



# Nieuwsbrief

december 2025 - nummer 45

## Slim afval scheiden bespaart geld vanaf 2026

Vanaf 1 januari 2026 verandert de manier waarop wij in Krimpen aan den IJssel betalen voor het weggooien van restafval. We voeren dan het restafvaltarief in: een systeem waarbij u minder betaalt als u uw afval goed scheidt. Voor al het afval dat we in Krimpen weggooien betalen we met z'n allen. Vooral restafval is duur, het wordt verbrand en dat kost steeds meer. In Krimpen hebben we elk jaar 210 kilo restafval per persoon, terwijl het landelijke doel 100 kilo is!

### Ons afval is geld waard

Er zitten nog veel waardevolle grondstoffen in ons afval. Van groente, fruit- en tuinafval bijvoorbeeld kunnen we

biogas en compost maken, hetgeen juist geld oplevert.

### Restafvaltarief

Op dit moment betalen alle Krimpenaren nog een vast tarief voor hun afval: de afvalstoffenheffing. Vanaf 1 januari 2026 splitsen we dat op in 1 vast tarief en 1 bedrag per zak restafval die u weggooit of minicontainer voor restafval die u aan de straat zet. Wanneer u uw afval goed scheidt dan gaat u zeker geld besparen.

Aan het begin van 2026 betaalt u een bedrag van € 450. Dit bestaat uit het vaste tarief van € 390 plus het voorschot op het restafvaltarief ad € 60. Dit betaalt u via het aanslagbiljet gemeentelijke belastingen.

*(Let op: Tot en met 2025 betaalde u de*

*afvalstoffenheffing via de afrekening van uw water (Oasen).*

### Het scheiden van afval, wat hoort waar?

**GFT+E** staat voor groente-, fruit- en tuinafval + etensresten, b.v. schillen van groente, fruit of aardappelen, snoeiafval uit de tuin, (gekookte) restjes eten die niet goed meer zijn). Tips:

- Verzamel groente, fruit en etensresten in een kleine bak op het aanrecht, als er plaats voor is
- Gebruik een biologisch afbreekbaar zakje, die mogen wel in de GFT+E-bak. Zakjes zijn gratis op te halen bij het raadhuis, Raadhuisplein 2 en

### In dit nummer o.a.

Slim afval scheiden bespaart geld vanaf 2026

Bereken je recht

Jan brengt mensen bij elkaar

Ontmoeten en verbinden in de buurtkamers van QuaWonen

Geslaagde Klimaatweek in Krimpen

Krimpense ouderen gaan voor een zuiniger huis

Ergotherapie, verder kijken dan alleen een kleedje!

Seniorenplatform Krimpen aan den IJssel zoekt versterking

Spontaan schrijven

## Bent u ook een slimme afvalscheider?

Dat scheelt u kosten vanaf 2026!

In Krimpen aan den IJssel gaat vanaf 1 januari 2026 het restafvaltarief in. U betaalt dan voor het restafval dat u weggooit. Hoe beter u uw afval scheidt, hoe meer het scheelt in de kosten. U wordt dus beloond voor het goed scheiden van uw afval.

### Hoe werkt het?



### Meer weten over het restafvaltarief?

Ga voor meer informatie, tips voor afval scheiden of de rekenhulp naar [krimpenaandenijssel.nl/restafvaltarief](http://krimpenaandenijssel.nl/restafvaltarief)





bij Loket Krimpen Duurzaam, Raadhuisplein 4

- Leg een krantenpagina onderin de GFT+E-bak. Zo blijft het afval niet vastplakken of vastvriezen aan de onderkant van de bak.
- Steek een stokje onder de deksel van de bak, zo voorkomt u nare geurtjes.

**PMD** staat voor plastic, metaal en drankkartons. Het betreft alleen lege verpakkingen zoals een leeg soepblik, lege wasmiddelfles of lege verpakking van kaas. Twijfelt u of iets bij het PMD-afval hoort? Stel uzelf 3 vragen: Is het een verpakking van metaal of plastic? Komt het uit de keuken of de badkamer? Is het leeg? Als het antwoord 3x ja is, dan hoort het bij PMD-afval.

Inleveren van PMD kan los in de minicontainer of in een doorzichtige plastic zak in de verzamelcontainer op straat. Gebruik een speciale PMD-zak, gratis af te halen bij bovengenoemde adressen en ook bij de Tuyter en verschillende supermarkten.

Tips: Het meeste afval komt uit de keuken of de badkamer. Zorg dat daar een prullenbak o.i.d. staat met verschillende vakken, dan hoeft u het later niet meer uit te zoeken. Verpakkingen moeten wel leeg zijn, schoon hoeft niet, dat gebeurt bij het recyclebedrijf. Maak ze wel klein: draai de dop eraf, knijp de lucht eruit en schroef de dop er weer op.

### Wilt u zeker weten of u uw afval in de goede container gooit?

- Zoek het op in de Afval-app van Cyclus. Die kunt u downloaden via de appstore op uw mobiel.
- Haal de gratis afvalwaaier op in het raadhuis of Loket Krimpen Duurzaam (zie boven). U kunt daar ook de nieuwe GFT+E en PMD-sticker krijgen, een handig geheugensteuntje voor in keuken of badkamer.



### Veel gestelde vragen

#### *Betaal ik per kilo restafval?*

Nee, uw afval wordt niet gewogen. U betaalt per keer dat u uw minicontainer voor restafval aan de weg zet of restafval weggooit in een ondergrondse verzamelcontainer. Het is daarom slim het restafval pas aan te bieden als de container of vuilniszak vol is. Zo betaalt u minder.

Elke verandering kan voor ongemakken zorgen en dat is uiteraard vervelend. Zeker als u bijvoorbeeld gewend bent elke dag met een klein zakje naar de afvalcontainer te lopen. Lukt het u niet met een volle 60-literzak naar de container te lopen? Probeer dan hulp in uw omgeving te zoeken (familieleden of burens). Het is helaas niet mogelijk hiervoor uitzonderingen te maken, dan wordt het systeem onbetaalbaar. Overigens verwachten wij wel dat senioren relatief veel financieel voordeel hebben omdat zij minder dan een gemiddelde hoeveelheid restafval hebben.

#### *Betaal ik ook als de klep niet werkt of de container vol blijkt?*

Wij berekenen pas een lediging als de volledige cyclus is afgerond. Dus: klep

openen met de afvalpas, zak erin en klep weer in zijn geheel sluiten.

#### *Zorgt het restafval-tarief niet voor meer zakken naast de containers?*

Ervaringen in veel andere gemeenten leren dat dit vaak niet het geval is. Het dumpen van afval is niet toegestaan. Indien nodig wordt extra ingezet op de handhaving hiervan.

#### *Kan ik bijhouden hoeveel restafval ik heb weggegooid?*

Ja, dat kunt u zelf zien in het Cyclus-portaal via 'mijn gegevens'. Dit portaal opent u via [cyclusnv.nl](http://cyclusnv.nl) of de app Afvalkalender Cyclus (Apple) of Cyclus Afvalapp (Android)

#### *Kan ik de afvalstoffenheffing ook in termijnen betalen?*

Ja, dat is mogelijk als u de gemeente heeft gemachtigd uw aanslag automatisch te incasseren. Dit gebeurt in 10 termijnen. Hoe u dit regelt leest u op de aanslag gemeentelijke belastingen die u in februari zult ontvangen.

#### *Ik heb veel medisch afval dat bij het restafval moet. Ga ik dan ook meer betalen?*

Sommige inwoners hebben om



medische redenen meer restafval, bijvoorbeeld als gevolg van een chronische ziekte of handicap. Als dit op u van toepassing is hoeft u een groot deel van de kosten voor restafval niet te betalen. Dit noemen we medische vrijstelling. Zo werkt het: gooit u restafval in de verzamelcontainer, dan tellen we het aantal klepbewegingen. Vanaf 10 klepbewegingen gaat de vrijstelling in. Hierna is 80% van het aantal klepbewegingen gratis. We stellen 150 klepbewegingen vrij per jaar. Heeft u een minicontainer voor restafval (140 of 240 liter) aan huis? Vanaf respectievelijk 5 en 3 keer legen gaat de vrijstelling in. Hierna legen wij de container aan huis 80% van de keren

per jaar gratis voor u. Hier zit geen maximale vrijstelling aan. U kunt zich tot en met 31 december 2026 aanmelden voor de medische vrijstelling; de eerste verrekening vindt nl. plaats bij de afvalstoffenheffing van 2027. Dit betekent dat in 2026 iedere Krimpenaar hetzelfde bedrag aan afvalstoffen betaalt. Zie boven bij 'afvaltarief'. Als u veel medisch afval heeft kunt u dit melden via [www.krimpenaandenijssel.nl/medischafval](http://www.krimpenaandenijssel.nl/medischafval). U kunt ook telefonisch contact opnemen met het Krimpens Contact Centrum via 140180. *Let op: Bij de aanvraag moet u kunnen aantonen dat u onvermijdbaar medisch*

*afval heeft. Dit kan b.v. door een factuur of nota van de apotheek, ziektekostenverzekeraar of verkoper/leverancier van hulpmiddelen of een schriftelijke verklaring van uw (huis)arts.*

Voor meer informatie kunt u het Krimpens contactcentrum bellen op 140180. U kunt ook een e-mail sturen naar [kcc@krimpenaandenijssel.nl](mailto:kcc@krimpenaandenijssel.nl) Op [www.krimpenaandenijssel.nl/restafvaltarief](http://www.krimpenaandenijssel.nl/restafvaltarief) vindt u ook een reken-tool, waarmee u zelf uit kunt rekenen hoeveel u gaat betalen.

## Bereken je recht

### Krimpen aan den IJssel is nu aangesloten bij 'Bereken Je Recht'

Er zijn verschillende financiële regelingen die inwoners helpen rond te komen. De gemeente Krimpen aan den IJssel heeft hier een aantal regelingen voor. Ook landelijk zijn er regelingen beschikbaar, zowel wanneer u een uitkering ontvangt als wanneer u werkt. Door het grote aanbod van regelingen is het niet altijd duidelijk waar u precies recht op heeft. Denk aan toeslagen, kwijtscheldingen of bijzondere bijstand. Daardoor loopt u misschien geld mis, terwijl er juist regelingen zijn die kunnen helpen bij geldzorgen. De gemeente Krimpen aan den IJssel ondersteunt hierbij inwoners met behulp van Bereken Je Recht. Dit is een online rekenhulp van het Nibud (Nationaal instituut voor Budgetvoorlichting). Hiermee ziet u direct op welke landelijke- en gemeentelijke regelingen u mogelijk recht heeft. Het is fijn dat de gemeente nu

deze ondersteuning kan bieden aan de inwoners.

### Zelf uitrekenen waar u recht op heeft

Bereken Je Recht is vooral bedoeld voor mensen met een laag inkomen. In een aantal stappen vult u op de website anoniem gegevens in over uw situatie. Daarna ziet u voor welke regelingen u mogelijk in aanmerking komt; inclusief de geschatte bedragen en hoe u deze kunt aanvragen. De berekening van Bereken Je Recht is een inschatting op basis van uw informatie.

### Uw recht berekenen?

Ga naar: [www.berekenjerecht.nl/krimpenaandenijssel](http://www.berekenjerecht.nl/krimpenaandenijssel). Het invullen duurt ongeveer 10 tot 15 minuten en is geheel anoniem. De website bewaart uw persoonlijke gegevens niet.

### Heeft u hulp nodig bij het invullen?

Kom dan naar het gratis spreekuur van KrimpenGeldWijzer. Bij het loket



helpen onze professionals en vrijwilligers u direct. Kunnen ze uw vraag niet meteen beantwoorden of is er meer tijd nodig, dan maken ze een vervolgspraak.

KrimpenGeldWijzer, Raadhuisplein 4, 2922 AD Krimpen aan den IJssel  
E-mail: [krimpengeldwijzer@krimpenaandenijssel.nl](mailto:krimpengeldwijzer@krimpenaandenijssel.nl)

Telefoon: (0180) 51 75 90

Openingstijden:

maandag: 09.30 – 13.30 uur,  
woensdag: 09.00 – 13.00 uur,  
vrijdag: 09.00 – 13.00 uur



## Jan brengt mensen bij elkaar

Met wie deel jij je tijd?



In buurtkamer de Gouden Regen in Krimpen bruist het van de activiteiten: bingo, klaverjas, biljart of een gezellige high tea, het is er altijd levendig. Vrijwilliger Jan Slingerland is één van de drijvende krachten achter dit initiatief. Samen met Marjan, Linda, Janet en Gré vormt hij een enthousiast team. "We zijn ooit begonnen als feestcommissie," vertelt Jan. "Nu organiseren we veel meer, van de maandelijkse bingo tot bijzondere avonden zoals een pub quiz."

### De deur uit

Voor Jan begon het vrijwilligerswerk niet vanzelfsprekend. Door depressies raakte hij arbeidsongeschikt. "Als je in een dip zit, moet je juist de deur uit," zegt hij. Eerder deed hij vrijwilligerswerk in Rotterdam en na zijn verhuizing naar Krimpen vond hij via KrimpenWijzer de vraag naar activiteiten. Zo is het balletje gaan rollen; samen organiseren, samen genieten. Jan geniet niet alleen van de activiteiten zelf, maar ook van de

voorbereidingen. "Met ons team bedenken we wat we gaan doen, halen boodschappen en maken alles klaar. Dat is gewoon leuk."

### Een plek voor ontmoeting

De bezoekers zijn vooral senioren, vaak boven de zeventig. "Ik ben meestal de jongste in de zaal," zegt Jan lachend. Maar leeftijd doet er niet toe. "Mensen kijken echt uit naar de bingo of klaverjas. Het is voor velen hét uitje van de week."

### Gewoon doen

Vrijwilligerswerk geeft Jan structuur, energie en sociale contacten. Zijn advies aan anderen die twijfelen of ze ook vrijwillig hun tijd willen inzetten: "Laat je niet ontmoedigen door een negatieve reactie. Luister vooral naar de positieve geluiden. Uiteindelijk draait het erom dat we het allemaal naar ons zin hebben, zowel bezoekers als vrijwilligers. Samen lachen, praten en iets organiseren maakt het leven een stuk rijker."

### Met wie deel jij je tijd?

Samen tijd delen geeft energie, vriendschap en steun. Daarnaast is het ook nog eens gezond! Uit onderzoek blijkt dat een positief sociaal netwerk echt verschil maakt. Het vermindert stress, vergroot veerkracht en beschermt tegen gezondheidsproblemen zoals depressie, hart- en vaatziekten en zelfs cognitieve achteruitgang. Andersom geldt ook: een klein netwerk en eenzaamheid zijn serieuze risicofactoren voor de gezondheid. Verbinding zoeken en maken is dus niet alleen prettig, maar ook bewezen gezond. Bent u op zoek naar verbinding? Hiervoor zijn verschillende mogelijkheden. Via vrijwilligerswerk, zoals Jan. Het kan ook via hobby's, burenccontact of een activiteit in een van de buurtkamers van KrimpenWijzer.

Kijk voor meer informatie op: [www.krimpenwijzer.nl](http://www.krimpenwijzer.nl)

### Vacature Seniorenvoorlichter

Als Seniorenvoorlichter ga je op huisbezoek bij 75+ers in Krimpen aan den IJssel. Tijdens deze bezoeken ga je in gesprek door middel van een vragenlijst en geef je, waar nodig, advies. De bezoeken (wekelijks) plan je zelf in op de dag en tijd die voor jou goed uitkomt. Eén keer per twee maanden komen we samen met alle seniorenvoorlichters om ervaringen uit te wisselen en te luisteren naar een interessante spreker.

Lijkt het je leuk om als seniorenvoorlichter aan de slag te gaan bij KrimpenWijzer? Neem dan contact op met Rosalie Snoei. Telefoon: 06-57614062 E-mailadres: [rosaliesnoei@krimpenwijzer.nl](mailto:rosaliesnoei@krimpenwijzer.nl)



## Ontmoeten en verbinden in de buurtkamers van QuaWonen

Wist u dat QuaWonen maar liefst zeven prachtige buurtkamers heeft in Krimpen aan den IJssel? Deze buurtkamers zijn gezellige ontmoetingsplekken voor de inwoners van Krimpen aan den IJssel. Ze bieden ruimte voor verbinding, gezelligheid en leuke activiteiten voor iedereen.



Elke buurtkamer heeft een eigen programma, meestal georganiseerd door enthousiaste buurtbewoners. Er zijn open activiteiten waar iedereen welkom is, zoals koffieochtenden, spelmiddagen of creatieve workshops. Ook kunt u zelf een nieuwe of eenmalige activiteit opzetten. Denk bijvoorbeeld aan een bingo, filmavond, borrelmiddag of iets creatiefs. Wij vinden dat ontzettend leuk!



De actuele activiteiten per buurtkamer vindt u in het activiteitenboekje van Krimpenwijzer.

Naast de open activiteiten zijn er ook besloten bijeenkomsten, bijvoorbeeld een bridgeclub die de buurtkamer 's avonds huurt. Houd er wel rekening mee dat verjaardagen of persoonlijke feesten niet zijn toegestaan in de buurtkamers.

Wilt u eens binnenlopen of meedoen aan een activiteit? U bent van harte welkom!

Heeft u een idee voor een nieuwe activiteit? Laat het gerust weten. Samen maken we de buurt nog gezelliger.

### De buurtkamers van QuaWonen op een rij:

- 1) De Vijverhoek: gekoppeld aan Park- en Vijverflat
- 2) De Sperwer: Lansingh Zuid, tegenover Basisschool Kortland
- 3) De Gouden Regen: nabij tankstation *Ff Lekker*, Nieuwe Tiendweg
- 4) Prinsessenpark: tegenover Albert Heijn, Winkelcentrum

De Crimpenhof  
Van maandag t/m vrijdag maaltijden van Dagbesteding Krimpenwaard.

U bent welkom om mee te eten  
5) Parkrand: Tijd/Bazielkruid  
Van maandag t/m vrijdag maaltijden van Dagbesteding Krimpenwaard

6) De Kajuit: Binnenvaart 3 (eerste flat vanaf Winkelcentrum De Crimpenhof, tegenover speeltuin Middenwetering)

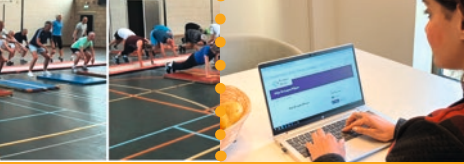
7) Het Palet: Rembrandtlaan 37

### Heeft u vragen of wilt u iets organiseren?

Neem dan gerust contact op met: Beheerder Ontmoeting QuaWonen, Brigitte Schouten, via 088 799 67 36, of per e-mail naar [buurtkamer@quawonen.com](mailto:buurtkamer@quawonen.com)

De buurtkamers zijn er voor alle inwoners van Krimpen aan den IJssel, dus voel u welkom!





## Geslaagde Klimaatweek in Krimpen



In november vond de Klimaatweek plaats, hetgeen een groot succes was! De hele week door waren er activiteiten waaraan jong en oud volop meededen. De week begon feestelijk met het huldigen van Klimaatburgemeester Emma (11) en het hijsen van de klimaatvlag.

### Informatiebijeenkomst isoleren

Voor ouderen werd een speciale informatiebijeenkomst georganiseerd.

Deze werd druk bezocht. Na een uitgebreide presentatie konden bezoekers meteen hun vragen stellen aan experts over het verduurzamen van hun woning. Zij kregen uitleg over de isolatie-actie vanuit de gemeente en de beschikbare subsidies.

### Duurzaamheidsprijs voor Kinderdam Groenendaal

De Duurzaamheidsprijs ging dit jaar naar Kinderdagverblijf Kinderdam

Groenendaal. Zij kregen een cheque van €1.000 voor hun dagelijkse inzet om kinderen spelenderwijs te leren hoe je goed voor de aarde zorgt. Onder andere door afval te scheiden, te composteren en te werken in hun eigen moestuin.

### Klimaatfestival

Een bijzonder onderdeel van de week was het Klimaatfestival, volledig georganiseerd door scholieren van het Krimpenerwaard College. Bezoekers konden deelnemen aan workshops, langs duurzame kraampjes lopen en draaien aan het 'Rad van Voortuin'. Ook ruilden mensen stekjes, beschilderden kinderen vogelhuisjes en werden insectenhôtels gemaakt.

### Afval-estafette door Krimpen

Tot slot werkten de Krimpense kerken samen aan een grote afval-estafette. Vrijwilligers gingen met grijpers en handschoenen de straat op om zwerfafval op te ruimen. Een mooie manier om samen Krimpen schöner te maken.

We hopen u volgend jaar weer te zien tijdens de Klimaatweek!





## Krimpense ouderen gaan voor een zuiniger huis

Een warm huis, zonder te schrikken van de energierekening. Daar hebben veel Krimpense senioren wel oren naar. Zij kwamen in de Klimaatweek bijeen in de Tuyter tijdens een informatiemiddag over isoleren.

'Isoleren, is dat nog wel iets voor mij?' Dat vragen veel senioren zich af. Een logische vraag. Maar ook als oudere kan het isoleren van uw huis veel opleveren. Betere isolatie van het dak, de vloer of de ramen zorgt direct voor minder energiekosten. Bovendien woont u in een fijn, tochtvrij huis prettiger en gezonder.

### Doe mee met de isolatieactie in Krimpen

Heeft u de bijeenkomst over isoleren gemist? Geen probleem. Meld u aan voor de isolatieactie in Krimpen. Elke huiseigenaar, die nog 2 delen van het huis (dak, vloer, muur of ramen) wil isoleren, kan meedoen met de actie. Dan krijgt u niet alleen gratis advies over isolatie van uw huis, er is ook subsidie voor alle huiseigenaren die met de actie meedoen. Zo verdient u uw isolatie nog sneller terug.

### Gratis, persoonlijk advies

Natuurlijk wilt u slimme keuzes maken, die passen bij uw woning en uw leven. Daarom biedt de gemeente gratis en persoonlijk advies. Hiervoor werken we samen met de onafhankelijke adviseurs van Klimaatroute. Advies krijgen kan thuis, maar ook telefonisch, net wat u handig vindt. Natuurlijk kunt u bij het gesprek altijd iemand uitnodigen om mee te luisteren. Zoals een vriend(in) of familielid.

### De adviseur staat voor u klaar

Na het adviesgesprek krijgt u een handig rapport met de mogelijkheden voor uw woning. Natuurlijk zit u



nergens aan vast. U kiest altijd zelf of en wat u inderdaad wilt isoleren. De adviseur blijft uw vaste aanspreekpunt bij Klimaatroute, die kunt u altijd bellen of mailen. De adviseur zorgt als u wilt voor offertes van betrouwbare isolatiebedrijven uit de buurt. Kiest u ervoor een deel van uw huis te isoleren? Dan helpt de adviseur u ook met het aanvragen van de subsidies. Wel zo makkelijk!

### Aanmelden voor een gratis advies

Bel naar Klimaatroute op **020 290 5959** om uw adviesgesprek te plannen of maak een afspraak via de website: [klimaatroute.nl/krimpen](http://klimaatroute.nl/krimpen). Wilt u eerst nog iets meer lezen over de isolatieactie? Kijk dan op: [krimpenduurzaam.nl/isoleren](http://krimpenduurzaam.nl/isoleren).

Heeft u toch nog vragen? Dan kunt u bellen met genoemd telefoonnummer. U kunt ook langskomen bij Loket Krimpen Duurzaam, wij helpen u graag! Adres: Raadhuisplein 4  
Tijden: dinsdags van 12.00 – 16.00 uur en woensdags van 9.00 – 13.00 uur.





## Ergotherapie, verder kijken dan alleen een kledje!



Iedereen verschillend en dat maakt het werk van de ergotherapeut ook heel afwisselend. U herkent vast iets in onderstaande voorbeelden:

- U heeft steunkousen gekregen, maar het aan- en uittrekken is toch wel heel erg lastig. Samen met de ergotherapeut kijkt u welk hulpmiddel voor u geschikt is zodat u geen thuiszorg nodig heeft en uw zelfstandigheid behoudt;
- Na een hersenbloeding heeft u in 1 arm/hand verminderde kracht, maar zelf uw maaltijd blijven bereiden is erg belangrijk. Samen kijkt u dan naar oplossingen.
- U heeft de ziekte van Parkinson en in en uit bed gaan wordt steeds lastiger. De ergotherapeut observeert hoe u nu in bed gaat en kan advies geven, zodat het iets beter gaat.
- U wordt ouder en denkt dat het nodig is uw woning toekomstbestendiger te maken. De ergotherapeut heeft ervaring op het gebied van veilig thuis wonen.
- U merkt dat fietsen niet meer veilig gaat. De ergotherapeut kan met u meedenken over waar het

probleem zit en samen de oplossingsrichting bepalen.

- Het huishouden wordt u te zwaar, maar voordat er huishoudelijke hulp wordt ingezet kan de ergotherapeut met u meekijken naar gepaste oplossingen, gericht op zelfstandigheid.

Het beroep van ergotherapeut is heel breed. Het richt zich op alle dagelijkse taken zoals; wassen, aankleden, eten koken. Daarnaast kijkt hij/zij naar werk (betaald en onbetaald) en hobby's. Of de handeling niet meer lukt door een fysieke of mentale aandoening maakt voor de ergotherapeuten geen verschil. Zij kijken wat er nog wel kan.

Ergotherapie is een paramedisch beroep en wordt vergoed voor 10 uur per kalenderjaar vanuit de basisverzekering. Wilt u meer informatie, dan kunt u contact opnemen met:

Sandra van Gerwen  
Ergotherapie Krimpen  
info@ergotherapiekrimpen.nl  
www.ergotherapiekrimpen.nl  
0613619013

**Wat, als een dagelijkse handeling niet meer gaat zoals u dat gewend bent; als de meest eenvoudige handelingen ineens niet meer lukken.**

Al ons hele leven doen we dingen zoals we gewend zijn te doen, maar wat als dat plotseling wegvalt. Een ergotherapeut kijkt samen met u naar uw eigen handelen en hoe dit soms op een andere manier wel weer lukt. Soms passen we de activiteit aan, soms de volgorde en in andere gevallen kan een hulpmiddel de oplossing zijn. Te allen tijde kijkt de ergotherapeut wat er voor u belangrijk is. Dit is voor





Het afgelopen half jaar was het druk. In de eerste plaats met adviezen voor de gemeente. Je merkt dat de gemeenteraadsverkiezingen eraan komen. Er moeten nog de nodige nota's worden vastgesteld.

Op het gebied van de voorlichting aan senioren hebben we veel gedaan. Wederom was er een zeer succesvolle Opfriscursus Rijvaardigheid. Samen met Veilig Verkeer Nederland en de ouderenbonden in Krimpen: PCOB-ANBO en KBO. Elke keer weer lovende commentaren. Men verwonderde zich over de vele veranderingen in de verkeersregels en ook het rijden zelf zorgde voor de nodige 'ontdekkingen' over de eigen rijstijl. Ga eens eerlijk bij uzelf na. Wie heeft sinds het behalen van het rijbewijs regelmatig naar de veranderingen gekeken?

Klimaat blijft iets wat veel mensen belangrijk vinden. Dit keer een voorlichtingsactie voor senioren met een eigen woning (geen appartement) van voor 1995 over de voordelen van

isolatie. Ook interessant voor senioren met een woning van na 1995. In deze nieuwsbrief leest u er meer over.

Helaas dit jaar geen 'broodje brandweer', de voorlichting over brandveiligheid in uw huis. De kazerne werd verbouwd en was pas dit najaar gereed. U zult wel denken 'waarom dan niet in oktober of november?' De reden is dat de kazerne geen lift heeft. In alle uitnodigingen werd al vermeld dat de kazerne niet rolstoel toegankelijk is, ook niet na de verbouwing. We kregen nogal wat reacties van senioren in een rolstoel of scootmobiel. De brandweer stelde voor om het dan een keer in de garage te doen. U begrijpt dat het daar in de zomerperiode beter toeven is dan in herfst of winter. Het wordt dus mei of juni 2026.

Het Seniorenplatform is voor een werkbezoek bij 'Het Huis van (N)U' geweest.

Dat is overigens voor iedereen een aanrader, beslist de moeite waard. Via de website kunt u zelf het bezoek

plannen. Altijd op woensdag. U zult ondervinden dat de ontwikkelingen niet stil staan. Er zijn veel dagelijks gebruikte hulpmiddelen die het u zeer gemakkelijk maken om dingen zelf te blijven doen. Dat wordt ook steeds meer het beleid: zoveel mogelijk zelf doen wat u zelf nog kunt. Lees ook het artikel in deze nieuwsbrief over ergotherapie. Het is een andere invalshoek betreffende het zo lang mogelijk zelfstandig blijven. Wilt u meer weten over Het Huis van N(U), lees dan nog eens het artikel in onze nieuwsbrief van december 2024. Als u die niet meer hebt, ga dan naar onze website [www.seniorenkrimpen.nl](http://www.seniorenkrimpen.nl)

Op 1 januari vindt een belangrijke verandering plaats in het scheiden van afval, met name financieel. Lees het goed door. Lees vooral ook hoe u moet scheiden. Er valt veel geld te verdienen, of beter gezegd, minder uit te geven als u het goed doet. Bespreek het ook in uw directe netwerk en vooral met omwonenden, hoe u elkaar kan helpen. Wellicht kunnen wij op basis van de reacties die we krijgen een artikel voor de nieuwsbrief van juli 2026 schrijven, met de nodige tips en oplossingen.

## Seniorenplatform Krimpen aan den IJssel zoekt versterking

**De groei van het aantal senioren staat overal in de belangstelling. De vele aspecten, zoals zorg, levensloopgeschikte woningen, vereenzaming, huiselijk geweld en veiligheid vragen steeds meer aandacht.**

In de afgelopen jaren heeft het Seniorenplatform zich met succes ingezet in het kader van bovengenoemde problematiek. Veel adviezen zijn door de gemeente opgevolgd, in projecten

gerealiseerd of in plannen vastgelegd. Ook voor de toekomst is voor het Seniorenplatform een krachtige adviserende rol in het beleid van onze gemeente weggelegd.

Het Seniorenplatform telt nu 10 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. Wij zoeken een senior die ons ook kan helpen met speciale aandacht voor ICT, met name voor het bijhouden van de website. We werken met Wordpress. Iets voor u?

Voor meer informatie kunt u terecht op de website: [www.seniorenkrimpen.nl](http://www.seniorenkrimpen.nl) en telefonisch bij de voorzitter, de heer M. Baltissen tel.nr. 06-36341929.



## Spontaan schrijven



Krimpen  
Wijzer  
Welzijn

“Woorden vinden mij”  
in het schrijfcafé

### Er komt een schrijfcafé in Krimpen!

Spontaan schrijven is goed voor een mens. Je schrijft zonder oordeel en met plezier. Zo besef je goed wat er in je leeft. Het gaat niet om het maken van een mooie tekst en je krijgt ook geen feedback op wat je schrijft. Je gebruikt creatieve schrijftechnieken en staat stil bij wat voor jou belangrijk is. Bijvoorbeeld associaties bij en reacties

op afbeeldingen, voorwerpen, tekstfragmenten, dichtvormen. Laat je maar verrassen. Het is niet moeilijk, iedereen kan het.

Het programma is elke keer anders. Er wordt met thema's gewerkt, zoals verwondering, verzamelen, talenten, geluk. Er worden ook afbeeldingen gebruikt en voorwerpen. De schrijftechnieken wisselen, bijv.

open zinnen zoals: vandaag wil ik ..., ik ben ..., deze afbeelding laat me zien ..., een combinatie van teksten en gedichten of een gedachtewolk. Het bijzondere is: je schrijft altijd volgens je eigen idee/gevoel. Alles wat je schrijft is oké, je schrijft achter elkaar door zonder er echt over na te denken. Je pen blijft doorgaan, ook als je het even niet meer weet. Kortom: in contact komen met wat er in je leeft.

Kom gerust eens langs. Dan kun je ervaren wat schrijven voor je kan betekenen. Het is tevens een mogelijkheid om andere mensen te leren kennen en wie weet ontdekt u nog iets nieuws. Het zijn losse bijeenkomsten, u komt wanneer het u schikt. Deelnemers schreven: 'Er ging een wereld voor me open', of: 'Het schrijven was voor mij een eyeopener.'

De bijeenkomsten vinden plaats 1 keer per maand op donderdagmorgen van 10.00 -12.00 uur.

Adres: Buurtkamer de Vijverhoek, Lage vijver 2, 2923 TP Krimpen aan den IJssel. Het zou fijn zijn als u om 09.50 uur aanwezig kunt zijn. Het is gratis en u betaalt alleen voor de consumpties € 2,-. Het is de bedoeling dat u zelf pen en papier meeneemt.

Data: 15 januari 2026, 12 februari, 12 maart, 9 april, 7 mei, 4 juni, 2 juli en dan weer vanaf september. In het Kontakt komt ook elke week een vermelding onder 'wat er te doen is in de gemeente de komende week'.





## Lezingen van Het Nut

### OORLOG IS MENSENWERK! (1 LEZING)

**docent: dhr. Theo de Jong**

In deze lezing wil Theo u graag meenemen naar een aantal oorlogen. Op deze avond staan de Napoleontische oorlogen en de Krimoorlog centraal. Centraal staat de wisselwerking tijdens een oorlog tussen mensen in het dagelijks leven in de burgermaatschappij en soldaten in het leger. Van belang zijn de verschillende motieven die in de aanloop en de oorlogstijd een rol spelen. Tenslotte wordt gekeken naar de invloed van de pers en propaganda en de gevolgen van elke oorlog. Zoals u van Theo een beetje gewoont bent wederom veel afbeeldingen, filmpjes, en ruimte voor vragen en/of verheldering. Hij verheugt zich erop u weer te ontmoeten.

*tijd: ma. 20.00 - 22.00 uur in de Tuyter*  
*datum: 19/01/2026*

*kosten: € 6,50 incl. kopje koffie of thee*

### ETEN, DRINKEN, VROLIJK ZIJN! (1 LEZING + HIGH TEA) M.M.V. RESTAURANT DE CRIMPENAAR

**docent: Mw. W. Atema**

ETEN DRINKEN VROLIJK ZIJN: EEN 'HIGH TEA' MET EEN VERHAAL Alle gelegenheden zijn het waard om smakelijk te (w)eten! Eten en drinken is meer dan alleen een biologische vereiste. De hele samenleving, het dagelijkse leven, de hele cultuur is ervan doordrongen. Onze voorouders kenden geen vakantie maar wel een groot aantal feestmalen: bruiloftsmalen, kraammalen, verlofsmalen, verhuismalen, verlofsmalen, bouwmalen, doodmalen, bakermalen, feestmalen bij de eerste schooldag, feestmalen bij het vertrek voor een lange reis, bij de restauratie van een kerk, jachtmalen, gildenmalen, regentenmalen,

kermismalen, schutterijmalen, slachtmalen. Maar wij, wij gaan aan de High Tea! En kijken naar al die smakelijke schilderijen uit voorgaande tijden: ontbijtjes, stilleven en pronktafels uit de 17de eeuw, het theedrinken in de 18de eeuw – de lezing is een culinaire reis langs (feest)maaltijden.

*tijd: ma. 14.00 - 16.00 uur in de Tuyter*  
*datum: 09/02/2026*

*kosten: € 32,50*

### HET ONTSTAAN VAN DE KRIMPENERWAARD (1 LEZING)

**docent: Stichting Archeologie Krimpenerwaard, dhr P. in het Veld**

De eerste keer dat de naam ISLA (IJssel) voorkomt in een geschreven stuk dateert van 860. Een kleine honderd jaar later, in 944, wordt het gebied tussen de Lek, van Heeswijk tot Krimpen aan den IJssel, het gouw Lake et Isla (Lek en IJssel) genoemd. Dat is het gebied dat wij nu de Krimpenerwaard noemen. De Krimpenerwaard was in die tijd een veenwildernis waar wilde dieren leefden en dat vrijwel ontoegankelijk was. Toch begonnen vanaf ongeveer het jaar 1000 boeren de Krimpenerwaard te ontginnen en eind 13e eeuw was het hele gebied tot ontginning gebracht.

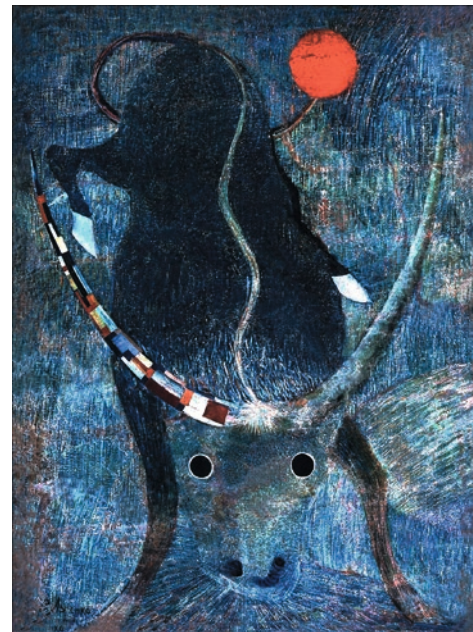
Wie waren die ontginners en waar kwamen zij vandaan? Hoe leefden deze pioniers en hoe gingen zij te werk? Hoe woonden zij? Welke tegenslagen kregen zij te incasseren? Wat kan archeologie bijdragen aan de kennis rondom de ontwikkeling van de Krimpenerwaard? Een lezing over het ontstaan van de Krimpenerwaard van 1000 – 1300 en over de toekomst van dit unieke gebied.

*tijd: di. 20.00-21.30 uur in de Tuyter*  
*datum: 10/03/2026*

*kosten: € 6,50 incl. kopje koffie of thee.*

### 'LOUVRE IN DE WOESTIJN' (1 LEZING)

**docent: Mw. Elena Bronnikova**



Hebben jullie van het "Louvre in de Woestijn" gehoord? Ik bedoel het beste museum van Centraal-Azië. Waar staat het? Het staat in Nukus, de hoofdstad van Karakalpakstan, in Oezbekistan.

Uit de hele wereld komen hier mensen naar toe om de restanten van het Aralmeer te zien en ook het museum te bezichtigen. Dit museum wordt het "Louvre in de Woestijn" genoemd met de op-een-na grootste verzameling van Russische avant-garde ter wereld. Zijn jullie benieuwd? Dan nodigen we jullie uit om een lezing van Elena Bronnikova te bezoeken om meer te leren kennen over deze plaats en de unieke verzameling van het museum.

*tijd: vrij. 20.00 - 22.00 uur in de Tuyter*  
*datum: 27/03/2026*

*kosten: € 11,50 incl. kopje koffie of thee*



## 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, Alblasserdam - verloop.nl