

Schalkwijk in balans

Op vrijdag 8 april 2022 start in Sporthal Schalkwijk een nieuwe activiteit van *De Trossel: Schalkwijk, in balans*. De activiteit is bedoeld voor mensen die liever niet vallen, maar die toch soms moeite hebben met hun evenwicht. En dat zijn bijna alle ouderen. Door spierkracht te verbeteren verklein je de kans om te vallen. *Schalkwijk in balans* wordt gegeven door twee fysiotherapeuten Jenny van Binsbergen en Fred Thomas (foto). Vrijdagmiddag tussen 15.30 en 17.00 uur zijn de bijeenkomsten, tien in totaal. De bijdrage in de kosten bedraagt slechts € 35. Tip van de maandredacteur van de *Schalkwijkse Berichten*: Bewegen is altijd goed, maar ook is die Fred Thomas écht een hele goede, die mij van een blessure heeft afgeholpen. En dit kost bijna niks. Voor je gezondheid: doe mee.



Ziekenhuispastoraat

Op vrijdag 4 maart 2022 was Antoine de Haan te gast bij de koffie-ochtend. Antoine werkt als geestelijk verzorger in het St. Antonius Ziekenhuis. Het kan iedereen overkomen: opname in het ziekenhuis. Soms gaat het om een eenvoudige ingreep maar er kan ook meer aan de hand zijn. Een gesprek met iemand van het team Geestelijke Verzorging kan dan heel fijn zijn en vindt plaats als de patiënt erom vraagt. Het contact komt echter ook vaak tot stand door tussenkomst van de verpleegkundige omdat die ziet dat de patiënt geestelijke ondersteuning kan gebruiken. In het team zijn geestelijk verzorgers met een katholieke, protestante en islamitische achtergrond, maar als de patiënt iemand wenst te spreken met een andere achtergrond, bijvoorbeeld Joods of Hindoeistaans, dan kan dat ook.

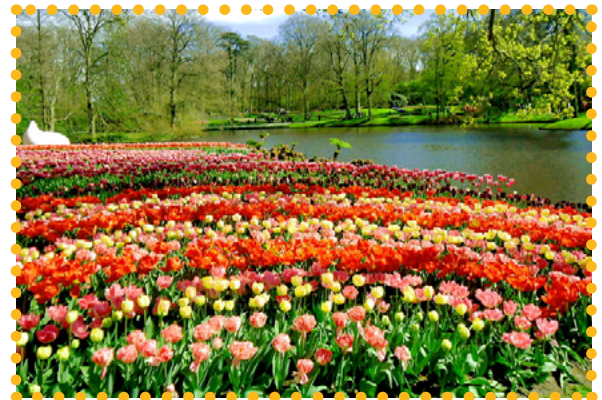




Antoine vertelde dat hij vooral heel veel luistert tijdens zijn werk. De patiënt vertelt zijn/haar verhaal en is blij met een luisterend oor. Er zijn ook momenten waarop levensvragen gesteld kunnen worden aan de patiënt, bijvoorbeeld over kwaliteit van leven, wel of niet reanimeren of wel of niet doorgaan met behandelen. Antoine en zijn collega's hebben ook bij deze vragen vaak een belangrijke ondersteunde rol. Antoine gaf tijdens de presentatie informatie en bezoekers konden ook hun ervaringen delen en vragen stellen. Het was een leerzame ochtend.

Lente op de koffie-ochtend

Op de koffie-ochtend van donderdag 10 maart hebben we genoten van lentefilmpjes. Niet alleen van de bloemen, maar ook het proces van het telen van de bollen werd uitgebreid in beeld gebracht. Dat bleek iets te zijn waar veel van de aanwezigen nooit eerder echt bij stil hadden gestaan. Het was mooi om te zien met hoeveel passie mensen daarmee bezig zijn. We kijken terug op een gezellige ochtend die afgesloten werd met een virtuele tour door de Keukenhof.



De Duo-fiets

In september van 2020 hebben wij met veel inwoners van Schalkwijk wafels gebakken in *De Wiese*. Onder andere van de opbrengst en door donaties is er voldoende geld bijeen gebracht om een Duo-Fiets aan te schaffen voor het dorp. In de lente van 2021 is de fiets er gekomen en deze heeft een mooie plek gekregen in de stalling bij de sporthal aan de Kloostergaarde.

Ook het reserveren van de fiets is prima geregeld. Je kan aangeven wanneer en hoe laat je de fiets wil reserveren. Je krijgt een bevestiging en een dag voor de fietstocht krijg je een mailtje met de code van het kluisje. Nu had ik al gehoord dat het allemaal goed is geregeld, maar dat wilde ik natuurlijk zelf wel een keer ervaren. Ik heb onze dominee gevraagd of hij zin had in een ritje op de duo-fiets en woensdag 23 maart 2022 was het zover. Het was een prachtige, zonnige lentedag en samen zijn wij op de fiets gestapt. Eerst wat onwennig maar het ging heerlijk. Zo samen naast elkaar zittend kom je tot mooie gesprekken en ondertussen kun je genieten van het mooie Schalkwijkse landschap. Zelfs langs de weg nog goede gesprekken gehad met passanten.





Bijna aan het einde van onze fietstocht zijn we gestopt voor een heerlijke cappuccino en een kop gemberthee bij barista *De Dominee*, want dat hadden we wel verdiend.

Wij hebben genoten van het mooie weer en de prachtige omgeving, echt een aanrader. Dus neem een keer uw buurvrouw of buurman mee op de duo-fiets voor een mooi ritje langs Lek en Kanaal, het is echt de moeite waard.

Henny de Gier

Kleine moeite, groot geluk (33)

Op een donderdagmiddag werd *de Trossel* gebeld door Jolanda van *de Wiese*. Er was een probleem met de bezetting van de bediening bij een reservering. Van de vaste ploeg waren er te weinig mensen beschikbaar om te komen werken. Iemand riep 'bel *De Trossel*', en dat bleek het toverwoord.

De Wiese kwam drie mensen in de bediening tekort en of er in het vrijwilligersbestand van *De Trossel* misschien mensen te vinden waren die een beetje handig waren en konden komen helpen. Nou zijn er natuurlijk alleen maar handige vrijwilligers bij *De Trossel*, dus de keuze was niet moeilijk. De dorpsondersteuner maakte een lijstje met mensen en begon met bellen. En echt, binnen 10 minuten was dit probleem opgelost en kon Jolanda worden gebeld dat het in orde zou komen. De vergoeding, die voor deze diensten beschikbaar is, wordt door de vrijwilligers gedoneerd aan de Trosselpot. Letterlijk en figuurlijk dus een kleine moeite, groot geluk.

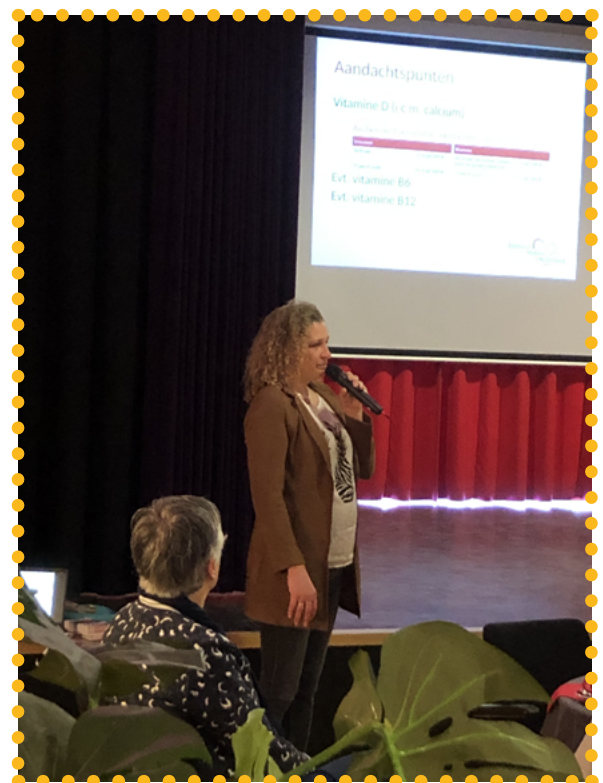
De diëtiste

Op 18 maart 2022 was Laura Hilhorst te gast op de koffie-ochtend. Laura is diëtiste en leefstijlcoach bij *Diëtisten Midden Nederland*.

In de presentatie van Laura kwamen alle nieuwe richtlijnen voor gezonde voeding aan bod. We leerden dat we het eten van rood vlees beter kunnen beperken en dat één keer per week peulvruchten eten juist gezond is. Toen er werd verteld dat oudere mensen vaak te weinig drinken, werd er door de gastvrouwen bij het tweede kopje koffie meteen een extra glaasje water geserveerd.

Naast voeding kwam ook het belang van bewegen aan bod. Wandelen, fietsen of oefeningen doen het helpt ons allemaal om gezond ouder te worden.

Ten slotte was er ook nog een quiz, dit was tevens een sta-op oefening, want als je dacht dat het juiste antwoord werd genoemd, dan moest je gaan staan. Zo hadden we een mooie combinatie van spel en noodzakelijke beweging. Het was weer een interessante en leerzame ochtend.





Samen Eten in de Wiese

Vanaf woensdag 13 april 2022 staan iedere tweede woensdag van de maand de tafels weer feestelijk gedekt in de Wiese en kunt u aanschuiven bij *Samen Eten in de Wiese*. Vanaf 17.00 uur is de bar open voor een drankje, en vanaf 17.30 uur gaan de deuren van *Restaurant de Wiese* open, waar om 18.00 uur het 3-gangen diner wordt opgediend.

De organisatie van *Samen Eten in de Wiese* is in handen van vrijwilligers van *de Zon-
nebloem* en *De Trossel* en natuurlijk Ria en Jolanda van *de Wiese*. De kosten van de avond zijn € 15,00 (diner inclusief drankje).

Voor extra drankjes zijn (geldig blijvende) muntjes te koop.

Opgeven kan tot en met 9 april bij: Dineke van Bommel 06 13440730 - dinekevanbommel@gmail.com of bij: Dinie de Boer 030-6011658 - rudiebo@casema.nl

Iedereen is van harte welkom.



Komende koffie-ochtenden

Voorzichtig zijn we weer begonnen met het plannen van de komende koffie-ochtenden.

Koffie-ochtenden vinden plaats in *de Wiese* en zijn van 10:00 tot 12:00 uur. Nog niet alles is rond, maar we melden vast de volgende activiteiten:

vrijdag 1 april 2022

koffie drinken met cabaretfragmenten in het café

donderdag 7 april 2022

Paaskoffie-ochtend met eierdopje haken, bloemschikken, kaarten, sjoelen, rummikuppen. Plus lunch tot ongeveer 13.00 uur

vrijdag 15 april 2022

koffie drinken en kaarten, sjoelen en andere spelletjes

donderdag 21 april 2022

koffie drinken met film *Lijnen in het landschap*

vrijdag 29 april 2022

koffie drinken met pubquiz

donderdag 5 mei 2022

koffie drinken

Paaskoffie-ochtend

Op donderdag 7 april 2022 wordt een langere *Paaskoffie-ochtend* gehouden met verschillende activiteiten waar iedereen, die dat wil, aan mee kan doen. Er worden onder andere eierdopjes gehaakt, waarbij u geholpen wordt door Marian van Leeuwen. Door haar creaties zijn we op het idee gekomen dit op de koffie-ochtend samen te gaan doen. Verder worden er paasbloemstukjes gemaakt en natuurlijk kan er ook gekaart, gesjoeld en rummikub gespeeld worden. Schrijf deze datum alvast op de kalender en bel, als u vervoer nodig heeft, Johan Vernooy: 06-55906573.

Aansluitend aan deze ochtend gaan we met elkaar genieten van een lichte lunch in de vorm van een broodje met kaas of een kroketje. De verwachting is dat de ochtend rond 13.00 uur wordt afgesloten.



Breicafé

Het breicafé is er op maandagen 4 april 2022, 11 april 2022, 18 april 2022, 25 april 2022. 2 mei 2022, 9 mei 2022, 16 mei 2022, 23 mei 2022 30 mei 2022. In *de Wiese*, Aanvang 13.30 uur. Op de even dagen is er ook kaarten maken.

De Trossel

De Trossel kent drie dorpsondersteuners: Marian van der Ven, Conny Middelweerd en Marian van den Hoogen. Heeft u een vraag aan hen: Het telefoonnummer is: **06 29 82 00 55**
Het mailadres is: **dorpsondersteuners@detrossel.nl** De dorpsondersteuners werken vraaggericht. Samen bespreken zij de aanpak, overleggen met de coördinator van de groep waarbij de vraag thuishoort en bepalen wie van de vrijwilligers geschikt is om bij de hulpvraag in te schakelen. De grote hoeveelheid vrijwilligers in Schalkwijk maakt, dat dit het probleem niet is. Zo hebben de dorpsondersteuners al bij een aantal vragen snel en plezierig hun werk kunnen doen.

Website

Bezoek eens onze website. Daarop is te zien, wie we zijn, wat we doen en wanneer we wat doen. Er staat informatie op en er zijn foto's te zien. De website bevat foto's van alle puzzels uit de Puzzeluitleen. Alle nummers van de TrosselTips kunt u er teruglezen. En via de website kunt u de duofiets reserveren en een puzzel aanvragen.

Nog wat foto's...



Europees
Landbouwfonds voor
Plattelandsontwikkeling:
Europa investeert in zijn
platteland



PROVINCIE UTRECHT