



2...

Wilma en Ron Termeer



4...

Statergesnater



7...

Column: Toe aan vakantie...

Ook te lezen in deze uitgave...

- | | |
|-------------------|-----------------------------|
| 3. Style Cycles | 5. Voorkom vuurwerkoverlast |
| 3. Nieuws 60 Soos | 6. AED's in de wijk |
| 4. Voorrang | 6. Waar is de brievenbus? |



8...

Activiteiten Wijkvereniging

Wijnproefavond: Wine to Dine

Wine to Dine stelt zich graag even voor.

Op 17 november zal Manon Janssen een wijnproeverij verzorgen voor wijkvereniging Passewaaij. Tijdens deze proeverij laat zij kwaliteitswijnen proeven uit Frankrijk, Italië, Spanje en Portugal rechtstreeks van enthousiaste, getalenteerde wijnmakers. Op een uitzondering na werkt ze met onafhankelijke wijnhuizen, zij beheren het volledige proces van wijn maken op hun eigen domein van wijngaard tot in de wijnfles. Een groot voordeel van het werken met kleinere wijndomeinen is dat Manon tijdens een bezoek de kans krijgt om mee te werken in de verschillende stadia van het wijn maken.

Wat maakt een wijn bijzonder?

Allereerst is de druif en het terroir waarin deze groeit van groot belang. Immers smaakt een rode Beaujolais, gemaakt van de Gamay heel anders dan een Negro Amaro uit het zonovergoten Puglia. Hoe heeft de wijnmaker hem bedoeld om te drinken? Jong? Met veel rood fruit in de smaak? Of juist een wijn met rijp zwart fruit en geuren van ceder en vanille, die tot rust moet komen na lange rijping op vat? Een leerzame proeverij waarin je leert om te proeven als een pro. Uiteraard gaan we ook dieper in op het maken van juiste combinaties bij het eten. In de zomer ligt de voorkeur vaak bij frisse wijnen, terwijl als de blaadjes vallen de vollere wijnen meer in trek zijn. We zullen zien waar jullie voorkeur naar uit gaat. Manon heeft er zin in.

Informatie/aanmelden

De avond begint om 20.00 uur in de Stater. Een avond vol heerlijke wijnen met bijpassende hapjes! Stuur om je aan te melden een mail naar: creatief@passewaaij.nl De kosten per deelnemer bedragen € 25,-. Meld je aan!



Wilma en Ron Termeer; 30 jaar ondernemen in Tiel

Door: Dick Steenberg

Velen onder ons hebben hun kaarten, posters, brochures, nieuwsbrieven bij Ron en Wilma Termeer laten drukken of ontwerpen en zich door hen vakkundig laten adviseren. Het bedrijf is een begrip in onze stad en daarbuiten.

We zitten - op een heerlijke zwoele zomeravond in juli - buiten aan de koffie, wanneer Wilma vertelt over de veranderingen in het bedrijf en hoe een en ander vorm gekregen heeft.

Wilma: "De belangrijkste reden is toch wel de nasleep van de coronapandemie. De gedwongen extra vrije tijd stemde ons tot nadenken en gesprekken hoe verder te gaan met ons bedrijf. We werden ons bewust van het feit dat er meer is dan alleen maar werken. We gingen op zoek naar een nieuwe vorm van vastigheid." Voor Ron - Wilma's echtgenoot - kwam een baan in de ICT op zijn pad. Laat dit nu net iets zijn waar zijn hart ligt. En uitstekend te combineren met het bouwen en onderhouden van websites.

"Daarna hebben we besloten dat ik - Wilma - het bedrijf voortzet, echter in afgeslankte vorm. Dat betekent dat bijna alles digitaal gaat. Opdrachten en communicatie verloopt geheel via email."

Wat heeft de coronatijd jou nog meer opgeleverd?

Wilma: "Omdat er tijdens de lockdowns restricties golden voor het ontvangen van bezoek, gingen we meer op afspraak werken en vooral ook online. Positief gevolg hiervan was dat meer flexibiliteit ontstond. Ook was er meer tijd en aandacht voor de des-

betreffende klant. Nu wil ik me nog meer gaan richten op het ontwerpen en vormgeven van advertenties, brochures, kaarten, folders, etc. Maar dat is niet alles. Ik ben in deze periode geïnspireerd geraakt om te gaan tekenen." Wilma laat mij haar schetsboek zien en ik kijk met bewondering naar wat er zo uit haar hand gekomen is.

Wilma: "Ik ervaar het tekenen echt als een verademing om op deze wijze creatief bezig te zijn, iets van mezelf erin te leggen. Het geeft me ook rust. Ik heb allerlei cursussen gevolgd om me verder te bekwamen. Inmiddels geef ik nu zelf ook workshops. Niets is mooier dan je kennis over te dragen en andere mensen blij te maken met mooie, creatieve kunstuitingen." Buiten of tijdens evenementen kunt u Wilma zomaar tegenkomen al zittend op een stoeltje, schetsend hetgeen haar boeit.

"Op mijn site www.wilmatermeer.nl kunt u een groot aantal tekeningen bekijken. Ook dit gebruik ik in opdrachten van bedrijven en verwerk in hun drukwerk. Verscheidene winkeliers in de Tielse binnenstad hebben reeds kennism gemaakt met mijn werken. Echt super!"

Hoelang zitten jullie "in het vak"?

Wilma: "Dit jaar - 7 januari om precies te zijn - vierden we ons dertig jarig bestaan!" Op mijn opmerking dat dit een mijlpaal is om trots op te zijn, wordt volmondig met "Jazeker zijn we trots!!" geantwoord.

"We begonnen vanuit een kantoor. In oktober van het jaar 2000 betrokken we het pand voor 20 jaar aan de Weerstraat en vervolgens weer naar een kantoorpand. En nu - zoals eer-



der beschreven - te gaan werken in een nieuwe vorm, met een nieuwe insteek. CardShop vof blijft bestaan, we communiceren naar buiten toe en via de socials onder de naam die we al twee jaar gebruiken; uw-drukwerk.online en Wilma Termeer."

Ik dank Wilma voor de gastvrijheid en wens haar hele goede zaken toe en uiteraard dat iedereen haar zal blijven weten te vinden, want - zo is ook mijn persoonlijke ervaring - service staat voorop, goede adviezen en een plezierig contact heb je er gratis bij.

-----SPONSOR-----



uw-drukwerk.online

Wilma Termeer.nl

info@uw-drukwerk.online
info@wilmatermeer.nl



Nieuw zaak Style Cycles; aanwinst voor het winkelcentrum

Door: Tom Vader

Het lijkt of het nooit anders was, maar het is slechts vijf maanden geleden dat een kaal winkelpand veranderde in een nieuwe fietswinkel. Een gesprek met mede-eigenaar Rens Dingemans van Style Cycles toont dan ook een man met ideeën en visie. Na overname van een fietsmaker aan de Hoveniersweg werd Style Cycles opgericht aan de Nieuwe Tielseweg in 2005. De stap naar een dependance in De Passewaaij werd 15 jaar later gemaakt. Er werd toen enkel aan onderhoud gedaan en diende Kamperfoelie 6 als servicepunt. Maar in 2023 werd de te kleine ruimte van 100 m² verruild voor een pand van 300 m². Kansen om ook nieuwe fietsen te verkopen. Toen er beweging in het winkelcentrum kwam doordat een bistro verdween, Primera ging uitbreiden, evenals de dierenzaak én er een nieuwe tapijzaak bijkwam, was dat een uitgelezen moment om 'mee te bewegen'. En zo ontstond een prachtige winkel waar een groot assortiment nieuwe (elektrische) fietsen, maar ook occasions en kinderfietsen worden verkocht.

Service en onderhoud

Twee tot drie mensen bieden ook service en onderhoud. Nadat de corona tijd booming was voor de fietsenhandel werd in oktober 2022 beslist dat de ruimte te klein was voor de ambities van Style Cycles. En vanaf dat moment ging het snel. In februari 2023 werd de sleutel overgedragen en na acht weken keihard werken ging de zaak in april open. "Het was inderdaad hard werken, want de Kamperfoelie 17 was niets anders dan een casco" weet Rens nog. Dus alles, maar dan ook alles moest aangelegd en daarna ingericht. "Elektriciteit, water, afvoer, etcetera. Een megaklus die wel iets moois heeft opgeleverd" vult de gelukkige eigenaar aan. Hij was blij met de opening waarbij veel klanten, collegae van het winkelcentrum, maar ook uit andere delen van Tiel hun waardering toonden met bloemstukken en cadeaus.

Van zijstraat naar hoofdstraat

Het werd dan ook gevoeld dat ze van 'een zijstraatje' gegroeid waren naar 'de hoofdstraat'. De 'loop' is nu beter. Een goede fietsmaker blijkt nodig in Passewaaij. Rens is best verbaasd dat het in acht weken rondgekomen is. "Maar het is fijn dat je je connecties hebt en warme rela-



ties met andere ondernemers". Dat de zaak aan de Kamperfoelie potentie heeft, straalt ze gelijk uit als je binnenloopt. Een groot aanbod aan fietsen en zicht op een bijna chirurgisch schone werkruimte. Ook daarin heeft Rens een visie "Je hebt goed gereedschap nodig om goed te kunnen werken. En goed gereedschap moet goed onderhouden worden en schoon zijn. Elke monteur is daarvoor verantwoordelijk". En dat dit meer dan een visie is, blijkt wel uit het feit dat zelfs een leek kan zien dat je hier nooit naast gereedschap pakt of dat het vuil uit je handen valt. De monteurs die er werken hebben hier duidelijk voor gekozen en hebben er plezier in. Dat vertaalt zich weer in een prettige omgang met de klanten. Een serieuze opleiding tot fietsenmaker is er niet in Nederland. Door als belangstellend stagiair te beginnen, werk je je met cursussen en ervaring op tot een allround fietsmonteur. Het is veel meer dan een bandje plakken met de huidige digitale mechanieken die een elektrische fiets tegenwoordig heeft.

Een laatste vraag

Nog een laatste vraagje aan Rens of er zoveel fietsen vóór de winkel moeten staan? "Ja, het zijn fietsen van klanten die keurig op slot geparkeerd staan voor de minste overlast. Maar achter de winkel mogen ze om veiligheidsredenen níet staan. Als mensen er iets over zeggen; tsja, het zij zo...". Gelukkig blijft er voldoende ruimte over om langs te lopen én om de etalage van Style Cycles te bewonderen. Een kale plek op het winkelcentrum heeft zo een nieuwe bestemming en uitstraling gevonden.

Nieuws uit de 60+ Soos Passewaaij

Door: Annet en Evelyn

Terugblik op de zomermaanden

Op 7 juli maakten we ons eerste zomeruitstapje naar Het Depot, een museum en podium voor jonge kunstenaars, gelegen in Wageningen. De tijdelijke tentoonstelling heeft als thema het menselijk lichaam. De objecten zijn gemaakt van hout, steen en metaal en echt prachtig om te bekijken. Naast het Depot ligt de botanische tuin de Dreijen met een oppervlakte van 5 ha, die net als de

beeldengalerij gratis te bezoeken is. Een tuin met enorme bomen, vijvers en vele plantensoorten, prachtig aangelegd en met mooie wandelpaden. Op die warme dag hebben we volop genoten van de groene en overdadig bloeiende natuur.

Bij Het Depot met uitzicht op de Dreijen ligt restaurant Linnaeus; een heerlijke plek om even te zitten en een consumptie te gebruiken. Deelnemers en vrijwilligers hadden een fijne middag. Wij gaan hier zeker nog

een terug.



In augustus zijn we voor het tweede zomeruitstapje in Tiel gebleven. We hebben de vlindertuin bekeken, en de lopende tentoonstelling in Zinder bezocht. Natuurlijk mag op zo'n middag een ijsje van Daisy's niet ontbreken. Ook Tiel heeft zo zijn mooie plekjes!

Nieuws vanuit het bestuur

Sinds kort is Dagmar Wijnbelt-van Heun tot ons bestuur toegetreden. Met haar vakkennis op het gebied van webdesign en social media zijn onze website en facebook pagina in een nieuw jasje gestoken. Neem een kijkje op www.60plussoospassewaaij.nl en/of facebook.com/60plussoospassewaaij. Heeft u interesse om een bestuursfunctie bij ons te vervullen, wij zoeken nog een enthousiast bestuurslid. Neem vrijblijvend contact met ons op.

Najaarsprogramma

Vanaf september draaien we weer ons volledige activiteitenprogramma (zie website) We beginnen op vrijdag 1 september met een BINGO-middag: Inloop vanaf 13.45 uur, start 14 uur, locatie gebouw De Stater. Toegang 2 euro, vier kaarten 5 euro. Komt u ook? Er zijn leuke prijzen te winnen, en met uw aanwezigheid wordt het vast en zeker een gezellige middag. Kaarten zijn vanaf augustus verkrijgbaar in de 60+ Soos op vrijdagmiddag tussen 14 en 16 uur. U kunt ook kaarten kopen op de dag zelf, maar aanmelden heeft de voorkeur. Informatie en aanmelden via Annet tel. 06-47 45 27 20.

Ontmoetingsmiddagen

Op de ontmoetingsmiddagen op vrij-

dag van 14.00 – 16.00 uur willen we meer tijd inruimen om spelletjes te doen. Een eigen spel meenemen mag ook. En misschien organiseren we binnenkort eens een sjoelwedstrijd! Kom gerust binnen en doe eens mee!

Themamiddag

Op 6 oktober is er een themamiddag met de Avri, van 14.00 – 16.00 uur. We worden bijgepraat over het scheiden van afval. Het antwoord op de vraag welk afval in welke klike hoort.

Informatie

Neem voor vragen contact met ons op: 60plussoos@passewaaij.nl Of bel met Annet Tel. 06-47 45 27 20 (op werkdagen tussen 10.00 en 12.00 uur).

Voorrang? Hoe zit het nu eigenlijk?

Door: Tom Vader

Elke dag zie ik het weer; goedgegumste en aardige autorijders verlenen voorrang aan overstekende voetgangers op de rotondes in de wijk. Jazeker, voetgangers zijn ook weggebruikers en hebben dus ook rechten en verplichtingen in het verkeer. Maar voetgangers zijn géén bestuurder. Op rotondes is de verkeerswet lastig.



De regel

Als de automobilist een rotonde nadert en er is geen zebrapad, dan moet de voetganger de automobilist voor laten gaan. Wil een automobilist de rotonde verlaten, en de voetganger niet, dan moet de voetganger voorgelaten worden. Hij of zij blijft immers de rotonde volgen. Zijn er haaiantanden dan is dat iets tussen bestuurders, maar de voetganger is geen bestuurder. Dus nadert een automobilist haaiantanden, dan dient hij aan bestuurders voorrang te verlenen, maar omdat de voetganger geen bestuurder is, hoeft dat dus niet. Als de voetganger dus een bestuurder op zijn/haar weg treft, dient hij/zij wél voorrang te verlenen aan die andere weggebruikers.

Geen bestuurder?

Voetgangers zijn géén bestuurders en kunnen er dus niet vanuit gaan dat ze voorrang hebben op kruisende auto's. Natuurlijk kun je even bedanken als een automobilist je een doorgang gunt, maar in een andere stad kun je er niet vanuit gaan 'dat de auto wel zal wachten'. Verwarrend, maar u bent gewaarschuwd.

Stater Gesnater

Na de zomervakantie breekt er een nieuw seizoen voor de Stater aan. Gezellig om elkaar terug te zien na de zomerstop van sommige activiteiten. Iedereen die nieuw is in de Stater: Welkom! Op de achterkant van de Passewaaijer staat de agenda.

Schilder- en Tekencub

Na 25 jaar dreigt er een einde te komen aan de Schilder- en Tekencub, een van de eerste clubs in Passewaaij. In mei hadden ze een prach-

tige expositie in de Kerk van Kerk Avezaath, met een aankondiging in de Passewaaijer. Helaas heeft dat onvoldoende nieuwe leden opgeleverd. Het kan toch niet waar zijn, dat er in onze wijk onvoldoende deelnemers zouden zijn voor deze creatieve club! Ken je iemand in je omgeving met teken- of schildertalent of heb jijzelf zin om op donderdagavond in de Stater je kunsten te komen vertonen, doe dan (een keertje) mee!

Fietsenrekken

Zo'n zes jaar geleden was er een bijeenkomst over het centrum van Passewaaij, met de Gemeente en een organisatiebureau, onderwijs, zorg en inwoners. Met toenmalig wijkwethouder Frank Groen liepen we door het winkelcentrum en om mogelijkheden voor een prettiger winkelgebied te bespreken. Bloeiende hangplanten, schone gevels, geen lege winkelpanden meer. Dat is prachtig gelukt! Er werd ook voorgesteld om de fietsen-

rekken te verplaatsen naar de rand van het voetgangersgebied omwille van de veiligheid. Het is er (nog) niet van gekomen, maar zou het toch een goed idee zijn?

Winkelcentrum = voetgangersgebied

Ons winkelcentrum is een verkeersvrije omgeving waar je veilige boodschappen kunt doen. Daar verwacht je geen ongelukken, behalve als er een fietser over het plein racet, die denkt: "Ik weet dat ik hier niet mag fietsen, maar voetgangers springen wel opzij als ik eraan kom." Dit is echt een foute veronderstelling. Het ging een keer flink mis, maar merkwaardig genoeg riep die verkeersovertreder meteen tegen de voetganger: 'Jouw schuld, kijk dan toch uit!' Maar er werd natuurlijk bedoeld: "Sorry, mijn fout! Ik zal hier nooit meer fietsen."



Wijkherstelplan Passewaaij

Op 17 juli schreef de Gelderlander: 'Oppepper voor winkelcentrum Passewaaij. Tiel wil in 2025 het Winkelcentrum Passewaaij groener, aantrekkelijker en klimaatbestendiger maken!' Net als in Tiel West wil de gemeente in onze hele wijk het woon- leefklimaat verbeteren. Dit betreft niet alleen verkeer, parkeren, groen, veiligheid, maar ook overlast en schoonmaken, bereikbaarheid en sociale aspecten. Een aantal hotspots waaronder het winkelcentrum, de omgeving van het station, de Passewaaijse Hogeweg, de speeltuintjes en beweegtuin, het nieuw te bouwen Waterpark, de hondenloslooplekken, de rondweg en een extra uitvalsweg krijgen extra aandacht. Intern voeren de betrokken afdelingen van de gemeente overleg, rekening houdend met wensen van wijkbewoners en van de Wijkvereniging. Ook BOA's worden erin betrokken i.v.m. preventie en leefbaarheid. Kortom een groots plan dat Passewaaij een (nog) aantrekkelijker wijk moet maken.

Gespot

De oplettende voorbijganger heeft het natuurlijk al gezien in het Linge-Waal-Park. Op het veldje bij de twee hondjes is een jonge boom geplant,

met een bankje eromheen. Een gezellig plekje om bij te komen als je aan de wandel bent of hebt gesport.



Veiligheid

De gemeente Tiel meldde dat zij samen met politie en de Omgevingsdienst controleren of bedrijven zich houden aan regels en wetten op gebied van milieu, brandveiligheid en vergunningen. Het doel is om burgers te beschermen tegen onveiligheid, ondermijning en criminaliteit. De burgemeester vroeg ons om hun bericht onder de aandacht van onze lezers te brengen. Ze schreven ook dat u zo nodig anoniem een melding van een verdachte situatie kunt maken via www.meldmisdaadanoniem.nl/melden of 0800-7000.

Voorkom vuurwerkoverlast

Door Anne Janssen, Team Veiligheid en Handhaving gemeente Tiel, afdeling inwoners

Elk jaar vieren we op 31 december de jaarwisseling met vuurwerk tegen de donkere hemel. Ook in de dagen ervoor wordt er al vuurwerk afgestoken. Dit kan zorgen voor overlast en een gevoel van onveiligheid in de buurt. Helpt u mee om de overlast te verkleinen?

Voorkomen overlast

We zetten ieder jaar acties in om vuurwerkoverlast voorkomen. Dit doen we samen met de politie en BOA's. Heeft u overlast van vuurwerk dan kunt u dit melden, via de mail bij het vuurwerkmeldpunt dat begin november wordt geopend. In de laatste twee weken van het jaar kunt u dit ook melden door te bellen met het meldpunt. De meldingen worden dan opgepakt door de BOA's. Daarnaast worden er hotspots bepaald waar extra rondes worden gehouden.

Acties in de buurt

We zien dat buurtbewoners steeds vaker samen optrekken in de buurt. Een mooie ontwikkeling omdat zij de buurt en de mensen die er wonen vaak goed kennen. De bewoners zijn namelijk de ogen en oren in de wijk. Juist in de periode naar- en tijdens de jaarwisseling is dit een goede

aanvulling op de rondes die de BOA's doen.

Doet u mee?

Uit uw wijk ontvangen we meldingen van overlast, vooral in de periode naar de jaarwisseling toe. U ervaart misschien zelf ook overlast. Samen met uw buurt wilt u graag een veilige en gezellige buurt houden. We zijn benieuwd aan welke acties u denkt om de overlast van het vuurwerk te verkleinen.

Heeft u een initiatief?

Wilt u deze voor 25 september naar veiligheid@tiel.nl mailen? Samen met u kijken we daarna of en hoe we deze initiatieven verder kunnen invullen.

Wordt vervolgd in de volgende krant.

-----SPONSOR-----




BAAS
Makelaars- & Assurantiekantoor
www.baastielbv.nl | 0344-664479

AED's in de wijk

Door: Jorieke te Mebel

Via de redactie van De Passewaaijer kregen we een paar weken geleden een vraag over de locaties en bereikbaarheid van AED's in de wijk. Naar aanleiding van de mail ben ik mijzelf hierin gaan verdiepen.

De meeste inwoners zullen de AED in het winkelcentrum al wel eens hebben zien hangen. Dit is niet de enige AED in de wijk; ook op andere plekken in de wijk hangen AED's, onder andere bij diverse particulieren.

Meerdere AED's

Volgens de website van Stichting heartsafe Tiel hangen er zo'n 9 AED's in onze wijk. De meeste van deze AED's hangen in een beveiligde kast. Het is namelijk niet de bedoeling dat zomaar een AED gepakt kan worden.

Wat is een AED?

Een AED is een apparaat waarmee een persoon met een hartstilstand een elektrische schok mee toege-

diend kan worden, met als doel het hart weer op gang te helpen of weer in het juiste ritme te laten kloppen.

Burgerhulpverleners

Bij een noodsituatie wordt 112 gebeld en de meldkamer stuurt de hulpverleners aan. Indien er sprake is van een reanimatie krijgen de burgerhulpverleners een bericht om te reanimeren of om een AED te halen. De te halen AED wordt door de meldkamer gekozen. Degene die de AED haalt krijgt de eventueel benodigde veiligheidscode om de AED te kunnen pakken.

De burgerhulpverlener is vaak eerder bij het slachtoffer dan de ambulance. Door snelle hulp wordt de kans op overleven groter.

Hulpverlener worden?

Burgerhulpverlener word je niet zomaar, je moet in het bezit zijn van een reanimatie- of AED-bediencertificaat. Als je hiervan in bezit bent kan je je aanmelden bij hartslagnu.nl.



Waar is de brievenbus gebleven?



Door: Lia Zondervan

Half juli kwam ik terug van een maandje Frankrijk en wilde ik een brief posten, dus liep ik even naar ons winkelcentrum. Daar aangekomen miste ik de oranje brievenbus. Het

grijze onderstel stond er nog wel, met daarop een sticker, waarop stond dat de brievenbus in januari 2016 teruggeplaatst zou worden. Ik kon het niet laten om daar een foto van te maken. Daarna keek ik eens goed om me heen en toen zag ik voor het raam van de vergrote dierenwinkel een enorme grijze wand met een schermje en een groot oranje blok, waarin de brievenbussen. En dat grote grijze ding, bleek dus een Pakket-en briefautomaat van PostNL. Het schermje is een touchscreen, waarop je kunt aangeven of je een pakketje op wilt halen of wilt verzenden. En dat kan dus 24/7!!!!

De volgende dag ben ik gaan informeren bij Weka Diervoeders en daar hoorde ik dat alle inwoners van Passewaaij een brief van PostNL hebben gehad, waarin wordt uitgelegd dat

deze nieuwe pakket-en briefautomaat is geplaatst en dat een andere brievenbus wordt verwijderd. Veel mensen hebben problemen met het 24/7 versturen van hun pakket en komen dan klagen bij Weka. Maar de uitleg is te vinden op het schermje en op postnl.nl/pba

Waarvoor kunt u dan terecht bij Weka Diervoeders?

Daar is een "klein postkantoor". Mensen in Passewaaij kunnen hun pakket in de winkel ophalen dat door PostNL is verzonden. Weka is een post-servicepunt, waar u postzegels kunt kopen. Pakketten in kunt leveren, poststukken en brieven kunt laten aantekenen en heel belangrijk!!!! ook rouwpost kunt afgeven.

Wat vind je op dit gebied bij Primera?

Daarna ben ik de Primera ingewandeld, want daar kocht ik altijd mijn postzegels. Monique heeft me keurig uitgelegd hoe dat nu zit. Mensen buiten Passewaaij halen hun poststukken/pakketten bij hen in de Primera

-----SPONSOR-----

24/7 je pakket afgeven?
Gebruik het inwerp-luik

Scan de QR-code op het luik
om je pakket aan te melden.

BPP Pakketpunt
Passewaaijse Hogeweg 4

www.bpptiel.nl

op. Bij de Primera koop je gewoon postzegels bij de wenskaarten die zij verkopen, maar wil je een brief aangegetekend versturen of heb je rouwpost, dan moet je naar buurman Weka, het postservicepunt.

En... In de Primera is tegenwoordig ruimte voor de ING. Er is een ING-servicepunt. De medewerkers van dit "kleine bankkantoor" helpen je graag verder met het regelen van eenvoudige bankzaken. Heeft u vragen over online bankieren, het activeren van

internetbankieren en de Mobiel bankieren App van ING? Loop gerust de Primera binnen en men helpt u graag.

Pakketpunt Passewaaij

Onlangs ontdekte ik ook bij het ons bekende Buurtpunt Passewaaij aan de Passewaaijse Hogeweg een pakket- en briefautomaat en het luik waarin je 24/7 je pakket kunt inleveren. Natuurlijk kunt u ook nog steeds bij AH pakketjes ophalen en brengen, zoals u dat gewend was.



Column: Toe aan vakantie

Harriët Havers-Teerink, gevestigd als diëtist/stresscounselor in Passewaaij, schrijft over onderwerpen uit haar vakgebied die ons allemaal aangaan.

Toe aan vakantie

Wanneer u dit leest, ligt de vakantie alweer achter ons. Maar op het moment van schrijven van deze column, moet (of positiever gezegd 'mag') ik nog ruim een week werken en dan begint mijn vakantie van 3 weken. Ik weet niet hoe het u vergaat, maar elk jaar lukt het me weer om afgepeigerd aan de 3 weken rust te beginnen. Het idee dat iemand me zou zeggen dat ik nog één dag langer zou moeten werken, zou me zomaar een burn-out kunnen bezorgen. Dat moet toch tussen mijn oren zitten?

Het hele jaar werk ik door en als ik weet dat ik bijna vakantie krijg, lijkt het water me aan de lippen te staan. Is het zo dat onze hersenen en ons lichaam al anticiperen op wat komen gaat? Opvallend eigenlijk dat ik me dit afvraag, want als we kijken naar onze voeding, weet ik het antwoord maar al te goed. Tijdens mijn wandeling vanochtend had ik het luisterboek 'Elementaire gewoontes' aan staan en hierin werd een onderzoek besproken waaruit bleek dat het dopaminegehalte (beloningshormoon) in onze hersenen hoger is als we denken aan iets waar we ons op verheugen, dan tijdens het ontvangen van de beloning zelf. Dat komt u vast bekend voor.

Je ziet een gebakje staan en de gedachte aan het eten ervan maakt al dat het water je in de mond loopt. Eenmaal een hap genomen, kun je jezelf soms afvragen of het nou echt de extra calorieën waard was. Als we denken aan het feit dat we bijna gaan eten of als we eten zien, worden er

je voelt je nooit zo aan vakantie toe als de week erna ...



dus al allerlei processen in ons lichaam opgestart. Hormonen die ons hongergevoel aanwakkeren worden aangemaakt, evenals spijsverteringsenzymen om het eten te verteren. Het advies om bij hongergevoel afleiding te gaan zoeken, is er niet voor niets. Kennelijk zorgen andere gedachten en handelingen ervoor, dat er andere processen in het lichaam op gang komen. Het chocolaatje na de warme maaltijd, waar veel cliënten zo'n behoefte aan hebben, is op basis van deze theorie ook goed te verklaren. Je lichaam is al klaar om voedsel te ontvangen, je bloedsuiker daalt door de aanmaak van verteringshormonen, maar het eten zit nog in je maag en niet in je bloed. Dan wil je even lekker snelle suikers naar binnen werken om een en ander toch op peil te krijgen.

Er is vast nog veel te ontdekken als gaat om de kracht van onze geest op het lichamelijke functioneren. Zo wacht ik zelf nog hoopvol op wetenschappelijk bewijs dat denken aan beweging mijn spiermassa al doet toenemen. Voor nu ga ik proberen de kerstperiode dit jaar eens minder snakkend de vrije dagen in te gaan. Ik kijk vanaf begin december niet meer in mijn agenda en hoop dat ik me op 25 december plotseling blij verrast realiseer dat ik vrij ben!

Colofon

Aanmelden als lid

U kunt zich aanmelden als lid van Wijkvereniging Passewaaij door €10,- over te maken op NL59RABO0362963681 onder vermelding van postcode en huisnummer. Aanmelden via de website (www.passewaaij.nl) is ook mogelijk!

Inleveren kopij

Kopij Passewaaijer november 2023

kunt u sturen voor 1 oktober: redactie@passewaaij.nl. De redactie is niet aansprakelijk voor de inhoud van ingezonden brieven of teksten die zijn aangeleverd door bedrijven, instellingen en/of bewoners.

Adverteren?

Vraag naar de mogelijkheden via redactie@passewaaij.nl

Vragen/doorgeven verhuizingen

bestuur@passewaaij.nl

Website www.passewaaij.nl

Redactie Klazien Kooijman, Lia Zondervan, Jorieke te Mebel, Tom Vader en Dick Steenbergen

Lay-out en advertenties Miranda Versteeg

Drukkerij Cardshop Tiel

Volgende editie November 2023

Oplage 4000 stuks

Activiteiten Wijkvereniging Passewaaij



In deze periode: **Fruitcorso** (16, 17, 18 sept), **Week tegen Eenzaamheid** (28 sept- 4 okt) **Kinderkledingbeurs** (7 okt, 10.00 uur), **Kinderbingo** (7 okt, 18.30 uur), **Speelgoedbeurs** (4 nov, 10.00 uur), **Wijnproeverij** (17 nov), **Seniorenbingo** (1 dec), **Kerstmarkt** (10 dec). Bovendien: **Herfstvakantie** (14 – 22 okt), **Kerstvakantie** (23 dec 2023 – 7 jan 2024)

Huiskamer Passewaaij

2e zondag in maand vanaf 11.30 uur, 8 okt, 12 nov, 10 dec.

Info: Hendrien van de Geest (h.vandeegeest@outlook.com)

Klaverjassen

Maandag in alle even weken, vanaf 20.00 uur, inloop vanaf 19.20 uur

Info: Huib Smink (606390)

Yoga

Wekelijks om 19:30 uur. Let op: maandag in de oneven weken, woensdag in de even weken

Info: Anke Elders (06-38661797)

Bridge-inloop

Dinsdag 09.30 uur, welkom vanaf 09.00 uur. Info: Frank van Maarse-

veen (06-39149543)

Damesgym

Dinsdag, 13.00 – 14.00 uur

Info via Huib Smink (606390)

Dames 50+ en Fit

Dinsdag, 14.15 – 15.15 uur, Gymzaal in De Stater. Info: Tenny van den Berg (06-53732363)

Koersbal

Woensdag, 09.00 – 11.30 uur

Info: Mieke Olivier (06-50996511)

Kinderbijbelclub

Na herfstvakantie in even weken op woensdag van 15.00 – 16.00 uur
Info: creatief@passewaaij.nl of carolyncorporaal@gmail.com

Zentangle tekenen

Nieuw: 2 groepen op woensdag van 15.00 – 16.30 uur. Deelname € 2.50 per les. Groep 1 op 20 sept, 18 en 15 nov, Kerstworkshop op 13 dec van 15.00 – 16.30 uur. Groep 2 op 4 okt, 1 en 29 nov, Kerstworkshop op 13 dec van 13.00 – 14.30 uur. Info: Annet Renniers (06-47452720), aanmelden gewenst

Crea Inloop Passewaaij

Woensdag, in de oneven weken, van 19.30 – 21.30 uur.

Info: creainloop@outlook.com

Schilderclub

Donderdag, 19.30 – 22.00 uur

Info: Marjan Bogaart (06-40303209 of mjbogaart@hotmail.com)

Pilates

Vrijdag, in de even weken 8.45 – 9.45 uur. Info: Anouk Hermans (06-11595628)

Stoel-Yoga

2 groepen: Vrijdag, van 10.15 –

11.15 uur en 11.45 – 12.45 uur

Info/Aanmelden: Honorée van Looveren (06-25252599 of honoree.yoga@gmail.com)

Samen eten

Elke 3e vrijdag van de maand van 17.00 – 19.00 uur. Aanmelden verplicht bij Mieke Hekman (0344 661821, b.g.g. Brendan Fitzgerald (06-53520372)

Fotoclub Passewaaij

Vrijdag 27 okt, 24 nov, 22 dec, van 19.30 - ca 21.30 uur (4^e vrijdag elke maand) Info: Huub Westendorp (06-40518132 of fotoclubpassewaaij@gmail.com)

Bloemschikken

Vrijdag 13 okt, 10 nov, 8 dec, vanaf 19.30 uur. Info: Facebook Suus Home & Flowers

60+ middagen

Vrijdag, 14.00 – ca 16.00 uur
Themamiddag: 1^e vrijdag van de maand. Alle overige vrijdagen een ontmoetingsmiddag. Boekenpunt Passewaaij is geopend op Ontmoetingsmiddagen

Alle info voor de 60+ soos op: 60plussoos.wixsite.com/passewaaij
Contact opnemen 60+soos? Mail naar 60plussoos@passewaaij

Tenzij anders vermeld, vinden alle activiteiten plaats in de wijkruimte van De Stater, Aardbeivlinder 60C. Ingang Passewaaijse Hogeweg, Parkeeren (navigatie) Akelei 65.

Kijk ook op www.passewaaij.nl

-----SPONSOR-----

-----SPONSOR-----

-----SPONSOR-----



Lesschema Body Dynamics
Gymzaal 'de Stater' Passewaaij
Maandag 18.30 uur: Zumba
Dinsdag 14.15 uur: 50 plus en Fit
Woensdag 18.30 uur: B.B.B training
Woensdag 19.30 uur: Pilates/Yoga
Gratis proefles/informatie 0344-619777
info@body-dynamics.nl
ALLEEN VOOR VROUWEN



0344 - 60 07 77
www.mariovansoelen.nl




Bekkenfysiotherapie | Manuele Therapie | Oedeemtherapie | Orofaciale Fysiotherapie | Psychosomatische Fysiotherapie | Sportfysiotherapie
(0344) 610579
www.fysiotherapiepassewaaij.nl

De volgende Passewaaijer verschijnt in november 2023