



# Nieuwsbrief

december 2017 - nummer 29

## “Vernieuwbouw” Crimpenersteyn

Dat Crimpenersteyn na 40 jaar toe is aan een “vernieuwbouw” is geen nieuws. De wijzigingen in financiering, wetgeving en behoud van plaatsen in ons zorgcentrum maakt dat De Zellingen nu pas alle mogelijkheden hiertoe worden verleend.

De kaders zijn het behoud van het in 2004 opgeleverde nieuwe deel van Crimpenersteyn, bij u bekend als de afdelingen Waalsteen en IJsselsteen, het restaurant en het Atrium. De “vernieuwbouw” is gericht op eigen terrein, dus van uitbreiding buiten het eigen terrein is vooralsnog geen sprake.

In de huidige fase worden door de architect diverse voorstellen voorgelegd. De Zellingen oriënteert zich in eerste instantie in samenspraak met de bewoners via de cliëntenraad, evenals medewerkers en toezichthouders. Daarnaast worden ook externen in dit proces betrokken zoals het Seniorenplatform, de gemeente, banken en het zorgkantoor.



Alles is erop gericht om van Crimpenersteyn een nog mooier zorgcentrum te maken waarin De Zellingen weer vele jaren zorg en aandacht kan bieden aan haar cliënten.

De Zellingen

### In dit nummer o.a.

De beweeggids is nog verkrijgbaar

Dames trimploeg 60-plus

Sportief op vrijdag

Werkruimte voor archeologie Krimpen

Meer kleur in de lente

Ijseldijkkerkconcerten

Autisme

Bowlen, eten én genieten

Interview met een wijkverpleegster

Brandpreventie

Vrijwilligerswerk KrimpenWijzer

Valpreventie

Wijkrestaurants

## Hulp gevraagd voor de Kabelkrant

De Lokale Omroep Krimpen zoekt uitbreiding van het aantal medewerkers binnen de redactie van de Kabelkrant. Als het u leuk lijkt om 1 ochtend van uw keuze mee te werken aan het tot stand komen van de kabelkrant op de televisie en op de website, neem dan contact op via tel. no. 0180 516280 of stuur een mail naar: [info@lokaleomroepkrimpen.nl](mailto:info@lokaleomroepkrimpen.nl)

De tijdbesteding bedraagt, e.e.a. afhankelijk van uw vaardigheden met computers, ongeveer 3 à 4 uur tijdens de ochtend van uw keuze.



## De beweegids is nog verkrijgbaar

De nieuwe beweegids 55+ kwam de afgelopen septembermaand uit met een groot aantal mogelijkheden tot sportieve activiteiten voor senioren.

Het Seniorenplatform zond deze gids reeds per post naar de vaste lezer(s) essen van onze nieuwsbrief toe. Wellicht heeft iemand in uw naaste

omgeving ook belangstelling te kiezen uit ruim 30 sportieve mogelijkheden.

Dat kan, want de Beweegids ligt in het informatierek in de Tuyter en links naast de balie van het Gezondheidscentrum; even ophalen dus.

Hieronder zijn twee van de mogelijke activiteiten uitgelicht: Sportief op vrijdag en Dames trimploeg 60-plus.



## Dames trimploeg 60-plus

Sportvereniging De Treffers organiseert op woensdagavond wekelijks in Sportzaal Groenendaal een trimactiviteit voor dames van 60 jaar en ouder.

Samen met andere senioren is het onder begeleiding van Sandra gezellig bewegen en werken aan de conditie! De training is gericht op plezierig bewegen, het losmaken van de spieren, oefeningen voor buik, billen en benen, en actief bewegen op gezellige muziek. U kunt 3 keer gratis meedoen en



ervaren hoe het voelt.

Meer informatie kunt u opvragen bij Sandra van der Bussche, telefoon 06-28519515 of mail naar [secretaris.treffers@gmail.com](mailto:secretaris.treffers@gmail.com). De contributie is na 3 gratis lessen € 12,50 per maand. De activiteit is op woensdag van 19.00 tot 20.00 uur in Sportzaal Groenendaal, Groenendaal 7 in Krimpen aan den IJssel (let op: ingang via clubgebouw De Treffers).

## Sportief op vrijdag

Krimpen aan den IJssel is een gemeente met een gevarieerd sportaanbod. Zowel oud als jong kan bij verenigingen en in verschillende sporthallen terecht. Voor veel van onze minder jonge leeftijdsgenoten geldt dat zij niet zo vaak in verenigingsverband actief zijn, hetgeen niet wil zeggen dat zij niet willen sporten. Stichting Synerkri verzorgt bewegingsonderwijs voor basisschoolleerlingen, maar niet alleen dat. Ook u willen we de mogelijkheid bieden om vrijblijvend actief te bewegen onder begeleiding van sportdocenten die dat op een plezierige manier doen. Via het Seniorenplatform willen we inventariseren of er interesse is om op vrijdagochtend tussen 9 en 11 uur allerlei sport- en bewegingsvormen te doen die leuk zijn en bovendien gezond. Dat kan, bij voldoende belangstelling, vanaf januari 2018 in sporthal De Boog. De bijdrage per persoon zal 5 euro per keer bedragen. Bij voldoende belangstelling (minimaal twintig personen) zullen we via het Seniorenplatform aangeven dat deze sportochtend doorgaat. Heeft u belangstelling om gezellig mee te komen bewegen? Stuur een mailtje naar [wim@synerkri.nl](mailto:wim@synerkri.nl) of bel met 06- 22 57 19 97 (Wim Dekker, Synerkri). Uiteraard kunt u ook eventuele vragen over deze sportochtend bij hem kwijt. Zoekt u meer informatie over het werk van Synerkri? Kijk op [www.synerkri.nl](http://www.synerkri.nl)





## Werkruimte voor archeologie Krimpen

Al sinds 2013 heeft de Historische Kring Krimpen een bijzondere werkgroep: de **Werkgroep Archeologie Krimpen (WAK)**. Deze Werkgroep bestaat uit 7 enthousiaste vrijwilligers, die allemaal wel iets hebben met het verleden en die het Krimpens erfgoed willen behouden voor het nageslacht.

Deze leden hebben de afgelopen jaren veelvuldig archeologisch veldonderzoek gedaan in Krimpen. Inmiddels heeft de Werkgroep honderden vondsten in bezit, deels in bruikleen van een museum, deels door eigen opgraving. Zo zijn er vondsten van opgraving bij bijvoorbeeld:

- Werf van Van Duyvendijk;
- Kanonnenloods;
- Boerderij IJsseldijk 190;
- Veerдам;
- Lijsterstraat;
- Sliksloot;
- Prinsessenpark;
- De Wilgen.

Deze vondsten lagen tot nu toe opgeslagen omdat de Werkgroep geen eigen werkruimte had. Echter, daar is nu gelukkig verandering in gekomen. Per 6 november heeft de Werkgroep de beschikking over een ruimte aan



de Oosterstraat 32, waar de leden op maandagmiddag en –avond werken. Eindelijk kan de Werkgroep nu echt aan de slag (zie foto).

Kunt u niet wachten tot het eerste Open Huis of tot de jaarlijkse Nationale Archeologie Dagen en wilt u al eerder eens zien welke vondsten er uit de Krimpense bodem naar boven zijn gehaald? Wilt u gewoon eens weten wat ama-

teurarcheologen zoal doen, kom dan gerust op een maandag langs bij onze werkruimte aan de Oosterstraat 32. Wellicht raakt u zo enthousiast dat u lid wilt worden van de **Werkgroep Archeologie Krimpen**.

Graag tot ziens!



## Meer kleur in de lente

Tijdens de donkere dagen voor de kerst is het best leuk eens stil te staan bij het werk van onze gemeentelijke groenspecialisten, immers zij zijn al aan het werk (gewest) om de komende lente met mooie bloemen op te fleuren.

De gemeente streeft naar meer kleurrijke plekken in Krimpen van februari tot mei; dit wordt in fasen gedaan. Een voorbeeld hiervan ziet u op bijgaande foto, die dit voorjaar is gemaakt. Heeft u het gezien? Ook komend jaar zult u deze bloemenpracht kunnen bewonderen.

Bij de Overturelaan, Vijverlaan/ Zwanenkade, C.G. Roosweg, Nieuwe Tiendweg, Krimpenerbosweg en de begraafplaats is dit reeds verwezenlijkt. Komend jaar zal worden geplant bij Prinsessenpark, fase 1.

Bij de keuze van bloeiende planten wordt rekening gehouden met voedsel voor vlinders en bijen. Bij de keuze voor struiken wordt rekening gehouden met vogels door te kiezen voor o.a. bessen dragende struiken. Maar ook de 11.000 bomen in onze gemeente krijgen aandacht en zorg. Jaarlijks wordt een kwart van de bomen stuk voor stuk geïnspecteerd.

Bij vervanging worden voortaan meer dan 10 soorten bomen geplant; dit om ziekten bij bepaalde boomsoorten te voorkomen.

Kortom, achter de schermen en zonder veel publiciteit wordt zorgvuldig met het groen in onze gemeente omgegaan.





## IJsseldijkkerkconcerten



De stichting IJsseldijkkerkconcerten organiseert sinds bijna vijftien jaar klassieke kamermuziekconcerten van hoge kwaliteit in de IJsseldijkkerk te Krimpen aan den IJssel.

Tal van musici, bekend van de nationale en internationale podia, traden reeds op in deze serie. Zij waren zeer tevreden over de sfeer en de akoestiek van het fraaie kerkje. Wij geven u graag gelegenheid zo'n concert tegen een gereduceerde prijs bij te wonen. Bedraagt de entreprijs normaal € 15,-, bij inlevering van een waardebon kunt u het concert voor € 10,- meemaken. De bonnen zijn uitsluitend geldig voor onderstaande concerten. Natuurlijk bent u ook vrij de andere concerten te bezoeken.

**Zaterdag 6 januari 2018**, aanvang 20.00 uur

**Ensemble Lumaka**, bestaande uit:

- Jana Machalett, fluit
- Saskia Viersen, viool
- Martina Forni, altviool
- Charles Watt, cello
- Mirjam Overlach, harp

Een jaren twintig programma waarmee het ensemble muzikaal en visueel terug duikt in de tijd. In 1926 bracht de be-



roemde harpiste Rosa Spier samen met collega's in het concertgebouw een concert, met destijds spiksplinternieuwe werken van Smit, Debussy, Ravel en Goossens. De kranten schreven vol lof over de visionaire timbres van de gehoorde stukken. Ensemble Lumaka laat het publiek dit concert met teksten en muziek herbeleven; een tijdreis naar 1926!

**Zaterdag 3 maart 2018**  
**Chamber Philharmonic Europe**, m.m.v.:

- Cyrill Gussaroff, trompet
- Pawel Zuzanski, viool

Het orkest is opgericht in 2006 te Keulen en bestaat uit getalenteerde jonge musici uit 18 Europese landen. Het hoge artistieke niveau wordt bevestigd door de vele concerten en festivals alsmede door de pers en kritieken. Vanaf het begin is het orkest gebouwd op brede ervaring. In het belang van de jongere generatie wordt veelbelovende artiesten de mogelijkheid geboden tot verdere ontwikkeling in diverse muziekstijlen.

Het orkest speelt werken van o.a. Vivaldi, Albinoni, Bach en Elgar.



**Zaterdag 21 april 2018**

**Duo Silencio**

- Natalja Korobanjko, piano
- Christiaan van der Weij, saxofoon

De muzikale ontmoeting tussen pianiste Natalja Korobanjko en saxofonist Christiaan van der Weij voert terug naar het Orlando Festival in het jaar 2005. Dit festival, jaarlijks gehouden in het prachtige klooster Rolduc in Kerkrade, heeft deze twee eerste prijswinnaars van het Prinses Christina Concours met elkaar verbonden. Tijdens dit festival blijkt al snel dat ze een belangrijke liefde delen: die voor kamermuziek.

Natalja en Christiaan hebben talrijke concerten gegeven in zowel binnen- als buitenland en deelgenomen aan festivals, radio- en tv-opnames. Hun optredens zijn spannend en tegelijkertijd toegankelijk, doordat ze breken met het vaste patroon van het 'klassieke concert' en de interactie met hun publiek opzoeken. Hierbij nemen zij de luisteraar niet alleen mee in hun frisse kijk op kamermuziek, maar trakteren ze het publiek ook op de nodige solo's. Een gepassioneerd en energiek duo dat je niet onberoerd laat! Het duo speelt werken van o.a. Grieg, Franck, Debussy en Piazzolla.

IJsseldijkkerkconcerten

**Waardebon**

€ 5,- korting

U betaalt € 10,- i.p.v. € 15,- p.p.  
maximum 2 personen

**Zaterdag 6 januari 2018**

Gesponsord door het Seniorenplatform

IJsseldijkkerkconcerten

**Waardebon**

€ 5,- korting

U betaalt € 10,- i.p.v. € 15,- p.p.  
maximum 2 personen

**Zaterdag 3 maart 2018**

Gesponsord door het Seniorenplatform

IJsseldijkkerkconcerten

**Waardebon**

€ 5,- korting

U betaalt € 10,- i.p.v. € 15,- p.p.  
maximum 2 personen

**Zaterdag 21 april 2018**

Gesponsord door het Seniorenplatform



## Autisme

### *De vanzelfsprekendheid van uitzonderingen*

Nathalie van Zijp en Brigitte van Egmond zetten zich in voor mensen met autisme. Dat is hard nodig, want in de samenleving zijn begrip voor en acceptatie van mensen met autisme soms ver te zoeken.

Nathalie heeft zelf een kind met autisme. Brigitte is moeder van drie kinderen met autisme. Ervarensdeskundigen dus en actieve vrouwen, want ze stonden beiden mede aan de wieg van het Autisme Café in hun woonplaats Krimpen aan den IJssel. "Het Autisme Café is bedoeld voor ouders, grootouders en professionals rondom kinderen en jongeren met autisme", vertelt Nathalie van Zijp. "We merkten dat er veel behoefte was aan een plek om samen

te komen, te praten en te luisteren naar elkaars verhalen en de informatie van mensen die veel van autisme weten."

"We begonnen destijds met een groep van tien mensen", zegt Brigitte. "In de loop der tijd zag je de belangstelling sterk groeien. Tegenwoordig trekt het Autisme Café zo'n zeventig bezoekers per keer."

Het werd Nathalie en Brigitte gaandeweg duidelijk dat ook een ontmoetingsplek voor volwassenen met autisme gewenst was. "We kregen vanuit diverse hoeken signalen", aldus Nathalie. "Brigitte en ik zijn daar samen -en vanuit ons adviesbureau- mee aan de slag gegaan en hebben twee mensen met autisme bereid gevonden met ons mee te denken. De eerste bijeenkomst heeft inmiddels plaatsgevonden. Ook

hier verwachten we een steeds grotere toeloop."

Parallel aan deze initiatieven toont ook de gemeente Krimpen aan den IJssel haar goede wil. Met de 'Inclusieve Tafel' wil zij zich ontwikkelen tot een gemeente waarin mensen met een beperking zich thuis voelen én meedoen. Of zoals wethouder Marco Oosterwijk het verwoordt: "Wij vinden uitzonderingen vanzelfsprekend." "Dat is ons uit het hart gegrepen", zegt Brigitte van Egmond. "Met elkaar komen we tot iets goeds en waardevols."

Heeft u vragen n.a.v. dit artikel en wenst u meer informatie of contact? Dat kan: [www.eventbrite.nl](http://www.eventbrite.nl) > Autisme ontmoetingsplek Krimpen of stuur een e-mail naar: [autismeontmoet@gmail.com](mailto:autismeontmoet@gmail.com)

## Bowlen, eten én genieten

Een avondje bowlen en eten? Dat kan prima bij Bowling- & partycentrum Krimpenhof.

Bowlen is leuk voor iedereen, of het nu gaat om een kinderfeestje, bedrijfsuitje of met vrienden en familie. Het is een van de weinige sportieve activiteiten waar jong en oud aan mee kunnen doen.

Ronald Hordijk runt samen met Gerben Groothuis het Krimpense bowlinghuis. Volgens hen is er in de afgelopen jaren ontzettend veel veranderd. Zo is het interieur stap voor stap aangepakt. Continue zijn zij bezig geweest teneinde er iets moois van te maken en dat is gelukt. De gasten reageren uitermate positief.

Ook de buitenkant van het pand krijgt binnenkort een opknapbeurt. Zo laat de verhuurder de beide entrees verbouwen en de buitenmuren verven. Hierdoor krijgt het gebouw ook van buiten een frisse uitstraling.

Bowlen wint aan populariteit, families kiezen steeds vaker de Krimpenhof als bestemming voor hun uitje. Opa's en oma's komen er met kinderen en kleinkinderen voor een gezellig avondje. Verder komen er meer gezelligheidsbowlers in de zaak, die wekelijks met elkaar onder het genot van een kopje koffie komen bowlen. Dinsdagochtend bijvoorbeeld is zo'n bijeenkomst, dan wordt tussen 9.30 en 11.00 uur in kleine teams gespeeld, bijgepraat en veel gelachen. Het zijn met name wat oudere mensen die graag meedoen. De oudste speelster is 83 jaar en praktiseert er nog niet over om te stoppen. "Veel te gezellig", zegt zij zelf.

Voor ieder gezelschap is er meer te bieden dan alleen bowlen. Zo kun je bijvoorbeeld komen bowlen en steen-grillen met de hele familie. Meedoen is uiteraard niet verplicht want kijken is ook heel leuk en zodra de kleinkin-

deren kunnen lopen kunnen ze al mee 'bowlen', daar wordt voor gezorgd. "Kom gerust een keer vrijblijvend rondkijken op dinsdagochtend of een ander moment. We bijten niet en de koffie staat klaar", aldus Ronald.

Bowling- & partycentrum Krimpenhof  
Waardzicht 1, Krimpen aan den IJssel  
T: 0180-514701  
E: [info@bowlingkrimpenhof.nl](mailto:info@bowlingkrimpenhof.nl)  
I: [www.bowlingkrimpenhof.nl](http://www.bowlingkrimpenhof.nl)





## Interview met een wijkverpleegster

### Intro

Als er één beroep de laatste tijd in de belangstelling heeft gestaan dan is dat wel 'wijkverpleegkundige'. Er dreigde een korting van 11 miljoen euro, die tot opluchting van de beroepsgroep afgewend kon worden. Maar ook zonder de korting loopt wijkverpleegkundige Hellen van de Heide, samen met haar collega Avaline Hoogland, tegen knelpunten aan die overigens slechts voor een deel door de gemeente kunnen worden opgelost. Dit wordt duidelijk uit het gesprek. Beide wijkverpleegkundigen zijn in dienst van de Zellingen; een aantal uren is uitbesteed aan KrimpenWijzer, voorheen het Meldpunt.

### *"Ik hou van eigenwijze mensen"*

Hellen werkt sinds 2014 in Krimpen, een gemeente die zij prijst vanwege de uitstekende samenwerking tussen de diverse disciplines, zoals het maatschappelijk werk, de WMO en de seniorenadviseur.

"Dat heeft Krimpen goed georganiseerd, er is wekelijks overleg", meldt Hellen. Die samenwerking is vooral van belang wanneer het zorg uit het zogenoemde eerste segment betreft. Dit is



zorg die niet direct is toe te schrijven aan één persoon. "Dat kunnen bijvoorbeeld zorgmijders zijn, mensen die in eerste instantie niet op zoek zijn naar medische zorg, maar een maatschappelijk probleem hebben, zoals armoede, schulden. Wanneer ik het vertrouwen van zo iemand heb gewonnen kan ik er, met hun toestemming, bijvoorbeeld met een maatschappelijk werker naar toe. Dan kan een ander traject ingezet worden."

Dan is er het tweede segment, een

indeling door de vorige staatssecretaris Martin van Rijn ingesteld, die ingeplande zorg betreft. "Dat is inderdaad opvangen van calamiteiten en rijden van patiënt naar patiënt voor het verlenen van zorg, toedienen van medicijnen of aanleggen van verbanden. Patiënten worden aangemeld via de huisarts, het ziekenhuis, de fysiotherapie of de kinderen die zich zorgen maken over vader of moeder. We doen ook rollatorchecks en in samenwerking met de fysiotherapie aan valpreventie." Kortom, zowel de wijkverpleging als de reeds genoemde disciplines doen er alles aan om mensen zo lang mogelijk in hun vertrouwde omgeving van het eigen huis te laten wonen. "In sommige gevallen zou het beter zijn als cliënten op zoek gaan naar comfortabeler woonruimte, maar ik kan begrip opbrengen voor hen die dat niet willen. Het geeft me voldoening als mensen het leven kunnen leiden zoals ze dat zelf wensen. Ik hou wel van eigenwijze mensen." Overigens is er in Krimpen naar de mening van Hellen gebrek aan appartementen die geschikt zijn voor senioren. En ook het personeelstekort in de zorgsector baart haar zorgen.

## Brandpreventie BROODJE BRANDWEER, INFORMATIEF EN GEZELLIG!



Donderdagmiddag 16 november kwamen op uitnodiging ruim 70 senioren bij elkaar in de brandweerkazerne aan de Tiendweg.

De veiligheidsregio en het Seniorenplatform organiseerden deze bijeenkomst samen met de twee ouderenbonden.

De burgemeester opende de zinvolle bijeenkomst waarna Wim Augustijn van de brandweer een duidelijke en heldere presentatie gaf over de brandveiligheid in huis.

Na de presentatie gingen de aanwezige brandweermannen bij de tafeltjes langs om vele individuele vragen te beantwoorden en advies te geven. Bovendien kon men op een lijst intekenen voor een bezoek van de brandweer thuis om daar de brandveiligheid te beoordelen.

De brandweermannen bleken ook uitstekende gastheren te zijn. De erwtensoep was heerlijk terwijl belegde broodjes, koffie en thee ruim voorhanden waren.

Het was een voorlichting die zeker nog een vervolg zal krijgen omdat niet alle bij het Seniorenplatform bekende

adressen een uitnodiging hadden ontvangen; de capaciteit van de ruimte was daarvoor te beperkt.

Kortom: in 2018 willen wij dergelijke bijeenkomsten herhalen.





## Vrijwilligerswerk KrimpenWijzer

KrimpenWijzer zet zich in om kwetsbare inwoners van Krimpen bewust te maken van hun eigen mogelijkheden. Dit doel wordt onder andere bereikt door vrijwilligers in te zetten. Wij zijn altijd opzoek naar nieuwe vrijwilligers die hierbij willen ondersteunen. Hieronder tref je een overzicht van een aantal projecten.

### TAALCOACHING

Een medeburger helpen met de Nederlandse taalbeheersing...

### MAATJESPROJECT

Iemand bezoeken die kwetsbaar is en dan samen iets ondernemen...

### VRIJWILLIGERSLOKET GEZONDHEIDSCENTRUM

Eens per 14 dagen het vrijwilligersloket 'bemannen'...

### NETWERKCOACH

Een ander helpen zijn netwerk uit te breiden...

### ACTIVITEITEN IN DE WIJK

Zoals helpen bij een kinderkookcafé, een koffieochtend, een wijkrestaurant of het organiseren en opzetten van diverse activiteiten in de wijk, etc...

### PREVENTIEF HUISBEZOEK

Senioren bezoeken om voorlichting te geven over wonen, zorg en welzijn...

### STEUNGEZIN

Een kwetsbaar gezin een steuntje in de rug geven...

### FORMULIERENHULP

Helpen bij het invullen van formulieren...

### ZIEKENHUISVERVOER

Mensen van en naar het ziekenhuis brengen (tegen onkostenvergoeding)...

### INLOOP GOUDEN REGEN

Elke dinsdagmiddag is er een inloop in de Gouden Regen voor wijkbewoners. Vrijwilligers schenken een bakje koffie in, maken een praatje en doen een spelletje...

### INLOOP VOOR WEDUWEN/WEDUWNAARS

Hiervoor zoeken we 2 soorten vrijwilligers: één voor koffie/thee en één voor gesprekken met de gasten...

### KOFFIEINLOOP MAANDAGOGCHTEND OF DONDERDAGOGCHTEND (10-12u) IN DE GOUDEN REGEN

Vrijwilligers schenken een bakje koffie in, maken een praatje en doen een spelletje...

Spreekt één van bovenstaande projecten u aan en zou u vrijwilliger willen worden? Meld u dan aan bij KrimpenWijzer. Ook als u vrijblijvend een gesprek wilt over vrijwilligerswerk kunt u contact opnemen. Naast bovenstaand overzicht hebben wij een overzicht van (vrijwilligers)organisaties die in Krimpen aan den IJssel op zoek zijn naar nieuwe vrijwilligers.

Chris van Rijswijk, coordinator vrijwilligersprojecten  
Groenendaal 1, Krimpen aan den IJssel  
0180-513 860  
info@krimpenwijzer.nl



## Valpreventie

**Bent u ook bang dat u valt, geef u dan snel op voor de training 'Zicht op Evenwicht!'**

Bij het ouder worden neemt de kans op vallen toe. Bent u ook bang te vallen? Vermijdt u wel eens activiteiten, omdat u bezorgd bent daarbij te vallen, zoals wandelen, traplopen, boodschappen doen of vrienden bezoeken? Bent u 65 jaar of ouder en inwoner van Krimpen aan den IJssel? Doe dan mee met de cursus 'Zicht op Evenwicht'. Een cursus die wordt aangeboden door KrimpenWijzer, in samenwerking met Fysiotherapie Krimpen en Ergotherapie Krimpen.

In de cursus leert u in 8 bijeenkomsten

van 2 uur en 8 bijeenkomsten van 1 uur minder bezorgd te worden om te vallen, uw kansen op vallen te verminderen en krijgt u, onder deskundige begeleiding, tips en goede oefeningen aangeboden om meer balans te krijgen.

In september is de eerste cursus in ontmoetingsruimte de Parkrand van start gegaan. De eerstvolgende cursus start in februari 2018 in Ontmoetingsruimte de Kajuit, Binnenvaart 3. Voor meer informatie en inschrijven kunt u telefonisch terecht bij Kuiper fysiotherapie, tel.nr (0180)512980. Aan het volgen van de cursus zijn geen kosten verbonden. Deelnemers betalen enkel



Een cursus voor wie onbezorgd actief wil zijn

een bijdrage van 10 euro voor de eigen werkmap.

Voordat u met de cursus begint krijgt u een intakegesprek met een ergotherapeut die uw persoonlijke situatie in kaart zal brengen. De cursus, die in februari van start gaat, heeft slechts plek voor 14 personen, dus meldt u snel aan om mee te kunnen doen!

Voor meer informatie kunt u terecht op de site van het Trimbos instituut : <https://www.zichtopevenwicht.nl/overzicht-op-evenwicht>



## Wijkrestaurants

KrimpenWijzer heeft in het afgelopen jaar, in samenwerking met 'de Specialiteit' en verschillende vrijwilligers/bewonersgroepen, 5 wijkrestaurants opgezet. In alle wijkrestaurants kunnen Krimpenaren genieten van een vers 3-gangendiner tegen een prijs van slechts 5 euro per persoon. De wijkrestaurants hebben een open karakter. Zij zijn toegankelijk voor jong en oud. Iedereen, ongeacht afkomst achtergrond of inkomen, is van harte welkom! Er is veel animo, dus vooraf opgeven via het vrijwilligersloket van KrimpenWijzer is belangrijk. Tel. nr. 0180-515840 (tussen 09.00 en 12.00 uur).

De ontmoeting staat centraal, aldus sociaal werker Ellen van Pelt. De wijkrestaurants bieden naast een gezonde betaalbare maaltijd ook volop gelegenheid nieuwe mensen binnen en buiten de wijk te leren kennen. Ook zijn 19 nieuwkomers als vrijwilliger in de wijkrestaurants actief. Zij ervaren het vrijwilligerswerk als een prachtig manier om de Nederlandse taal verder onder de knie te krijgen en een waardevolle bijdrage te leveren aan de Krimpense samenleving.

### Openingstijden

Voor alle wijkrestaurants geldt een openingstijd van 17.30 – 20.00 uur op de aangegeven dagen.

#### wijkrestaurant de Vijverhoek,

Lage Vijver 2, elke vierde woensdag van de maand

#### wijkrestaurant de Kajuit,

Binnenvaart 3, elke derde woensdag van de maand wijkrestaurant de Parkrand, Tym 1b, elke eerste maandag van de maand

#### wijkrestaurant de Specialiteit,

Patrijzenstraat 57, elke tweede dinsdag van de maand

#### wijkrestaurant de Gouden Regen,

Gouden Regen 1, elke vierde maandag van de maand



### 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: Thom Bakker, Christa Huys in 't Veld, Cinthus van Keulen, Willemjan Schouten, Mathieu Baltissen  
Namens de gemeente: Irma Remeeus  
**Interviews:** Jenny Enzlin, Jan Timmer  
**Foto's:** Cinthus van Keulen, e.a.  
**Opmaak en druk:** Verloop drukkerij, Alblasserdam