



Nieuwsbrief

juni 2018 - nummer 30

Privacywetgeving

Vanaf 25 mei geldt een nieuwe, strengere regelgeving op het gebied van privacy. De zogeheten Algemene Verordening Gegevensbescherming (afgekort de AVG). Deze wet is ook van toepassing op het Seniorenplatform. Wij zijn verplicht u te informeren over hoe wij met de gegevens die wij van u hebben omgaan. Dit geldt voor twee dingen: onze website en het adresbestand voor de nieuwsbrief.

In de eerste plaats onze website. Deze is inmiddels zodanig aangepast dat hij voldoet aan de AVG. Dat betekent dat we geen 'Poll' meer hebben (één keer per jaar een vraag waarop u uw antwoord kon geven). Als u dat deed



dan werd uw IP-adres (uw computeradres) opgeslagen. De Poll is nu komen te vervallen en daarmee de koppeling met uw IP-adres.

Dan waren er nog de zogenaamde bezoekersstatistieken via Google Analytics. Dan konden we zien hoe vaak de website werd bezocht. Dit gebeurde mede via een cookie. Ook deze functie hebben we van onze website afgehaald.

Via de website kunt u een email naar ons sturen, met een vraag, een opmerking of een adreswijziging. Ook kunt u zich aan- of afmelden voor de nieuwsbrief. Deze email wordt niet geregistreerd op de website, maar komt rechtstreeks binnen bij het secretariaat. We beschikken dan over uw emailadres, maar daar doen we niets mee, behalve antwoord geven als u een vraag heeft gesteld. U zult zien dat het dan via het persoonlijke emailadres van een bestuurslid gaat.

In ons adressenbestand hebben we uw naam en adres. Deze heeft u

persoonlijk aan ons ter beschikking gesteld voor het toezenden van de nieuwsbrief. Dat is gebeurd via een email of op papier (bijvoorbeeld bij onze kraam tijdens Kracht van Krimpen of het Krimpens Festival). In feite heeft u een (gratis) abonnement afgesloten op onze nieuwsbrief. Daarnaast wordt uw adres alleen nog gebruikt voor het versturen van uitnodigingen voor bijeenkomsten gericht op een bepaald thema voor senioren; het afgelopen jaar een paar keer voor de bijeenkomsten van 'Broodje Brandweer' en/of recentelijk nog voor de bijeenkomst over veiligheid (met name het thema babbeltucs). Uw adres wordt voor de rest niet gebruikt en al zeker niet ter beschikking gesteld aan anderen, laat staan verkocht.

U ziet dat wij zeer zorgvuldig omgaan met uw gegevens. Mocht u vragen hebben, stuur gerust een email naar info@seniorenkrimpen.nl. Het kan natuurlijk ook met een briefje naar Postbus 311, 2920 AH Krimpen aan den IJssel.

In dit nummer o.a.

Privacywetgeving

Creafeest

Krimpen Festival 2018

Samen sterk in mantelzorg

Renovatie Gouden Regen

Stichting Vier het Leven verzorgt waardevolle uitjes

Zomerprogramma 2018

Presentatie 'Senioren en Veiligheid'

Tweede Repaircafé geopend



Creafeest

De groepen 8 van de basisscholen uit Krimpen aan den IJssel hebben begin 2018 ideeën aangedragen onder het thema "Jong en Oud". De activiteit Creafeest voor jong en oud is daaruit gekozen door de Kindergemeenteraad van Krimpen aan den IJssel.

Synerkri, de organisatie in Krimpen aan den IJssel die een impuls geeft aan sport en cultuur is gevraagd 2 creatieve workshops binnen dit thema uit te zetten. Op dinsdag 21 en donderdag 23 augustus van 10.30-11.30 uur tijdens het Synerkri vakantieprogramma voor kinderen kunnen kinderen samen met een senior introducé zich aanmelden voor de activiteit: 'Mozaïe-

ken doe je samen': Samen een spiegel mozaïeken. Zie een voorbeeld dat is bijgevoegd.

Kinderen melden zich aan en nodigen zelf hun introducé uit! Senioren kunnen ook hun kleinkinderen vragen hun introducé te zijn en zo samen meedoen. Aanmelden voor deze workshop is mogelijk vanaf vrijdag 22 juni.

Kinderen met een Synerkripas kunnen zich aanmelden via www.synerkripas.nl Kinderen zonder Synerkripas kunnen een mail sturen naar karin@synerkripas.nl o.v.v. Creafeest jong en oud. De toegang is gratis.



Geef in de mail aan voor welk creafeest je je aanmeldt Creafeest 1 (dinsdag 21 aug) of Creafeest 2 (donderdag 23 aug). Vermeldt leeftijd kind, telefoonnummer en wie je seniorintroducé is. Locatie is de kantine van KOAG. Adres: Groene Wetering 2 2922 CX Krimpen aan den IJssel.

Wilt u meer informatie: mail dan naar Karin Pattikawa karin@synerkri.nl

Krimpen Festival 2018



Op zaterdag 22 september 2018 is het weer zover en zal er een vierde editie plaatsvinden van het Krimpen Festival op het evenemententerrein en het Tuyterplein in het centrum van Krimpen.

Ook in deze editie zorgen Krimpen Presents, Cultuur werkplaats en Synerkri samen voor een fantastisch feest met sport, cultuur en natuurlijk muziek. Het festival staat in het teken van "Inclusief Krimpen" met optredens, in-

formatiestands, presentaties en workshops voor iedereen. Noteer de datum in je agenda of op de kalender want dit gratis festival is voor zowel jong als oud en heel erg de moeite waard!



Samen sterk in mantelzorg

In Krimpen aan den IJssel zijn ruim 7.000 inwoners mantelzorger. Grote kans dat u daar één van bent. U zorgt met alle liefde voor uw zieke of hulpbehoevende partner, ouder, kind of goede kennis. Het Steunpunt Mantelzorg is er voor alle mantelzorgers in Krimpen.

Bij dit steunpunt kunt u zich laten registreren als mantelzorger. Dan wordt u op de hoogte gehouden van allerlei ondersteuningsmogelijkheden. U kunt er ook terecht voor informatie en een luisterend oor. Het Steunpunt Mantelzorg vindt u in het gezondheidscentrum en is onderdeel van KrimpenWijzer. Aan de diensten van het Steunpunt Mantelzorg zijn geen kosten verbonden.

Loopt u echter tegen problemen aan op het gebied van de regeltaken die komen kijken bij de zorg voor uw naaste, zoals bijvoorbeeld:

- U heeft het gevoel dat u van het kastje naar de muur wordt gestuurd
- U bent het overzicht kwijt over de formulieren die voor de benodigde zorg moeten worden ingevuld
- U voelt zich overbelast of valt het combineren van de zorg met uw werk u zwaar en wilt u weten welke ondersteuningsmogelijkheden er zijn

Voor hulp bij dit soort problemen kunt u terecht bij één van de twee zelfstandige onafhankelijke mantelzorgmakelaars die in Krimpen aan den IJssel werkzaam zijn. Zij gaan met u in ge-

sprek, stellen samen met u vast welke ondersteuning er nodig is en helpen u bij het organiseren daarvan. Zo ontstaat overzicht, rust en vertrouwen om als mantelzorger weer verder te kunnen. Een mantelzorgmakelaar wordt vaak vergoed vanuit uw aanvullende zorgverzekering. Neem gerust vrijblijvend contact op met Anja of Gerda.



Anja Mastenbroek
0643 41 55 99
info@mastenbroekmzm.nl



Mantelsaam

Gerda Goudriaan
0651 93 54 16
info@mantelsaam.nl
www.mantelsaam.nl

Renovatie Gouden Regen

QuaWonen maakt de Gouden Regen-flat in Krimpen aan den IJssel veel energiezuiniger. Dankzij gevelisolatie, nieuwe kozijnen met triple glas en een energiezuinige centrale verwarmingsinstallatie heeft het gebouw straks een label A+. Bewoners profiteren van een veel lagere energierekening en meer comfort.

De renovatie van De Gouden Regen is een omvangrijk project. De centrale verwarmingsinstallatie in het gebouw is verouderd en wordt vervangen door een efficiëntere installatie. Verder worden de gevel, het dak en de vloeren heel goed geïsoleerd. De kozijnen worden vervangen en de balkondeuren krijgen extra isolerend glas. De woningen worden ook voorzien van mechanische ventilatie. De corporatie combineert de energiematregelen met onderhoud, zoals schilderwerk en modernere glaskerwerken voor de balkons.

Bewoners betalen voor de energiematregelen een huurverhoging van



beeld is slecht van kwaliteit

€ 10 per maand. Ze gaan naar verwachting meer dan € 40 per maand besparen op hun energierekening.

Planning

Alle bewoners hebben inmiddels bezoek gehad van de aannemer en/of bewonersbegeleider van QuaWonen. Doel was meer te vertellen over de werkzaamheden en waar nodig bewoners met specifieke vragen te ondersteunen. Inmiddels zijn de werklieden volop aan het werk. Naar

verwachting staat de Gouden Regen er eind 2018 weer 'als nieuw' bij.

Energieambitie QuaWonen

Vanaf 2018 maakt QuaWonen gemiddeld 300 woningen per jaar energiezuiniger en deze versnelling houden we vijf jaar vast. We gebruikten 2017 om de aanloop naar de versnelling te nemen. Dit betekent dat in 2018 een piek verwacht mag worden in de oplevering van energierenovaties: ruim 500 woningen.



Krimpen: Dementievriendelijk!

Gratis informatiebijeenkomsten

Informatiebijeenkomsten over Dementie

De Gemeente Krimpen aan den IJssel en KrimpenWijzer organiseren vier bijeenkomsten om de kennis over dementie onder inwoners te vergroten en het taboe op deze ziekte te doorbreken, met uiteindelijk doel om Krimpen aan den IJssel dementievriendelijk te maken.

Onder het genot van een kopje soep en een broodje willen we u graag informeren.

Data en locaties

- **Donderdag 6 september**
Ontmoetingsruimte het Palet
Rembrandtlaan 37
- **Maandag 24 september**
Ontmoetingsruimte de Parkrand
Tijm 1C



In Nederland hebben 270.000 mensen dementie en dat worden er steeds meer.

-
Hoe herken je dementie?

-
Weet jij hoe je iemand met dementie kunt helpen?

-
Is onze samenleving wel dementievriendelijk?

-
Hoe ga je om met mensen met dementie?

Praktisch

Aanvang om	17.00u
Zaal open vanaf	16.30u
Sluiting om	19.00u

Vragen of aanmelden?

Vrijwilligersloket
KrimpenWijzer
Telefoon: 0180-515840
(dagelijks tussen 9u – 12u)



Stichting Vier het Leven verzorgt waardevolle uitjes

Misschien heeft u er al eens over gehoord: Stichting Vier het Leven. Deze non-profit organisatie organiseert uitjes voor ouderen (65+), zodat zij onderdeel kunnen blijven uitmaken van de maatschappij. Ook in Capelle aan den IJssel, Zuidplas, Krimpenerwaard en Krimpen aan den IJssel is de stichting actief. Een oudere dame en een vrijwilligster vertellen over hun ervaringen en laten zo weten wat zo'n uitje zo bijzonder maakt.

Samen uit, samen genieten

Door de medewerking van vele fantastische vrijwilligers laat de stichting Vier het Leven ouderen genieten van culturele activiteiten, zoals een bezoek aan de bioscoop, een concert, een theatervoorstelling of een museum. De ouderen worden thuis opgehaald door een gastheer of gastvrouw van Vier het Leven en samen met andere gasten genieten zij van een mooie avond uit. Het lijken zulke vanzelfsprekende ingrediënten: een gezamenlijk drankje, elkaars gezelschap, en het simpele feit er even 'uit' te zijn. Maar voor deze kwetsbare groep zijn dit belevenissen van onschatbare waarde. Na afloop van het uitje worden de deelnemers weer veilig thuis gebracht.

Mooie herinneringen

Dea (58 jaar) is al sinds het begin vrijwilligster bij Vier het Leven regio Capelle aan den IJssel en vertelt vol enthousiasme: "Het is fantastisch om samen met een oudere te genieten van een mooie voorstelling, vanaf het moment dat ik de gast thuis ophaal tot het weer thuis brengen. Het voelt goed om zo iemand te verwennen,

zeker als je bedenkt dat deze ouderen thuis vaak alleen zijn. Na afloop is het fijn om nog even samen na te praten en de avond een cijfer te geven. Het is voor allebei écht genieten." In de loop der jaren heeft Dea al heel wat voorstellingen bezocht met de ouderen via Vier het Leven. Zo heeft Dea mooie herinneringen aan de voorstelling van Gerard Cox en Joke Bruis, 'De OASE bar': "Het was alsof ik samen met vriendinnen op stap was. Meezingen en genieten!"

Weer echt het leven vieren

Het mooiste vindt Dea om de wens van een oudere medemens te laten

alle aandacht, vanaf het moment dat ze vooraf gebeld wordt: "Ik vind het heerlijk om een avond uit te gaan. De aardige vrijwilligers zorgen altijd voor een goede organisatie van de uitjes. Vroeger ging ik regelmatig met vriendinnen uit. Ook met mijn zus, haar man hield namelijk niet van theater. Nu vind ik het fijn dat Vier het Leven bestaat, zo kan ik toch weer uit. Ik wil het niet meer missen!" Mevrouw De Jong-Rink denkt graag terug aan 'De Soldaat van Oranje', maar ook 'Liesbeth List de musical' vond ze prachtig: "Het was zo goed uitgevoerd. Het was net of de echte Liesbeth op het toneel stond."

VIER HET LEVEN

Gaat u ook met ons mee?

Bent u op leeftijd, en wilt u zich ook weer verbonden voelen met het leven? Dan is Vier het Leven precies wat u nodig heeft! U kunt het programma vrijblijvend aanvragen op werkdagen tussen 9.00 en 18.00 uur via het landelijke (reserverings-) nummer 035-24 51 56. Het programma wordt dan per post toegestuurd. Het overzicht met de geselecteerde voorstellingen is ook te vinden op: www.4hetleven.nl Ook ouderen met een rol-

lator of rolstoel zijn welkom. Hiervoor verzorgen we aangepast vervoer als dat nodig is.

Meer informatie

Voor meer informatie over Vier het Leven kunt u bellen met 035 - 24 51 56 of kijk op www.4hetleven.nl.

Ook kunt u contact opnemen met Petra Wooning 06 - 589 06 333

uitkomen: "Deze ouderen hebben vroeger vaak het theater bezocht met geliefden of vrienden. Nu is dat lastiger geworden, meestal door verlies van dierbaren of door lichamelijk ongemak. Stichting Vier het Leven laat onze ouderen écht weer het leven vieren. Ook zelf geniet ik, eigenlijk verwen ik mezelf met een voorstelling, samen met andere genietters!"

Alle aandacht maakt me blij

Mevrouw De Jong-Rink (87 jaar) is al diverse keren als gast mee geweest met Vier het Leven. Ze wordt blij van



Zomerprogramma 2018

Veel interessante activiteiten voor senioren!

Dinsdag
3 juli

Multiculturele inloop in de Vijverhoek

Onder het genot van een kopje koffie of thee kunt u kennismaken met mensen uit verschillende culturen en uitwisselen over uiteenlopende onderwerpen.

Tijd: 10.00 uur - 12.00 uur
Locatie: Ontmoetingsruimte de Vijverhoek, Lage Vijver 2
Kosten: Geen
Aanmelden: Opgeven is niet nodig

Woensdag
4 juli

Uitstapje naar de Biesbosch!

Heeft u wel eens een bezoek gebracht aan het Nationaal Park de Biesbosch? We maken een verkenningstocht door de natuur met een open fluisterboot. Houd er rekening mee dat u een wandeling moet kunnen maken van ongeveer 25 minuten.

Tijd: 09.30 uur - 16.00 uur
Locatie: verzamelen bij waterbus Stormpolder
Kosten: € 10,00 (inclusief een kopje koffie of thee). Vervoer en lunch op eigen kosten.
Aanmelden: Opgeven en betalen voor 27 juni a.s. via het vrijwilligersloket van de KrimpenWijzer tel.nr 0180-515840

Woensdag
4 juli

Zomers Repaircafé in de Vijverhoek

Wilt u graag leren repareren of heeft u ondersteuning nodig bij een reparatie? Breng dan een bezoek aan het Repaircafé!

Tijd: 13.00 uur - 16.00 uur
Locatie: Ontmoetingsruimte de Vijverhoek, Lage Vijver 2
Kosten: Geen
Aanmelden: Opgeven is niet nodig

Donderdag
5 juli

Teken- en schilderworkshop in de Parkrand!

Wilt u uw talent voor tekenen en schilderen ontdekken? Geef u zich dan op voor de teken- en schilderworkshop in ontmoetingsruimte de Parkrand!

Tijd: 14.00 uur - 16.00 uur
Locatie: Ontmoetingsruimte de Parkrand, Tijd 1b
Kosten: € 2,00 (inclusief consumpties)
Aanmelden: Opgeven voor 27 juni a.s. via het vrijwilligersloket van de KrimpenWijzer (bereikbaar tussen 09.00 uur - 12.00 uur), tel.nr 0180-515840

Vrijdag
6 juli

Wandeling in de Krimpense natuur

Samen wandelen is gezond en leuk. Wandelt u mee met de gezellige wandelgroep 'Babbel en Wandel'?

Tijd: 10.00 uur - 11.30 uur
Locatie: Kruising van Fresia en Populierenlaan
Kosten: Geen
Aanmelden: Opgeven voor 27 juni a.s. via het vrijwilligersloket van de KrimpenWijzer (bereikbaar tussen 09.00 uur - 12.00 uur), tel.nr 0180-515840

Vrijdag
6 juli

Zaal Muzikaal!

Dé plek in Krimpen om uw mooiste muziekplaat aan anderen te laten horen en herinneringen met elkaar te delen. Breng uw eigen plaat of cd mee!

Tijd: 14.00 uur - 16.00 uur
Locatie: Ontmoetingsruimte de Sperwer, de Landerijen 3
Kosten: € 2,00 (incl. consumpties)
Aanmelden: Opgeven voor 4 juli a.s. via het vrijwilligersloket van de KrimpenWijzer (bereikbaar tussen 09.00 uur - 12.00 uur), tel.nr 0180-515840



Actief de zomer in!

Maandag
9 juli

Taalcafé in de Tuyter

Wilt u beter Nederlands leren spreken? Tijdens het taalcafé bespreekt u allerlei onderwerpen, speelt u leuke taalspellen en vooral: u leert er nieuwe mensen kennen. Kom gerust eens langs, de koffie staat voor u klaar!

Tijd: 13.00 uur - 14.30 uur
Locatie: Ontmoetingscentrum de Tuyter, Nachtegaalstraat 8
Kosten: Geen
Aanmelden: Opgeven is niet nodig

Maandag
9 juli

Bingo in de Gouden Regen!

Gezellig bingo spelen en kans maken op leuke zomerse prijzen!

Tijd: 19.30 uur - 21.30 uur
Locatie: Ontmoetingsruimte de Gouden Regen, Gouden Regen 1
Kosten: € 3,50 per bingokaart (exclusief consumpties)
Aanmelden: Opgeven voor 2 juli a.s. via het vrijwilligersloket van de KrimpenWijzer (bereikbaar tussen 09.00 uur - 12.00 uur), tel.nr 0180-515840

Dinsdag
10 juli

Inloop mantelzorgers in BloemRijk

Wilt u andere mantelzorgers ontmoeten en ervaringen uitwisselen? Kom dan langs bij de inloop voor mantelzorgers in BloemRijk!

Tijd: 10.00 uur - 11.00 uur
Locatie: Ontmoetingsruimte BloemRijk, Vijverlaan 566
Kosten: Geen
Aanmelden: Opgeven is niet nodig

Dinsdag
10 juli

Visavond in Wijkrestaurant De Specialiteit

Visliefhebbers opgelet. Vanavond kunt u in het wijkrestaurant genieten van een menu met verschillende vissoorten!

Tijd: 17.30 uur - 20.30 uur
Locatie: Wijkrestaurant de Specialiteit, Patrijzenstraat 46
Kosten: € 7,50 (exclusief consumpties)
Aanmelden: Opgeven voor 27 juni a.s. via het vrijwilligersloket van de KrimpenWijzer (bereikbaar tussen 09.00 uur - 12.00 uur), tel.nr 0180-515840

Dinsdag
10 juli

MyDance les bij My HealthClub

Bent u na een lange (werk) dag toe aan een leuke dance workout? Dan is de MyDance les vast iets voor u!

Tijd: 19.15 uur - 20.15 uur
Locatie: My HealthClub Krimpen, Krimpenerbosweg 4
Kosten: Geen
Aanmelden: Opgeven voor 6 juli a.s. via het vrijwilligersloket van de KrimpenWijzer (bereikbaar tussen 09.00 uur - 12.00 uur), tel.nr 0180-515840

Woensdag
11 juli

Kinderkookcafé

Kom genieten van een heerlijke maaltijd in het sfeervolle Kinderkookcafé!

Tijd: 16.30 uur - 18.00 uur
Locatie: Ontmoetingsruimte de Sperwer, de Landerijen 3
Kosten: € 5,00
Aanmelden: Opgeven voor 4 juli a.s. via het vrijwilligersloket van de KrimpenWijzer (bereikbaar tussen 09.00 uur - 12.00 uur), tel.nr 0180-515840



Zomerprogramma 2018

Woensdag
11 juli

Breicafé in de Gouden Regen

Vindt u het leuk om in een groep te breien, te haken of om een kopje koffie of thee te drinken? Kom vrijblijvend kennismaken met het breicafé!

Tijd: 10.00 uur - 12.00 uur
Locatie: Ontmoetingsruimte de Gouden Regen, Gouden Regen 1
Kosten: Geen
Aanmelden: Opgeven is niet nodig

Donderdag
12 juli

Open Eettafel in het Prinsessenpark

De deelnemers van de Stichting Dagbesteding Krimpenerwaard serveren u een heerlijk warme maaltijd. Lunch mee en ontmoet nieuwe wijkbewoners!

Tijd: 12.00 uur - 13.15 uur
Locatie: Ontmoetingsruimte Prinsessenpark, Oranjesingel 1
Kosten: € 5,50
Aanmelden: Opgeven voor 10 juli a.s. via het vrijwilligersloket van de KrimpenWijzer (bereikbaar tussen 09.00 uur - 12.00 uur), tel.nr 0180-515840

Donderdag
12 juli

Muzikale line-dance avond in de Sperwer!

Ook deze zomer kunt u dansen in de Sperwer. Het belooft weer een feestelijke avond te worden!

Tijd: 19.30 uur - 22.00 uur
Locatie: Ontmoetingsruimte de Sperwer, de Landerijen 3
Kosten: € 4,00 (inclusief één consumptie)
Aanmelden: Opgeven voor 6 juli a.s. via het vrijwilligersloket van de KrimpenWijzer (bereikbaar tussen 09.00 uur - 12.00 uur), tel.nr 0180-515840

Maandag
16 juli

Inloop weduwen/weduwnaars in het Palet

Een bijzondere inloop waar lotgenoten elkaar kunnen treffen, verhalen kunnen delen en steun kunnen ervaren.

Tijd: 10.00 uur - 12.00 uur
Locatie: Ontmoetingsruimte het Palet, Rembrandtlaan 37
Kosten: Geen
Aanmelden: Opgeven is niet nodig

Maandag
16 juli

Koffieochtend in de Gouden Regen

Gezellig koffiedrinken met wat lekkers!

Tijd: 10.00 uur - 11.30 uur
Locatie: Ontmoetingsruimte Gouden Regen, Gouden Regen 1
Kosten: € 0,50 voor een kopje koffie of thee
Aanmelden: Opgeven voor 13 juli a.s. via het vrijwilligersloket van de KrimpenWijzer (bereikbaar tussen 09.00 uur - 12.00 uur), tel.nr 0180-515840

Maandag
16 juli

Bingo in het Prinsessenpark!

De Stichting Dagbesteding Krimpenerwaard organiseert voor u een feestelijke bingomiddag! Er zijn leuke prijzen te winnen.

Tijd: 13.30 uur - 15.30 uur
Locatie: Ontmoetingsruimte Prinsessenpark, Oranjesingel 1
Kosten: € 3,50 (exclusief consumpties)
Aanmelden: Opgeven voor 13 juli a.s. via het vrijwilligersloket van de KrimpenWijzer (bereikbaar tussen 09.00 uur - 12.00 uur), tel.nr 0180-515840



Actief de zomer in!

Dinsdag
17 juli

Multiculturele inloop in de Vijverhoek

Onder het genot van een kopje koffie of thee kunt u kennismaken met mensen uit verschillende culturen en uitwisselen over uiteenlopende onderwerpen.

Tijd: 10.00 uur - 12.00 uur
Locatie: Ontmoetingsruimte de Vijverhoek, Lage Vijver 2
Kosten: Geen
Aanmelden: Opgeven is niet nodig

Woensdag
18 juli

Hatha Yogales

Ontspannen werken aan soepelheid, kracht, balans en fitheid. Geef u op voor de gratis yogales!

Tijd: 09.15 uur - 10.15 uur
Locatie: In2Yoga studio, Nieuwe Tiendweg 11a
Kosten: Geen
Aanmelden: Opgeven voor 13 juli a.s. via het vrijwilligersloket van de KrimpenWijzer (bereikbaar tussen 09.00 uur - 12.00 uur), tel.nr 0180-515840

Woensdag
18 juli

Fietstocht in omgeving Krimpen

Onder leiding van een gids kunt u deelnemen aan een fietstocht van ongeveer 20 kilometer langs de mooiste plekken in de omgeving. Onderweg bestaat de mogelijkheid om met elkaar te lunchen.

Tijd: 10.00 uur - 13.00 uur
Locatie: Verzamelen bij het Gezondheidscentrum, Groenendaal 1
Kosten: Geen. Lunch voor eigen rekening.
Aanmelden: Opgeven voor 11 juli a.s. via het vrijwilligersloket van de KrimpenWijzer (bereikbaar tussen 09.00 uur - 12.00 uur), tel.nr 0180-515840

Woensdag
18 juli

Computercafé in de Vijverhoek!

Heeft u vragen over uw computer, laptop, iPad of smartphone? Schroom dan niet en kom langs in het Computercafé! Deskundige vrijwilligers zijn aanwezig en helpen u graag.

Tijd: 13.00 uur - 16.00 uur
Locatie: Ontmoetingsruimte de Vijverhoek, Lage Vijver 2
Kosten: Geen
Aanmelden: Opgeven is niet nodig

Woensdag
18 juli

Turkse avond in Wijkrestaurant De Kajuit!

Vanavond staan er overheerlijke Turkse gerechten op het menu en kunt u zichzelf voor even in Turkije wanen.

Tijd: 17.30 uur - 20.30 uur
Locatie: Wijkrestaurant de Kajuit, Binnenvaart 3
Kosten: € 5,00 (exclusief consumpties)
Aanmelden: Opgeven voor 13 juli a.s. via het vrijwilligersloket van de KrimpenWijzer (bereikbaar tussen 09.00 uur - 12.00 uur), tel.nr 0180-515840

Woensdag
18 juli

Indoor Cycling!

Komt u ook fietsen tijdens deze groepsles in de sportschool van My HealthClub?

Tijd: 20.15 uur - 21.15 uur
Locatie: My HealthClub Krimpen, Krimpenerbosweg 4
Kosten: Geen
Aanmelden: Opgeven voor 13 juli a.s. via het vrijwilligersloket van de KrimpenWijzer (bereikbaar tussen 09.00 uur - 12.00 uur), tel.nr 0180-515840

Zomerprogramma 2018

Donderdag 19 juli	Zomers Repaircafé in de Kajuit Wilt u graag leren repareren of heeft u ondersteuning nodig bij een reparatie? Breng dan een bezoek aan het Repaircafé!	Tijd: 10.00 uur - 12.00 uur Locatie: Ontmoetingsruimte de Gouden Regen, Gouden Regen 1 Kosten: Geen Aanmelden: Opgeven is niet nodig
Vrijdag 20 juli	Wandeling in de Krimpense natuur! Samen wandelen is gezond en leuk. Wandelt u mee met de gezellige wandelgroep 'Babbel en Wandel'?	Tijd: 10.00 uur - 11.30 uur Locatie: Kruising van Fresia en Populierenlaan Kosten: Geen Aanmelden: Opgeven voor 18 juli a.s. via het vrijwilligersloket van de KrimpenWijzer (bereikbaar tussen 09.00 uur - 12.00 uur), tel.nr 0180-515840
Maandag 23 juli	Zomerse stamppotten in Wijkrestaurant de Gouden Regen! Een oer-Hollandse avond vol gezelligheid en zomerse stamppotten. Eet u ook mee?	Tijd: 17.30 uur - 20.30 uur Locatie: Wijkrestaurant de Gouden Regen, Gouden Regen 1 Kosten: € 5,00 (exclusief consumpties) Aanmelden: Opgeven voor 18 juli a.s. via het vrijwilligersloket van de KrimpenWijzer (bereikbaar tussen 09.00 uur - 12.00 uur), tel.nr 0180-515840
Dinsdag 24 juli	Open inloop De IJssel Een laagdrempelige ontmoetingsplaats waar mensen die kanker hebben (gehad), hun naasten, mantelzorgers en/of nabestaanden elkaar kunnen treffen. U bent van harte welkom voor een kopje koffie, een praatje, een spelletje of informatie.	Tijd: 13.30 uur - 16.30 uur Locatie: Ontmoetingsruimte de Vijverhoek, Lage Vijver 2 Kosten: Geen Aanmelden: Opgeven is niet nodig
Dinsdag 24 juli	Workshop Smoothies maken Vindt u vitaliteit en een gezonde leefstijl ook belangrijk? Geef u dan op voor de verrassende smoothieworkshop!	Tijd: 14.00 uur - 15.30 uur Locatie: Ontmoetingsruimte de Kajuit, Binnenvaart 3 Kosten: € 7,50 Aanmelden: Opgeven en betalen voor 20 juli a.s. via het vrijwilligersloket van de KrimpenWijzer (bereikbaar tussen 09.00 uur - 12.00 uur), tel.nr 0180-515840
Dinsdag 24 juli	Koersbal in Crimpenersteyn Deze van oorsprong Australische sport lijkt een beetje op Jeu de Boules, maar is echt anders. Kom gerust eens kennis maken!	Tijd: 14.00 uur - 16.00 uur Locatie: Zorgcentrum Crimpenersteyn, Zandrak 66 Kosten: € 3,10 Aanmelden: Opgeven voor 20 juli a.s. via het vrijwilligersloket van de KrimpenWijzer (bereikbaar tussen 09.00 uur - 12.00 uur), tel.nr 0180-515840



Actief de zomer in!

Dinsdag 24 juli	Poppenkastshow voor de allerkleinsten in het Streekmuseum De allerkleinsten kunnen iedere dinsdag in de zomervakantie genieten van een poppenkast voorstelling.	Tijd: 14.30 uur - 15.30 uur Locatie: Streekmuseum Krimpenerwaard, IJsseldijk 312 Kosten: Geen Aanmelden: Opgeven is niet nodig
Woensdag 25 juli	Open inloop bij Inloophuis Crimpen-Inn! Wilt u er even tussenuit? Zin om nieuwe mensen te ontmoeten en een praatje met elkaar te maken? Kom dan naar de open inloop in 't Onderdak!	Tijd: 15.00 uur - 16.30 uur Locatie: Gebouw 't Onderdak, Groenendaal 5 Kosten: Geen Aanmelden: Opgeven is niet nodig
Woensdag 25 juli	Afrikaanse avond in wijkrestaurant de Vijverhoek Vanavond kunt u genieten van een bijzonder Afrikaans driegangendiner waardoor u 'ongetwijfeld een klein beetje het 'safari-gevoel' beleeft. 'Alvast eet smakelijk, of zoals ze dat in Afrika zeggen: 'kula kitamu!'	Tijd: 17.30 uur - 20.30 uur Locatie: Wijkrestaurant de Vijverhoek, Lage Vijver 2 Kosten: € 5,00 (exclusief consumpties) Aanmelden: Opgeven voor 19 juli a.s. via het vrijwilligersloket van de KrimpenWijzer (bereikbaar tussen 09.00 uur - 12.00 uur), tel.nr 0180-515840
Donderdag 26 juli	Café van Toen en Nu in het Streekmuseum! Samen met andere Krimpenaren kunt u onder het genot van een kopje koffie of thee herinneringen ophalen in het café van Toen en Nu! Het thema van deze maand blijft nog even geheim.	Tijd: 10.00 uur - 12.00 uur Locatie: Streekmuseum Krimpenerwaard, IJsseldijk 312 Kosten: Geen Aanmelden: Opgeven voor 20 juli a.s. via het vrijwilligersloket van de KrimpenWijzer (bereikbaar tussen 09.00 uur - 12.00 uur), tel.nr 0180-515840
Donderdag 26 juli	Indoor Rowing bij My HealthClub Indoor Rowing is een complete training gericht op kracht en uithoudingsvermogen. Doe mee en zet al uw belangrijke spiergroepen in beweging!	Tijd: 10.15 uur - 11.15 uur Locatie: My HealthClub Krimpen, Krimpenerbosweg 4 Kosten: Geen Aanmelden: Opgeven voor 19 juli a.s. via het vrijwilligersloket van de KrimpenWijzer (bereikbaar tussen 09.00 uur - 12.00 uur), tel.nr 0180-515840
Donderdag 26 juli	Muzikaal optreden in Crimpenersteyn! Een middag vol prachtige klassieke muziek. In het zorgcentrum kunt u nieuwe mensen uit de wijk ontmoeten en ondertussen genieten van een individueel optreden.	Tijd: 14.00 uur - 16.00 uur Locatie: Zorgcentrum Crimpenersteyn, Zandrak 66 Kosten: € 5,60 Aanmelden: Opgeven is niet nodig



Zomerprogramma 2018

Dinsdag
31 juli

Multiculturele inloop in de Vijverhoek!
Onder het genot van een kopje koffie of thee kunt u kennismaken met mensen uit verschillende culturen en uitwisselen over uiteenlopende onderwerpen.

Tijd: 10.00 uur - 12.00 uur
Locatie: Ontmoetingsruimte de Vijverhoek, Lage Vijver 2
Kosten: Geen
Aanmelden: Opgeven is niet nodig

Dinsdag
31 juli

Plogging!
Doet u mee met de nieuwe Zweedse hardlooptrend "plogging"? Tijdens deze activiteit combineren we hardlopen met het oprapen van zwerfafval. Goed voor uw conditie en het milieu!

Tijd: 19.30 uur - 21.00 uur
Locatie: verzamelen bij het Gezondheidscentrum, Groenendaal 1
Kosten: Geen
Aanmelden: Opgeven voor 27 juli a.s. via het vrijwilligersloket van de KrimpenWijzer (bereikbaar tussen 09.00 uur - 12.00 uur), tel.nr 0180-515840

Woensdag
1 aug

Zomers Repaircafé in de Vijverhoek!
Bent u goed in repareren of wilt u het graag leren? Heeft u ondersteuning nodig bij een reparatie? Breng dan een bezoek aan het Repaircafé!

Tijd: 13.00 uur - 16.00 uur
Locatie: Ontmoetingsruimte de Vijverhoek, Lage Vijver 2
Kosten: Geen
Aanmelden: Opgeven is niet nodig

Woensdag
1 aug

Koffieochtend in de Vijverhoek
Gezellig koffiedrinken met wat lekkers!

Tijd: 10.00 uur - 12.00 uur
Locatie: Ontmoetingsruimte de Vijverhoek, Lage Vijver 2
Kosten: € 0,50 voor een kopje koffie of thee
Aanmelden: Opgeven voor 27 juli a.s. via het vrijwilligersloket van de KrimpenWijzer (bereikbaar tussen 09.00 uur - 12.00 uur), tel.nr 0180-515840

Woensdag
1 aug

Aquashape
Wilt u werken aan uw conditie en uw spieren verstevigen? Dan kan de Aquashapeles in ondiep water een perfecte training voor u zijn. Deze afwisselende groepsles is ook geschikt voor mensen met gewrichtsklachten.

Tijd: 10.30 uur - 11.30 uur
Locatie: My HealthClub Krimpen, Krimpenerbosweg 4
Kosten: Geen
Aanmelden: Opgeven voor 27 juli a.s. via het vrijwilligersloket van de KrimpenWijzer (bereikbaar tussen 09.00 uur - 12.00 uur), tel.nr 0180-515840

Donderdag
2 aug

Teken- en schilderworkshop in de Parkrand!
Wilt u uw talent voor tekenen en schilderen ontdekken? Geeft u zich dan op voor de teken- en schilderworkshop in ontmoetingsruimte de Parkrand!

Tijd: 14.00 uur - 16.00 uur
Locatie: Ontmoetingsruimte de Parkrand, Tijm 1b
Kosten: € 2,00 (inclusief consumpties)
Aanmelden: Opgeven voor 27 juli a.s. via het vrijwilligersloket van de KrimpenWijzer (bereikbaar tussen 09.00 uur - 12.00 uur), tel.nr 0180-515840



Actief de zomer in!

Zaterdag
4 aug

Kinderlunchcafé in de Gouden Regen!

Kom genieten van een uitgebreide lunch in het Kinderlunchcafé. De jeugdige gastheren en -vrouwen bedienen u graag!

Tijd: 12.30 uur - 14.00 uur
Locatie: Ontmoetingsruimte De Gouden Regen, Gouden Regen 1
Kosten: € 3,50 (inclusief consumpties)
Aanmelden: Opgeven voor 27 juli a.s. via het vrijwilligersloket van de KrimpenWijzer (bereikbaar tussen 09.00 uur - 12.00 uur), tel.nr 0180-515840

Maandag
6 aug

Taalcafé in de Tuyter!

Wilt u beter Nederlands leren spreken? Tijdens het taalcafé bespreekt u allerlei onderwerpen, speelt u leuke taalspellen en vooral: u leert er nieuwe mensen kennen. Kom gerust eens langs, de koffie staat voor u klaar!

Tijd: 13.00 uur - 14.30 uur
Locatie: Ontmoetingscentrum de Tuyter, Nachtegaalstraat 8
Kosten: Geen
Aanmelden: Opgeven is niet nodig

Maandag
6 aug

Portugese avond in wijkrestaurant de Parkrand

Vanavond staat er Portugees op het menu en worden er weer lekkere gerechten voor u klaar gemaakt. In Portugal zegt men dan: 'Comer Gostoso!', of 'eet smakelijk!'.

Tijd: 17.30 uur - 20.30 uur
Locatie: Wijkrestaurant de Parkrand, Tijm 1b
Kosten: € 5,00 (exclusief consumpties)
Aanmelden: Opgeven voor 1 augustus a.s. via het vrijwilligersloket van de KrimpenWijzer (bereikbaar tussen 09.00 uur - 12.00 uur), tel.nr 0180-515840

Dinsdag
7 aug

Open Eettafel in het Prinsessenpark

De deelnemers van de Stichting Dagbesteding Krimpenerwaard serveren u een heerlijke warme maaltijd! Lunch mee en ontmoet nieuwe wijkbewoners!

Tijd: 12.00 uur - 13.15 uur
Locatie: Ontmoetingsruimte Prinsessenpark, Oranjesingel 1
Kosten: € 5,50
Aanmelden: Opgeven voor 3 augustus a.s. via het vrijwilligersloket van de KrimpenWijzer (bereikbaar tussen 09.00 uur - 12.00 uur), tel.nr 0180-515840

Dinsdag
7 aug

Open inloop De IJssel

Een laagdrempelige ontmoetingsplaats waar mensen die kanker hebben (gehad), hun naasten, mantelzorgers en/of nabestaanden elkaar kunnen treffen. U bent van harte welkom voor een kopje koffie, een praatje, luisterend oor, een spelletje of informatie.

Tijd: 13.30 uur - 16.30 uur
Locatie: Ontmoetingsruimte de Vijverhoek, Lage Vijver 2
Kosten: Geen
Aanmelden: Opgeven is niet nodig

Woensdag
8 aug

Unieke kijk op Werelderfgoed 'Kinderdijk'!

Fiets mee naar de Kinderdijk en geniet van een spectaculaire film en een prachtige rondvaart langs de vele (museum) molens.

Tijd: 10.30 uur - 15.00 uur
Locatie: verzamelen bij het Gezondheidscentrum
Kosten: € 13,50 (toegangkaart Kinderdijk) Kosten zijn exclusief lunch en openbaar vervoer (pont).
Aanmelden: Opgeven en betalen voor 17 juli a.s. via het vrijwilligersloket van de KrimpenWijzer, tel.nr 0180-515840



Zomerprogramma 2018

Donderdag 9 aug	Koffieochtend in de Sperwer Gezellig koffiedrinken met wat lekkers!	Tijd: 10.00 uur - 12.00 uur Locatie: Ontmoetingsruimte de Sperwer, de Landerijen 3 Kosten: € 0,50 voor een kopje koffie of thee Aanmelden: Opgeven voor 3 augustus a.s. via het vrijwilligersloket van de KrimpenWijzer (bereikbaar tussen 09.00 uur - 12.00 uur), tel.nr 0180-515840
Maandag 13 aug	Sjoelcompetitie in het Prinsessenpark! Gooit u ook hoge ogen tijdens deze sjoelcompetitie, georganiseerd door Stichting Dagbesteding Krimpenerwaard? De winnaar gaat naar huis met een mooie prijs.	Tijd: 13.30 uur - 15.30 uur Locatie: Ontmoetingsruimte Prinsessenpark, Oranjesingel 1 Kosten: € 5,00 (inclusief consumpties) Aanmelden: Opgeven voor 10 augustus a.s. via het vrijwilligersloket van de KrimpenWijzer (bereikbaar tussen 09.00 uur - 12.00 uur), tel.nr 0180-515840
Dinsdag 14 aug	Inloop mantelzorgers in BloemRijk Wilt u andere mantelzorgers ontmoeten en ervaringen uitwisselen? Kom dan langs bij de inloop voor mantelzorgers in BloemRijk!	Tijd: 10.00 uur - 11.00 uur Locatie: Ontmoetingsruimte BloemRijk, Vijverlaan 566 Kosten: Geen Aanmelden: Opgeven is niet nodig
Dinsdag 14 aug	Multiculturele inloop in de Vijverhoek Bent u geïnteresseerd in multiculturele ontmoeting? Onder het genot van een kopje koffie of thee is er de mogelijkheid om met mensen uit verschillende landen uit te wisselen over uiteenlopende onderwerpen.	Tijd: 10.00 uur - 12.00 uur Locatie: Ontmoetingsruimte de Vijverhoek, Lage Vijver 2 Kosten: Geen Aanmelden: Opgeven is niet nodig
Dinsdag 14 aug	Zomerlunch bij Inloop De IJssel! Inloop de IJssel is een ontmoetingsplaats voor mensen die leven met kanker en organiseert een Zomerlunch. Hier kunt u met elkaar in een ongedwongen sfeer lunchen en ontspannen.	Tijd: 13.00 uur - 14.30 uur Locatie: Ontmoetingsruimte de Vijverhoek, Lage Vijver 2 Kosten: € 2,00 Aanmelden: Opgeven voor 3 augustus a.s. via het vrijwilligersloket van de KrimpenWijzer (bereikbaar tussen 09.00 uur - 12.00 uur), tel.nr 0180-515840
Woensdag 15 aug	Beweeg je fit met Bodypump! Wilt u calorieën verbranden en werken aan kracht en uithoudingsvermogen? Dan is deze bodypump les echt iets voor u!	Tijd: 09.15 uur - 10.15 uur Locatie: My HealthClub Krimpen, Krimpenerbosweg 4 Kosten: Geen Aanmelden: Opgeven voor 13 juli a.s. via het vrijwilligersloket van de KrimpenWijzer (bereikbaar tussen 09.00 uur - 12.00 uur), tel.nr 0180-515840



Actief de zomer in!

Woensdag 15 aug	Breicafé in de Gouden Regen Vindt u het leuk om in een groep samen te breien of te haken? Kom vrijblijvend kennismaken met het breicafé! Iedereen is van harte welkom!	Tijd: 10.00 uur - 12.00 uur Locatie: Ontmoetingsruimte de Gouden Regen, Gouden Regen 1 Kosten: Geen Aanmelden: Opgeven is niet nodig
Woensdag 15 aug	Computercafé in de Vijverhoek! Heeft u vragen over uw computer, laptop, iPad of smartphone? Schroom dan niet en kom langs in het Computercafé! Deskundige vrijwilligers zijn aanwezig en helpen u graag!	Tijd: 13.00 uur - 16.00 uur Locatie: Ontmoetingscentrum de Vijverhoek, Lage Vijver 2 Kosten: Geen Aanmelden: Opgeven is niet nodig
Woensdag 15 aug	Open inloop bij Inloophuis Crimpen-Inn! Wilt u er even tussenuit? Zin om nieuwe mensen te ontmoeten en een praatje met elkaar te maken? Kom dan naar de open inloop in het Onderdak!	Tijd: 15.00 uur - 16.30 uur Locatie: Gebouw 't Onderdak, Groenendaal 5 Kosten: Geen Aanmelden: Opgeven is niet nodig
Donderdag 16 aug	Zomers Repaircafé in de Kajuit Wilt u graag leren repareren of heeft u ondersteuning nodig bij een reparatie? Breng dan een bezoek aan het Repaircafé!	Tijd: 13.00 uur - 16.00 uur Locatie: Ontmoetingsruimte de Kajuit, Binnenvaart 3 Kosten: Geen Aanmelden: Opgeven is niet nodig
Donderdag 16 aug	Kinderyoga les bij In2Yoga! Wil je op een ontspannen en speelse manier werken aan soepelheid en kracht? Dan zit je bij deze speciale kinderles aan het juiste adres!	Tijd: 15.30 uur - 16.30 uur Locatie: In2Yoga studio, Nieuwe Tiendweg 11a Kosten: Geen Aanmelden: Opgeven voor 10 augustus a.s. via het vrijwilligersloket van de KrimpenWijzer (bereikbaar tussen 09.00 uur - 12.00 uur), tel.nr 0180-515840
Vrijdag 17 aug	Rolstoel- en rollatordansen in Crimpenersteyn! Heeft u een rolstoel of rollator? Doe dan gerust mee met een groep dansers en danseressen. De inspanning ligt laag en er zijn vrijwilligers aanwezig die u graag bijstaan.	Tijd: 14.00 uur - 16.00 uur Locatie: Zorgcentrum Crimpenersteyn, Zandrak 66 Kosten: € 3,10 Aanmelden: Opgeven voor 15 augustus a.s. via het vrijwilligersloket van de KrimpenWijzer (bereikbaar tussen 09.00 uur - 12.00 uur), tel.nr 0180-515840



Zomerprogramma 2018

Maandag 20 aug	Inloop weduwen/ weduwenaars in het Palet Een bijzondere inloop waar lotgenoten elkaar kunnen treffen, verhalen kunnen delen en steun kunnen ervaren.	Tijd: 10.00 uur - 12.00 uur Locatie: Ontmoetingsruimte het Palet, Rembrandtlaan 37 Kosten: Geen Aanmelden: Opgeven niet nodig
Dinsdag 21 aug	Fietstocht door de Krimpenerwaard! Geniet van een ontspannen tocht van ongeveer 15 kilometer door de prachtige landschappen rondom Krimpen aan den IJssel.	Tijd: 10.00 uur - 13.00 uur Locatie: Start bij het Gezondheidscentrum, Groenendaal 1 Kosten: Geen Aanmelden: Opgeven voor 15 augustus a.s. via het vrijwilligersloket van de KrimpenWijzer (bereikbaar tussen 09.00 uur - 12.00 uur), tel.nr 0180-515840
Woensdag 22 aug	Koffieochtend in de Parkrand Gezellig koffiedrinken met wat lekkers!	Tijd: 10.00 uur - 12.00 uur Locatie: Ontmoetingsruimte de Parkrand, Tijn 1b Kosten: € 0,50 voor een kopje koffie of thee Aanmelden: Opgeven voor 15 augustus a.s. via het vrijwilligersloket van de KrimpenWijzer (bereikbaar tussen 09.00 uur - 12.00 uur), tel.nr 0180-515840
Woensdag 22 aug	Zomerse avond in wijkrestaurant de Vijverhoek Met een heerlijk zomers menu kunt u vanavond weer volop genieten in Wijkrestaurant de Vijverhoek! Jong en oud zijn meer dan welkom!	Tijd: 17.30 uur - 20.30 uur Locatie: Wijkrestaurant de Vijverhoek, Lage Vijver 2 Kosten: € 5,00 (exclusief consumpties) Aanmelden: Opgeven voor 16 augustus a.s. via het vrijwilligersloket van de KrimpenWijzer (bereikbaar tussen 09.00 uur - 12.00 uur), tel.nr 0180-515840
Donderdag 23 aug	Plogging! Doet u mee met de nieuwe Zweedse hardlooptrend "plogging"? Tijdens deze activiteit combineren we hardlopen met het oprapen van zwerfafval. Goed voor uw conditie en het milieu!	Tijd: 19.30 uur - 21.00 uur Locatie: verzamelen bij het Gezondheidscentrum, Groenendaal 1 Kosten: Geen Aanmelden: Opgeven voor 21 augustus a.s. via het vrijwilligersloket van de KrimpenWijzer (bereikbaar tussen 09.00 uur - 12.00 uur), tel.nr 0180-515840
Vrijdag 24 aug	Wandeling in de Krimpense natuur! Samen wandelen is gezond en leuk. Wandelt u mee met de gezellige wandelgroep 'Babbelen en Wandel'?	Tijd: 10.00 uur - 13.00 uur Locatie: Kruising tussen Fresia en Populierenlaan Kosten: Geen Aanmelden: Opgeven voor 22 augustus a.s. via het vrijwilligersloket van de KrimpenWijzer (bereikbaar tussen 09.00 uur - 12.00 uur), tel.nr 0180-515840



Actief de zomer in!

Zaterdag 25 aug	My Running! Wilt u uw passie voor hardlopen met anderen delen? Vindt u het fijn om in de buitenlucht actief te zijn? Bezoek dan eens een MyRunning les!	Tijd: Locatie: Kosten: Aanmelden:	09.00 uur - 10.00 uur My HealthClub Krimpen, Krimpenerbosweg 4 Geen Opgeven voor 13 juli a.s. via het vrijwilligersloket van de KrimpenWijzer (bereikbaar tussen 09.00 uur - 12.00 uur), tel.nr 0180-515840
Maandag 27 aug	Taalcafé in de Tuyter Wilt u beter Nederlands leren spreken? Tijdens het taalcafé bespreekt u allerlei onderwerpen, speelt u leuke taalspellen en vooral: u leert er nieuwe mensen kennen. Kom gerust eens langs, de koffie staat voor u klaar!	Tijd: Locatie: Kosten: Aanmelden:	13.00 uur - 14.30 uur Ontmoetingscentrum de Tuyter, Nachtegaalstraat 8 Geen Opgeven is niet nodig
Maandag 27 aug	Gezellig Hollands tafelen in de Gouden Regen! Eet u gezellig mee van een driegangen diner met verschillende verse Hollandse groentes?	Tijd: Locatie: Kosten: Aanmelden:	17.30 uur - 20.30 uur Wijkrestaurant Gouden Regen, Gouden Regen 1 € 5,00 (exclusief consumpties) Opgeven voor 22 augustus a.s. via het vrijwilligersloket van de KrimpenWijzer (bereikbaar tussen 09.00 uur - 12.00 uur), tel.nr 0180-515840
Dinsdag 28 aug	Café van Toen en Nu in het Streekmuseum Samen met andere Krimpenaren kunt u onder het genot van een kopje koffie of thee herinneringen ophalen in het café van Toen en Nu! Het thema van deze maand is 'Over de Toonbank'.	Tijd: Locatie: Kosten: Aanmelden:	10.00 uur - 12.00 uur Streekmuseum Krimpenerwaard, IJsseldijk 312 Geen Opgeven voor 22 augustus a.s. via het vrijwilligersloket van de KrimpenWijzer (bereikbaar tussen 09.00 uur - 12.00 uur), tel.nr 0180-515840
Donderdag 30 aug	Workshop 'Salad in a Jar' Wilt u weten hoe u op een gezonde en smakelijke manier meer groentes kunt eten? Tijdens de workshop 'Salad in a Jar' krijgt u volop ideeën om een gezonde lunch te maken voor bijvoorbeeld een picknick of een ander uitstapje.	Tijd: Locatie: Kosten: Aanmelden:	14.00 uur - 15.30 uur Ontmoetingsruimte de Kajuit, Binnenvaart 3 € 7,50 Opgeven en betalen voor 24 augustus a.s. via het vrijwilligersloket van de KrimpenWijzer (bereikbaar tussen 09.00 uur - 12.00 uur), tel.nr 0180-515840
Donderdag 30 aug	Optreden 'Andantino' in Crimpenersteyn! Kom genieten van een prachtig Andantino optreden!	Tijd: Locatie: Kosten: Aanmelden:	14.00 uur - 16.00 uur Zorgcentrum Crimpenersteyn, Zandrak 66 € 5,60 Opgeven voor 28 augustus a.s. via het vrijwilligersloket van de KrimpenWijzer (bereikbaar tussen 09.00 uur - 12.00 uur), tel.nr 0180-515840



Wijk Restaurant

U bent van harte uitgenodigd
voor een heerlijke, gezonde maaltijd in een
Wijkrestaurant bij u in de buurt!

Wijkrestaurant de Parkrand

Adres: Tijm 1b

Elke 1^e maandag van de maand

Wijkrestaurant de Specialiteit

Adres: Patrijzenstraat 46

Elke 2^e dinsdag van de maand

Wijkrestaurant de Kajuit

Adres: Binnenvaart 3

Elke 3^e woensdag van de maand

Wijkrestaurant de Gouden Regen

Adres: Gouden Regen 1

Elke 4^e maandag van de maand

Wijkrestaurant de Vijverhoek

Adres: Lage Vijver 2

Elke 4^e woensdag van de maand

Vragen of aanmelden?

Vrijwilligersloket KrimpenWijzer,
Telefoon: 0180 – 515 840
(tussen 9u – 12u)

Praktisch

Wijkrestaurants zijn open van 17:30u tot
20:30u. De kosten bedragen €5,- voor een
3-gangen diner, exclusief consumpties.



Presentatie 'Senioren en Veiligheid'

Op 7 mei mochten wij ons verheugen samen met de politie en de gemeente een voorlichtingsbijeenkomst te organiseren over veiligheid, met als subtitel 'babbeltrucs'. Maar het thema is natuurlijk veel breder. Dat voorlichting nodig is, blijkt wel uit landelijke gegevens. Naar schatting 30.000 ouderen boven de 65 jaar zijn slachtoffer van financiële uitbuiting. De politie heeft geconstateerd dat het in Krimpen weer veel voorkomt, daarom is deze bijeenkomst georganiseerd.

Diefstal door babbeltrucs komt steeds vaker voor: onbekenden bellen bij u aan en gebruiken een mooie smoes om binnen te komen. Vervolgens stellen zij uw geld en andere waardevolle bezittingen. Dieven doen zich vaak voor als meteropnemer of reparateur, iemand van de (thuis)hulp of vragen om een glas water of een pen, terwijl de handlanger het huis binnenglijpt. Reacties uit de zaal gaven helaas voorbeelden van enkele aanwezigen die het overkomen was. Wanneer men

iets van u wil hebben, moet u altijd zeggen dat u even de deur sluit om het te gaan halen, of gebruik de kierstandhouder als die op de deur zit. Let ook op bij het pinnen van geld. Laat u niet helpen door een vreemde. Vindt u het moeilijk, ga dan naar uw bank en vraag aan een medewerk(st)er achter de balie om u te helpen.

Geef ook nooit uw pasje en/of pincode aan een ander, of het nu een mantelzorger, andere professionals, vrijwilligers of zelfs familie betreft, tenzij u iemand volledig kunt vertrouwen.

Zelfs in dat geval moet u zorgen voor een extra bankpas van uw rekening die op haar of zijn naam staat. Zo houdt u altijd controle over uw rekening en de uitgaven die worden gedaan door die persoon. Vraag informatie hiervoor bij uw bank.

Dit zijn slechts enkele voorbeelden en oplossingen. Raadpleeg de folders van de politie die bij de gemeente verkrijgbaar zijn.

Het was een leerzame middag met veel dank aan de politie en de gemeente.

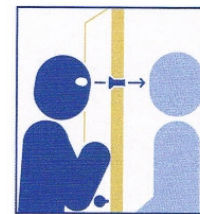


Iemand belt aan

Wat doet u?



Doe **nooit** zomaar open



Kijk eerst voordat u open doet



Gebruik een **kierstandhouder**



Vertrouwt u het niet? **Bel meteen 112**



Geef **niemand** uw bankpas of pincode



Bankpas kwijt of opgelicht? Pas direct **blokkeren**



Tweede Repaircafé geopend

Op donderdag 15 maart is in wijkcentrum 'de Kajuit' een tweede Repaircafé gestart. Marco Oosterwijk opende deze gelegenheid als verantwoordelijk wethouder voor duurzaamheid.

De basis van het systeem Repaircafé is natuurlijk het bevorderen van de duurzaamheid van (hoofdzakelijk) apparatuur. Het eerste Repaircafé in de Vijverhoek draait op volle toeren. In Nederland zijn op dit moment ca. 400 Repaircafé's: dus een groot succes. Een van de redenen een tweede Repaircafé te starten was om deze faciliteit te creëren in een ander deel van Krimpen aan den IJssel, waar veel senioren wonen zodat het niet bezwaarlijk is apparatuur aan te bieden voor reparatie. De reparaties kosten een leuke fooi in de fooienpot. Daarvan worden onderhoudsmiddelen en speciaal gereedschap aangeschaft.

1e Repaircafé in de Vijverhoek, Lage Vijver 2, eerste woensdag van de maand van 13.00-16.00 uur
2e Repaircafé in de Kajuit, Binnenvaart 3, derde donderdag van de maand van 13.00-16.00 uur



Deze foto is heel erg vergroot

Website Seniorenplatform

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

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

Nieuwsbrief ontvangen?

Dit nummer is toegezonden aan alle adressen die aan het Seniorenplatform zijn opgegeven. Wilt u ook de (gratis) nieuwsbrief ontvangen? Laat het ons weten via postbus 311, 2920 AH Krimpen aan den IJssel, of via het mailadres op onze website www.seniorenkrimpen.nl

Colofon

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

Redactie: Namens het Seniorenplatform: Thom Bakker, Christa Huys in 't Veld, Cinthus van Keulen, Willemjan Schouten, Mathieu Baltissen
Namens de gemeente: Irma Remeeus
Foto's: Cinthus van Keulen, e.a.
Opmaak en druk: Verloop drukkerij, Alblasterdam