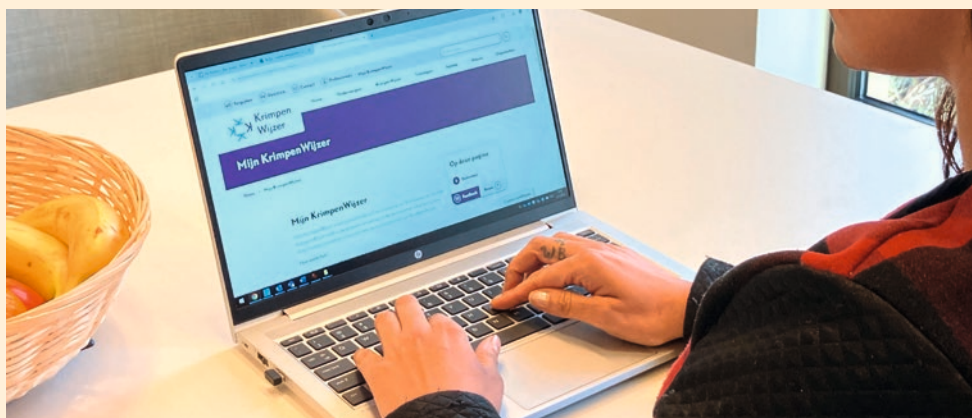
- **Documenten**

Bekijk hier uw documenten. Ook kunt u digitaal toestemming geven voor een hulpvraag of aanvraag voor ondersteuning

- **Contact**

Hier vindt u uw eigen gegevens én die van uw contactpersoon bij KrimpenWijzer. Zo weet u altijd bij wie u terecht kunt.

Heeft u hulp nodig bij het inloggen of gebruiken van Mijn KrimpenWijzer? Neem gerust contact op met KrimpenWijzer, wij helpen u graag.  
Tel.: 0180-517590



## Website Seniorenplatform

Om u maximaal te blijven informeren, is het Seniorenplatform ook op internet te vinden:

[www.seniorenkrimpen.nl](http://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](http://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: Yentl van Herk

**Editor:** Martha van Keulen

**Eindredactie:** Cinthus van Keulen

**Opmaak en druk:** Verloop, Alblasterdam - verloop.nl