senioren actief zuidplas

2016
Nummer
1

SAZ magazine

**Maak kennis met
de vereniging,
de vrijwilligers,
de activiteiten
en onze service!**

NIEUW!

SAZ magazine is een uitgave van Senioren Actief Zuidplas

Inhoudsopgave

Voorwoord 2
Mogen wij even aan u voorstellen 3
Informatie vanuit SAZ 3
Het logo Senioren Actief Zuidplas 3
Het SAZ-startschot klinkt! 4
Hoor, zegt het voort! 4
Gratis ledenhulp bij uw belastingaangifte 5
SAZ Telefooncirkel..... 5
SAZ Klusservice..... 6
SAZ Klusservice doet mee met NL Doet 2016.. 6
SAZ zet in op samenwerking 7
Onze SAZ consulenten 7
Langer thuis wonen 8
SAZ personenvervoer..... 9
Samen is het leven leuker 9
Wie, wat waar..... 10
Puzzel mee!..... 11
SAZ Inspanningsactiviteiten 12
SAZ Ontspanningsactiviteiten 13
Vacatures..... 14
SAZ Activiteitenladder..... 15
Veel gestelde vragen 16
Contact met de vereniging 17

SAZ magazine is de gratis uitgave van **Senioren Actief Zuidplas** en verschijnt 4 keer per jaar.

Redactieadres
Postbus 103
2910 AC Nieuwerkerk a/d IJssel

Bezorging
G. Verkleij
Tel.: 0180 – 31 55 33
E-mail: gcmverkleij@hetnet.nl

Advertenties
secretaris@sazuidplas.nl

Jaargang 2016
Nummer 1
Oplage 1000 exemplaren

Voorwoord

We zijn heel erg blij met het besluit dat we **Senioren Actief Zuidplas** begin 2016 hebben opgericht. De aanleiding daartoe was absoluut niet leuk, bestuur en vrijwilligers hebben moeten besluiten om niet meer voor de ANBO in onze gemeente actief te zijn.
Zeker nu de landelijke ANBO minder zichtbaar wordt als medio 2016 overal de afdelingen in ons land worden opgeheven. Dan is er geen gestructureerde, plaatselijke ondersteuning meer voor ouderen. Ook over lokale activiteiten ontfermt de landelijke ANBO zich niet meer. Gelukkig kunnen we met onze nieuwe vereniging alle activiteiten voortzetten om de senioren in Zuidplas op verschillende manieren te helpen en te zorgen voor sociale, gezellige activiteiten en ondersteunende diensten.
Juist die steun wil **Senioren Actief Zuidplas** (SAZ) kunnen blijven geven. Door inspanning, ontspanning en ondersteuning. Met elkaar en voor elkaar voor u in Zuidplas! Voor de senioren van Zuidplas betekent het dat de telefooncirkel, het vervoer, de klusservice, de belastingservice en de ondersteuning door de consulenten beschikbaar blijven. Ook met het organiseren van o.a. klaverjassen, bridgen, bewegen, de dagtrips en de jaarlijkse vakantieweek gaat **Senioren Actief Zuidplas** met de inzet van zo'n tachtig enthousiaste vrijwilligers verder. Dat is goed nieuws!

Als SAZ willen we natuurlijk groeien. Meer leden, meer vrijwilligers en meer activiteiten. We kunnen dan nog meer doen voor senioren in onze gemeente. Want de senioren in onze gemeente zijn en blijven ons eerste belang. Daar doen we het voor!
Mocht u nog geen lid zijn van de SAZ, dan hopen we van harte dat u zich bij ons aanmeldt.

Chris Nebelstein

voorzitter

Mogen wij even aan u voorstellen…

Het dagelijks bestuur van **Senioren Actief Zuidplas** bestaat uit vier enthousiaste en betrokken leden die zich -op vrijwillige basis- dagelijks inzetten voor de vereniging. De bestuursleden zijn tevens contactpersoon voor iedereen die informatie wil hebben over de vereniging, zich als lid of vrijwilliger wil aanmelden, een stukje in de nieuwsbrief of op de website wil plaatsen of welke andere vragen of informatie ook. Graag stellen we aan u voor:

Van links naar rechts Harry Scheffers-secretaris, Paul Simon-vicevoorzitter, Theo de Jongh-penningmeester en Chris Nebelstein-voorzitter.

Informatie vanuit SAZ

U heeft nu het allereerste magazine van de vereniging in handen, en daar zijn wij trots op. Het is een extra dik nummer. Het magazine zal dit jaar vier keer verschijnen om u te informeren over het reilen en zeilen van onze vereniging. Natuurlijk hebben we voor u een overzicht van de activiteiten en diensten van onze vereniging voor dit jaar opgenomen. Bewaar dit nummer dus!
Daarnaast plaatsen we actuele informatie direct op onze nieuwe website **www.sazuidplas.nl** Als alles volgens planning verloopt, gaat onze website begin mei “de lucht in”.

Informatie aan onze leden zullen we zoveel mogelijk per e-mail versturen.
Niet iedereen beschikt over een computer of weet hoe e-mail en internet werken. Daarom bestaat er de mogelijkheid om de informatie op papier thuis gestuurd te krijgen.
Wanneer het zover is zullen wij u vragen om aan ons aan te geven op welke manier u onze informatie wilt ontvangen. Vooralsnog krijgt iedereen het op papier in de brievenbus.
Wij wensen u veel leesplezier!

Het logo van Senioren Actief Zuidplas

Een nieuwe vereniging: maak kennis met ons gloednieuw logo! Dit logo gaat u overal terug zien, in advertenties, briefpapier, flyers etc. Het logo is ons “gezicht” naar buiten zodat iedereen Senioren Actief Zuidplas direct herkent.

S A senioren
Z actief zuidplas

De blauwe vierkantjes in het logo zijn verwant met het logo van de gemeente Zuidplas. De SAZ is actief voor de senioren in alle dorpskernen van gemeente Zuidplas. Daaronder vallen Nieuwerkerk aan den IJssel, Zevenhuizen, Moordrecht, Moerkapelle en Oud-Verlaat.
De naam in het logo **Senioren Actief Zuidplas** (afgekort SAZ) zegt het al. Wij zijn een vereniging voor senioren in de gemeente Zuidplas.
We zijn trots op het mooie ontwerp en willen hier dan ook graag ook de ontwerper, Jeffrey de Jongh van de Awwware BV, heel hartelijk bedanken!

Het SAZ-startschot klinkt!

Bijna vijftig vrijwilligers zijn op donderdag 18 februari voor het eerst bij elkaar gekomen om te horen hoe het met onze nieuwe vereniging staat.

De allereerste bijeenkomst voor SAZ-vrijwilligers werd gehouden in de Meander in Nieuwerkerk aan den IJssel. Het bestuur informeerde de vrijwilligers over de opzet van de nieuwe lokale vereniging en de vrijwilligers hadden de gelegenheid om vragen te stellen en nader kennis te maken met elkaar. De vereniging in opgericht door opgestapte bestuursleden van de ANBO na grote problemen binnen de landelijke organisatie.

De nieuwe vereniging krijgt vorm

Na zo'n zes weken van intensieve voorbereidingen, heeft het dagelijks bestuur een bijeenkomst georganiseerd voor alle vrijwilligers. Tijdens een presentatie heeft het bestuur de vrijwilligers geïnformeerd over een aantal zaken met betrekking tot de nieuwe vereniging. Zo werden o.a. het doel, de nieuwe structuur, de financiën en het activiteitenaanbod toegelicht. De vereniging zet zich in om het leven van senioren in Zuidplas aangenamer te maken door ontspanning en inspanning. Daarnaast biedt de vereniging ondersteuning aan haar leden in de vorm van consulenten, personenvervoer, de telefooncirkel, belastingservice en de klusservice.

Alle vrijwilligers hebben er na de problemen binnen de landelijke ANBO in het afgelopen jaar voor gekozen om de overstap naar de nieuwe vereniging **Senioren Actief Zuidplas** te maken om zich lokaal in te kunnen blijven zetten voor de senioren. Het bestuur benadrukte tijdens deze bijeenkomst het belang van de rol van de vrijwilligers: "Zonder vrijwilligers kan een vereniging niet draaien, zo simpel is het."

In zes weken tijd hebben zich al zo'n 150 leden aangemeld. De vereniging blijft uiteraard inzetten op groei. Zowel van het aantal leden als van het aantal vrijwilligers. "Hoe groter de vereniging, hoe meer we kunnen betekenen voor de senioren in onze gemeente", gaf het bestuur tijdens de presentatie aan.

Hoort, zegt het voort!...

Onder het motto "leden werven leden" doen wij heel graag een beroep op u. Help ons de vereniging groter te maken door in uw eigen kennissenkring over ons te vertellen en enthousiast te maken om lid van onze vereniging te worden.
Voor slechts € 24,00 per jaar en samen met partner voor slechts € 36,00 per jaar.

Wilt u aanmeldingsformulieren hebben, dan kunt u die opvragen bij de secretaris
Harry Scheffers (Tel. 0180 - 31 91 04 of e-mail naar secretaris@sazuidplas.nl)

SAZ belastingservice

Ieder jaar is het weer een uitdaging om de belastingaangifte te doen. Ziet u het zelf niet zitten om dit zonder hulp te doen, neem dan contact op met de **SAZ belastingservice**.
Onze vrijwilligers komen graag bij u thuis om u te helpen bij het invullen van uw belastingaangifte. Door de veranderende regelgeving kunnen ze u ook informeren en helpen bij het aanvragen van uw zorg- en huurtoeslag. Onze vrijwilligers zijn goed opgeleid en op de hoogte van de laatste belasting- en toeslagregels. Omdat er ieder jaar wel wat verandert in de belastingaangifte weten zij als geen ander hoe ze u kunnen helpen en ook kunnen voorkomen dat u teveel betaalt.

Wie komt in aanmerking

De SAZ Belastingservice is er alle senioren in de Zuidplas met een verzamelinkomen tot €35.000,- (alleenstaanden) of €50.000,- (gehuwden of samenwonenden). De vrijwilligers doen dit gratis, maar het is niet kosteloos. U betaalt alleen een kleine bijdrage voor de gemaakte onkosten zoals voor reis-, kopieer- en printkosten van € 12,00 per huishouden, voor niet leden geldt in bepaalde situaties een toeslag van € 2,50 als bijdrage voor de verening.

Bij wie moet ik zijn

U kunt dagelijks contact opnemen met de Toon de Kort SAZ-belastingservice via telefoonnummer **0180 – 31 42 12** of stuur een email naar belastingservice@sazuidplas.nl

SAZ telefooncirkel

Wat is de SAZ telefooncirkel?

De telefooncirkel bestaat uit deelnemers die elkaar elke dag (ook in het weekend) volgens een rooster even opbellen om te horen of alles in orde is. Een aantal vrijwilligers van de vereniging begeleidt deze telefooncirkel dagelijks om alles goed te laten verlopen.

Veiligheid

Het gebeurt gelukkig bijna nooit, maar als iemand niet opneemt, zou er iets aan de hand kunnen zijn. Wanneer iemand de telefoon niet beantwoordt, neemt degene die geen gehoor krijgt meteen contact op met de verantwoordelijke vrijwilliger van onze telefooncirkel. De verantwoordelijke vrijwilliger schakelt dan een "sleutelfiguur" in om te controleren wat er aan de hand is met degene die de telefoon niet heeft opgenomen. Het woord "sleutelfiguur" mag u letterlijk nemen. Want iedere deelnemer aan de telefooncirkel geeft bij deelname twee namen en adressen door van een kennis of familielid, die over uw huissleutel beschikt.
Dan kan de kennis of familielid zo snel mogelijk kijken of er iets aan de hand is en zo nodig voor hulp zorgen.

Wie kunnen deelnemen?

De telefooncirkel is bedoeld voor alleenstaande ouderen in de gemeente Zuidplas.

Aanmelding en informatie

Wilt u meer informatie over hoe de telefooncirkel precies in zijn werk gaat? Of wilt u zich aanmelden voor deelname? Onze vrijwilligers zijn dagelijks bereikbaar tussen
08.30 uur – 10.00 uur via telefoonnummer **06 – 15 36 24 43**.

SAZ klusservice

Had u allang die lamp of kapstop willen ophangen? Ergert u zich over al die losse snoeren en wilt u die wegwerken? Zou u graag een TV in de slaapkamer aan de muur ophangen? Heeft u niemand die u daarbij kan helpen?

Bel dan onze **SAZ-Klusservice** voor kleine klussen in of rond uw huis. Dit zijn maar enkele voorbeelden van klusjes die ons klusteam regelmatig uitvoert.
Op vertoon van uw SAZ-lidmaatschapspasje zijn de arbeidskosten gratis, u betaalt alleen een kleine bijdrage voor de benzinekosten.
Bel voor meer informatie of het maken van een afspraak naar 06-29 31 43 60.

Ons **SAZ klusteam** staat voor u klaar!

(v.l.n.r.: Toon de Kort, Dirk Prince, Theo de Jongh en Jaap Gouwens)

SAZ Klusservice doet mee met NL Doet 2016

NL Doet is een initiatief van het Oranje Fonds. Jaarlijks hebben organisaties, stichtingen, verenigingen en individuele mensen thuis die hulp nodig hebben de mogelijkheid om zich aan te melden bij het Oranje Fonds. Meestal gaat het om opknappen van ruimtes waar de aanvrager zelf geen mogelijkheid voor heeft.
Wanneer de aanvraag is goedgekeurd, kunnen de vrijwilligers (individueel, familie of bedrijf) die zich hebben gemeld voor deze actie aan de slag.

Onze klusservice staat het hele jaar ter beschikking om mensen in Zuidplas te helpen met kleine klusjes in- en rond het huis. Dit was voor de klusservice een mooie gelegenheid om als SAZ klusteam mee te doen en hebben zich dan ook ingeschreven voor de aanvraag bij Gemiva in Nieuwerkerk aan den IJssel. Gemiva ondersteunt in Zuid-Holland mensen die door een handicap, chronische ziekte of een andere beperking zorg of begeleiding nodig hebben.
Bij Gemiva hebben we met een team van tien vrijwilligers, waarvan drie mensen van de SAZ klusservice, geholpen om een aantal kamers van bewoners op te knappen door muren te sauzen, een kast in elkaar te zetten, een gang te sauzen, schilderijlijstjes te maken, folie op de ramen te plakken en diverse andere kleine klusjes te doen. Leuk om te doen en iedereen was even enthousiast!
Gemiva had voor de drankjes en lunch gezorgd. Al met al een mooie dag waar we met plezier op terug kijken.

(SAZ klussers: 1e van Links Dirk Prince, 2e van links Theo de Jongh, 2e van rechts Toon de Kort)

Senioren Actief Zuidplas zet in op samenwerking

Op maandag 21 maart 2016 hebben de voorzitter van Senioren Actief Zuidplas, Chris Nebelstein en Adrie Volder, secretaris van Stichting Klavertje Vier de overeenkomst gesloten tussen beide organisaties, aangeboden aan wethouder Joke Vroegop.

(Vlnr: Adrie Volder, Joke Vroegop en Chris Nebelstein)

Stichting Klavertje Vier is verantwoordelijk voor zes peuterspeelzalen in Zuidplas.
In de peuterspeelzalen moeten regelmatig kleine reparaties en herstelwerkzaamheden worden verricht, zoals lampen vervangen, veiligheidsvoorzieningen aanbrengen, kranen repareren, speelgoed repareren etc. Vroeger werd vaak een beroep op ouders van de peuters gedaan. Maar ouders zijn steeds minder bereid of in staat hieraan mee te werken. Om deze werkzaamheden door professionals te laten verrichten, is voor een gesubsidieerde, maatschappelijke organisatie als Klavertje Vier helaas niet altijd een optie.
Bij Senioren Actief Zuidplas zijn we met onze SAZ klusservice gestart.
"We kijken graag naar dwarsverbanden in onze gemeente. Dat is van belang in een samenleving, waarin participatie van groot belang is. Dan is een link gauw gelegd. De SAZ klusservice kan lokaal veel betekenen, niet alleen voor senioren in Zuidplas. Ook een organisatie als een peuterspeelzaal is blij met de hulp van de SAZ klusservice", aldus Nebelstein.

Wethouder Vroegop gaf aan dat dergelijke vrijwilligersinitiatieven van groot belang zijn voor de lokale samenleving. Ze stelde het op prijs dat de gemeente op de hoogte is gesteld van dit initiatief, vooral omdat het een beter zicht geeft op op activiteiten die in Zuidplas worden gestart. Ze zegde toe zich in te spannen om samenwerking tussen professionele organisaties en vrijwilligersorganisaties te bevorderen.

SAZ consulenten

De Wet maatschappelijke ondersteuning (WMO) is een wet in het kader van zorg en ondersteuning. De wet die sinds 2007 bestaat, wordt uitgevoerd door gemeenten in Nederland en heeft als doel om burgers zo goed mogelijk in staat te stellen om deel te nemen aan de samenleving.

De WMO is vooral bedoeld voor burgers die daarin problemen ondervinden, zoals ouderen en mensen met een beperking. Gemeenten zijn volgens de WMO verplicht om deze groepen te compenseren door het aanbieden van voorzieningen en ondersteuning, bijvoorbeeld huishoudelijke hulp of een aanpassing aan de woning.

Moet u bij de gemeente aan aanvraag indienen voor ondersteuning, dan kunnen onze SAZ consulenten met u het gesprek voorbereiden, u helpen bij het doen van aanvragen en u ondersteunen in de contacten met de gemeente. Dat doen zij vrijwillig, veelal uit liefde en betrokkenheid met hun medemens. Daarbij zijn het mensen met veel werk- en levenservaring en hebben zij trainingen gevolgd om hun taak met resultaat uit te kunnen voeren op allerlei aspecten zoals sociale problemen, WMO en WLZ.

WORD OOK LID VAN ONZE VERENIGING!
Samen kunnen we meer!

Voor wie?
Alle senioren in de gemeente Zuidplas kunnen gebruik maken van de hulp van onze consulenten als er geen beroep kan worden gedaan op familie, vrienden, kennissen of buurtgenoten.

Wat kost het?

De ondersteuning door SAZ consulenten is gratis, lid of geen lid van SAZ.

Hoe werkt het?
Bij uw vraag om hulp staat u centraal en blijft u altijd verantwoordelijk voor de te nemen besluiten. In principe is onze hulp van tijdelijke aard en van korte duur. Als uw vraag is beantwoord gaan we er vanuit dat u weer op eigen kracht verder kunt, zo nodig met steun van anderen. Zo kunt u samen met een consulent op een rij zetten waar u tegen aanloopt of waar U mee worstelt. Soms bent u geholpen met informatie en advies of een duwtje in de goede richting. In andere situaties is wellicht vrijwillige en/of professionele hulp of zorg een oplossing. Samen met u zorgen wij er dan voor dat u op het juiste spoor of adres komt.

Ondersteuning bij keukentafelgesprek
SAZ-consulten helpen bij een goede voorbereiding en ondersteuning bij het keukentafelgesprek met de gemeente als onafhankelijke cliëntondersteuner. In deze gesprekken hebben wij ons goed verdiept en wij hebben een handige checklist beschikbaar waarmee deze gesprekken goed kunnen worden voorbereid en gevoerd.
Als de uitkomst van het gesprek dermate afwijkt van uw verwachting kunnen wij u ook helpen bij het opstellen van een bezwaarschrift.

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met Linda Timmers, de coördinator van de consulenten via telefoonnummer 06 46295212

Langer thuis wonen

Soms is er maar een kleine aanpassing nodig aan uw huis om ervoor te zorgen dat u langer prettig thuis kunt blijven wonen. Dat kan bij voorbeeld een verhoogde toilet, een traplift, of een drempelloze vloer zijn. De gemeente kan hierbij helpen, bijvoorbeeld met een financiële bijdrage voor:

- bad lift of douchestoel
- bredere deuren
- drempelverwijdering
- elektrische deuropener
- keukenaanpassingen
- lichtflitsbel
- lichtschakelaars op zithoogte
- toiletverhoger

Voor vergoeding van woningaanpassingen kunt u terecht bij het WMO-loket of het sociaal wijkteam van gemeente Zuidplas. De Wet maatschappelijke ondersteuning regelt namelijk de ondersteuning thuis. Hebt u een WLZ-indicatie (Wet Langdurige Zorg) en ontvangt u hieruit zorg thuis? Ook dan kunt u een vergoeding voor een woningaanpassing krijgen. In 2016 kunt u hiervoor nog bij uw gemeente terecht, vanaf 2017 loopt dit via het zorgkantoor.
Hoeveel u vergoed krijgt, verschilt per gemeente. In principe geldt: uw gemeente vergoedt (gedeeltelijk) de goedkoopste oplossing die bij uw

situatie past. Sommige gemeenten hanteren een maximumbedrag. Als de kosten voor uw aanpassing daarboven komen, is er geen vergoeding en vindt de gemeente het beter dat u verhuist.

Heeft u vragen, neem dan contact op met de gemeente. Onze SAZ consulenten kunnen u daar eventueel bij helpen. In dat geval kunt u contact opnemen met de coördinator van de SAZ Linda Timmers telefoonnummer 06 38513384

SAZ personenvervoer

Niet alle senioren beschikken (meer) over een rijbewijs of hebben een auto. En niet iedereen is in staat met het openbaar vervoer te reizen.
U wilt toch graag een keer op bezoek bij een jarig familielid of zieke vriend. Of heeft u een afspraak in het ziekenhuis. Hoe moet dat nou?
Daarom is Senioren Actief Zuidplas gestart met personenvervoer op maat: onze vrijwillige chauffeurs brengen u op afspraak van deur tot deur.

Voor wie is deze service bedoeld

Iedereen kan gebruik maken van dit vervoer, mits vertrek- of aankomstadres zich binnen de gemeente Zuidplas bevindt. Ook als u geen lid bent.

Waar kunnen wij u naar toe brengen

Wij brengen u, zonder wachttijd, naar familie, winkelcentra, ziekenhuizen etc.

Chauffeurs

Onze chauffeurs zijn een groep enthousiaste vrijwilligers die rijden in privé auto's. Vooraf hebben ze een test ondergaan bij een onafhankelijke rijinstructeur om zeker te weten dat ze u deskundig en veilig kunnen vervoeren.

Op welke dagen en tijdstippen kunt hun meereizen

De SAZ chauffeurs rijden in principe alle dagen. Oók in het weekend, maar uiteraard op basis van beschikbaarheid van een chauffeur.

Hoe regelt u een rit

U belt ons op werkdagen tussen 10:00 - 12:00 uur, liefst twee dagen vóóraf. Er wordt een chauffeur gezocht, bij voorkeur uit uw woonplaats, en wij regelen uw rit. U kunt ons telefonisch bereiken via **telefoonnummer 06 – 21 67 08 35**.

Wat kost het vervoer

Binnen Nieuwerkerk aan den IJssel kost een rit € 3,00 en binnen de andere woonkernen € 2,00 per rit. Buiten de kernen vragen we een bijdrage voor de chauffeur van € 0,30 per km. Exclusief eventuele parkeerkosten. De ritkosten variëren dus bij een chauffeur van elders. Bent u geen lid van Senioren Actief Zuidplas? Dan betaalt u € 0,50 extra als bijdrage voor de vereniging.

SENIOREN ACTIEF ZUIDPLAS
EEN FINANCIEEL STEUNTJE IN DE RUG GEVEN?

Daar zijn we ontzettend blij mee!

NL10 RABO 0307 6901 80

Samen is het leven leuker!

Wist u dat 200.000 ouderen extreem eenzaam zijn, omdat zij slechts één keer in de maand sociaal contact hebben? En wist u dat eenzaamheid de bloeddruk, het stressniveau en de kans op een depressie verhoogt?

Over het algemeen genieten de meeste 65-plussers van hun pensioen, maar genieten is een begrip dat helaas niet altijd toepasbaar is. Er zijn ongeveer 3 miljoen 65-plussers in Nederland en bijna een miljoen van hen voelt zich eenzaam. 200.000 van deze mensen zijn extreem eenzaam en hebben slechts één keer per maand sociaal contact. Op het moment dat er gestopt wordt met werken, verliest een groot deel van deze mensen hun (oud) collega's uit het oog. "Uit het oog, uit het hart" komt bij iedereen voor, maar bij een groot aantal mensen van deze leeftijd betekent het dat hun sociale leven plotseling verdwijnt. Wist u dat van de 125.000 ouderen in de zorginstellingen bijna 10.000 mensen nooit bezoek krijgen? Door een gebrek aan vrijwilligers of bezoek van vrienden en familie komen sommige ouderen maar 1 keer per jaar buiten.

Dezelfde oorzaak zorgt ervoor dat 20% van de ouderen geen Kerst en Oud & Nieuw viert en de helft daarvan krijgt tijdens geen enkele feestdag bezoek.

Uit onderzoek is gebleken dat eenzame ouderen ook eerder overlijden. Kwetsbare ouderen lopen extra risico op gezondheidsproblemen. Het meest schokkende hieraan is dat sommige ouderen het niet erg vinden dat ze ziek zijn, omdat ze dan eerder heen kunnen gaan. Geestelijke pijn is namelijk nog erger dan fysieke pijn en daarom is eenzaamheid zo'n groot probleem.
Eenzaamheid kan verschillende ziektes tot gevolg hebben. Het kan bijvoorbeeld leiden tot depressie wat weer kan leiden tot suïcide. Daarnaast wordt de kans op hartklachten en de ziekte van Alzheimer vergroot. Er zijn zelfs onderzoekers die beweren dat eenzaamheid net zo schadelijk voor de gezondheid van ouderen is als roken. Ditbetekent natuurlijk niet dat het de longen aantast, maar het is een aanslag op het lichaam net zoals sigaretten.
Als iedereen zijn naasten wat vaker zou bezoeken, zouden we een hoop eenzaamheid kunnen voorkomen.

Ga dus eens naar een gezellige kaartmiddag, doe mee aan een uitstapje, of kom in beweging bij een van onze SAZ – inspanningsactiviteiten. Deed u dat al? Kijk dan eens in uw directe omgeving of misschien uw buurvrouw of kennis behoefte heeft om anderen te ontmoeten. Ga samen. Zo kunnen we elkaar helpen!

(Bron: www.wistjedat.tv)

GEEN VERVOER...
WEL GRAAG EEN KEER OP BEZOEK BIJ EEN FAMILIELID?

Onze chauffeurs brengen u van deur tot deur!

Eureka bloembinders
Winkelcentrum Dorrestein 11
Nieuwerkerk a/d IJssel
(0180) 31 30 79
FLEUROP INTERFLORA

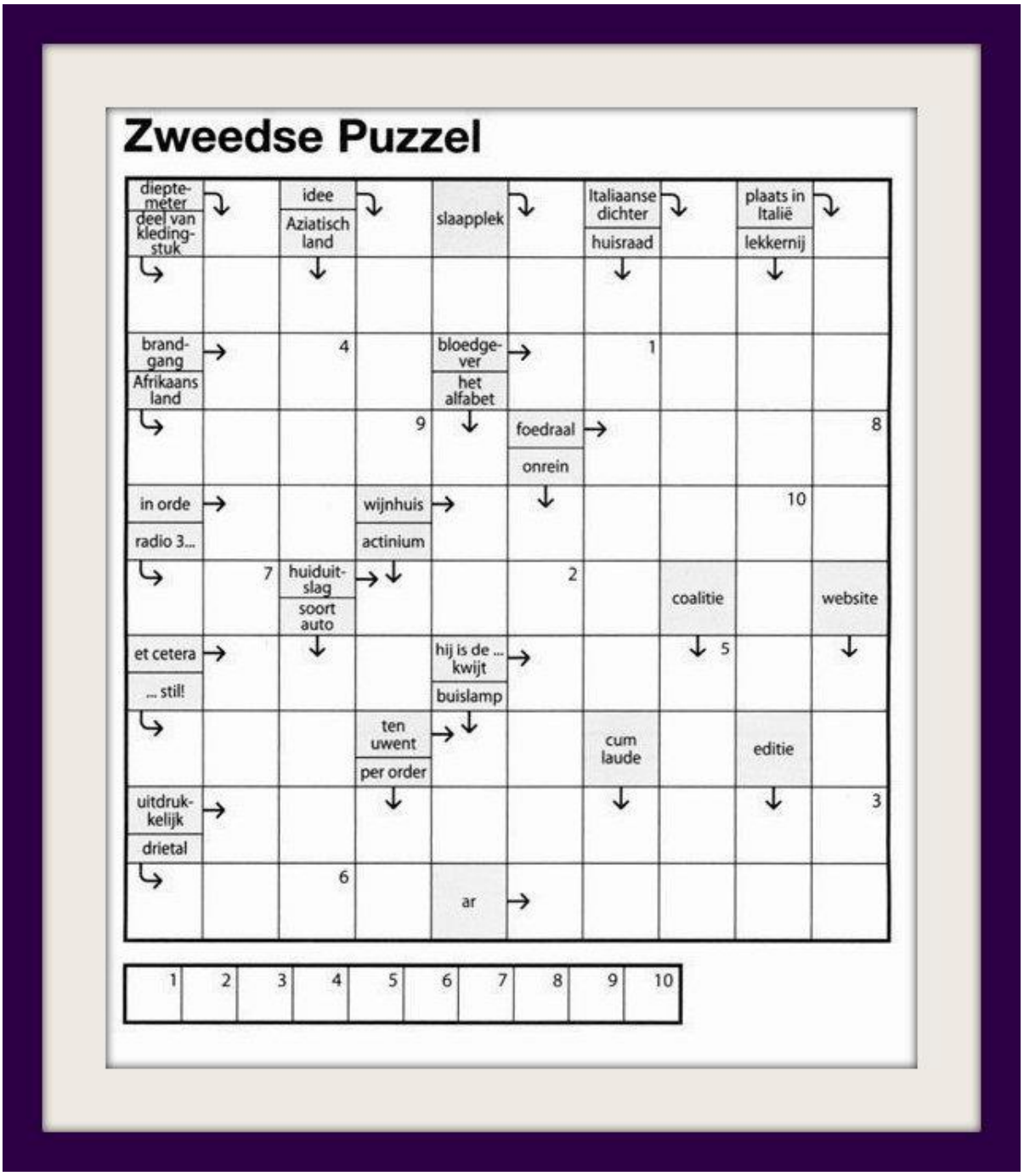
Puzzel mee!

Lekker even ontspannen met een puzzel. En u kunt er ook nog een prijs mee winnen! Stuur het “tienletterwoord” dat u gevonden heeft voor 31 mei a.s. naar ons op en maak kans op een boekenbon t.w.v. € 10, =

Uw oplossing kan per e-mail naar secretaris@sazuidplas.nl of stuur een briefje naar Senioren Actief Zuidplas – Postbus 103, 2910 AC Nieuwerkerk aan den IJssel

Bij meer goede antwoorden zal de redactie de winnaar loten.

De prijswinnaar (m/v) zal in het volgende SAZ magazine bekend worden gemaakt. Veel plezier



SAZ Inspanningsactiviteiten

Een gezonde en fitte oude dag is belangrijk. Wat is er dan mooier om met elkaar te bewegen? Het is algemeen bekend dat een half uurtje per dag bewegen beter is voor lichaam en geest. En minimaal een keer per week onder leiding van een ervaren docent bewegen is echt goed en nog gezellig ook. Ga gewoon eens kijken of doe een keertje mee.
Op onze **SAZ activiteitenladder** vindt u de tijden, adressen en contactgegevens.

Gymnastiek

Om uw conditie op peil te houden en gezellig een keer in de week op maandagochtend bewegen in de sportzaal van de Brede School onder leiding van een sportdocent. Er is altijd plaats voor nieuwe deelnemers.

Fitnessen

Altijd al willen doen maar nooit de stap durfen zetten? kom eens kijken hoe gezellig het er aan toe gaat en doe gewoon een keertje mee.

Yoga

Onze ervaren yoga-docent leert u door inspanning te ontspannen en te luisteren naar uw lichaam.

Uw ruimte om te adverteren!

U wilt uw aan uw product of dienst lokaal meer bekendheid geven? Adverteren in SAZ magazine kan. Voor informatie over mogelijkheden en tarieven kunt u contact opnemen met de secretaris van Senioren Actief Zuidplas via mail naar secretaris@sazuidplas.nl

(Ruimte gereserveerd voor uw advertentie)

GROENTEHAL „DE ZUIDPLAS"
Aad en Mieke de Groot
Parallelweg-zuid 111 - Tel. 0180 - 312329
2914 LE Nieuwerkerk aan den IJssel

Specialist in het opmaken van fruitmanden

SAZ ontspanningsactiviteiten

Senioren Actief Zuidplas hecht heel veel waarde aan een plezierige oude dag. Wat is dan mooier om met elkaar leuke dingen te doen. Er zit vast iets voor u bij.

Voor adressen en telefoonnummers kunt u kijken op onze **SAZ activiteitenladder**

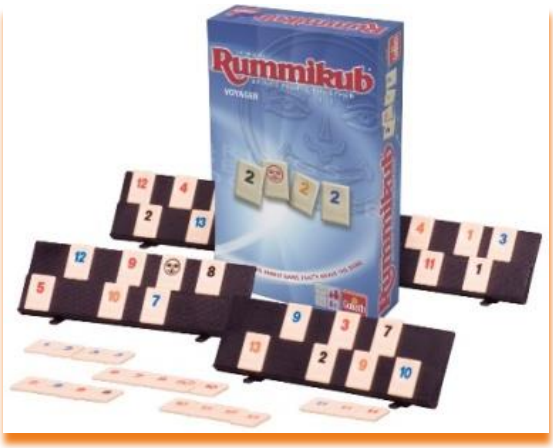
Bridge

Gezellig een keer in de week op dinsdagmiddag in een onderlinge competitie bridgen. Na afloop nog even napraten onder het genot van een drankje. Spreekt u dit aan neem dan contact op met de coördinator Bridge voor meer informatie, we hebben nog plaats voor nieuwe deelnemers!

Klaverjassen

Altijd al willen doen maar nooit van gekomen? Kom eens kijken hoe gezellig het er aan toe gaat en klaverjas een keertje mee.

Spellen; Rummikub of Jokeren



Rummikubben of Jokeren? Dan kan dat ook! Kom gezellig meedoen, en neem uw vriendin, familielid of buurman mee. Een middag per week er samen gezellig uit.

Uitjes en reizen

Er staan weer verschillende reizen en andere ontspannende uitjes op het programma. Wij zullen u via de (digitale) nieuwsbrief en onze SAZ-website informeren wat we zoal gaan doen. Wilt u nu al informatie? Neem dan contact op via telefoonnummer 0180 – 31 80 97

Vacatures

Tijdens het uitbrengen van dit magazine zijn wij nog op zoek naar vrijwilligers voor diverse functies. Bent u degene die enkele uren per week als vrijwilliger beschikbaar bent, wilt u graag de senioren in Zuidplas helpen met een activiteit of wilt u graag een coördinerende- of sturende functie vervullen? Dan bent u bij ons aan het goede adres. Wij zoeken namelijk:

Activiteitencoördinator-Inspanning (m/v)

Binnen de activiteit SAZ-Inspanning zijn wij op zoek naar een iemand die het leuk vindt om enkele uren per week een coördinerende rol te vervullen voor inspanningsactiviteiten zoals fitness en yoga.

- Hij of zij overlegt met de locatie en docent voor een bestaande of nieuwe activiteit en onderhandelt over voorwaarden en condities.
- Informeert deelnemers over tijd, duur en prijs van de activiteit. Is verantwoordelijk voor een goede communicatie naar de deelnemers.
- Stuurt per periode/activiteit een overzicht van de deelnemers, van inkomsten en uitgaven aan de penningmeester.
- Doet voorstellen voor nieuwe activiteiten en zoekt nieuwe deelnemers voor de activiteiten.
- Maakt jaarlijks een budget en bespreekt dit met de teamcoördinator.

Activiteitencoördinator-Ontspanning (m/v)

Binnen de activiteit SAZ-Ontspanning zijn wij op zoek naar een iemand die het een uitdaging vindt om meerdere keren per jaar een interessante reis, themadag en dagjes-uit te verzorgen. Hierbij moet gedacht worden aan een weekreis in Nederland, een themalunch, een museumbezoek, een stadswandeling etc.

- Hij of zij zoekt een geschikte locatie voor de activiteit en onderhandeld over voorwaarden en condities.
- Zorgt voor publicatie van de activiteit en Informeert deelnemers over tijd, duur en prijs. Is verantwoordelijk voor een goede communicatie naar en tevredenheid van de deelnemers.
- Maakt jaarlijks een budget en bespreekt dit met de teamcoördinator.

Teamcoördinatoren (m/v)

De teamcoördinator is lid van het algemeen bestuur en rapporteert over de voortgang, activiteiten en budget tijdens de bestuursvergadering.

- De teamcoördinator is verantwoordelijk voor de activiteitencoördinatoren en overlegt periodiek met de activiteitencoördinatoren over ervaring, voortgang, verbetering etc.
- Stemt de budgetten af met de activiteitencoördinatoren en overlegt in de bestuursvergadering.
- Verzorgt en ziet erop toe dat de nodige documenten van nieuwe vrijwilligers zoals vrijwilligersovereenkomst en daarbij behorende bijlagen worden aangeleverd aan de secretaris.
- Geeft goedkeuring aan- en accordeert declaraties.
- Komt met voorstellen voor promotie van de activiteiten en bespreekt dit met de coördinator M&C.

Voor alle functies geldt:

- Affiniteit met de doelgroep.
- Wij zoeken kandidaten die enthousiast zijn en onze vereniging willen versterken.
- Het gaat om onbetaald vrijwilligerswerk waar veel plezier aan beleefd wordt door het helpen van onze senioren, met als dank een grote glimlach en voldoening.
- Er is een vrijwilligersverzekering afgesloten.

Hebt u interesse of wilt u meer informatie?

Neem dan contact op met onze secretaris Harry Scheffers
(Tel. 0180 – 31 91 04 of e-mail naar secretaris@sazuidplas.nl)

SAZ - Activiteitenladder

SAZ - Ontspanning

Bridge
Dinsdag 13:30 uur
St. Joseph Kerk - Kerklaan 20
Nieuwerkerk ad IJssel
Info: 0180 - 31 30 93

Klaverjassen
Dinsdag 14:00 uur
De Meander - Boslaan 1
Nieuwerkerk ad IJssel
Info: 06 - 21 50 27 27

Klaverjassen, Jokeren en Rummikub
Woensdag 14:00 uur
De Meander - Boslaan 1
Nieuwerkerk ad IJssel
Info: 0180 – 31 57 34

Uitgaan
Info: 0180 – 31 80 97

SAZ - Inspanning

Fitness
Woensdag 09:00 en 10:00 uur
Comenius College - Fresiaveld 20
Nieuwerkerk ad IJssel
Info: 0180 - 31 30 93

Yoga
Dinsdag 9:30 en 10:45 uur
Yogahuis - Dorpsstraat 32d
Nieuwerkerk ad IJssel
Info: 06 - 41 51 74 14

Gymnastiek
Maandag 11:00 uur
Brede School - Esse Zoom, Donge 3,
Nieuwerkerk ad IJssel
Info: 06 - 36 07 19 70

SAZ - Ondersteuning

Belastingservice
Dagelijks 09:00-17:00 uur
Info: 0180 - 31 42 12

Consulenten
Op werkdagen 09:00-17:00 uur
Info: 06 – 46 29 52 12

Klusservice
Op werkdagen 09:00-17:00 uur
Info: 06 - 29 31 43 60

Telefooncirkel
Dagelijks 8:30-10:00 uur
Info: 06 - 15 36 24 43

Vervoer
Op werkdagen 10:00-12:00 uur
Info: 06 - 21 67 08 35

Senioren Actief Zuidplas (SAZ) Correspondentieadres:
Postbus 103 – 2910 AC Nieuwerkerk ad IJssel - Tel. 0180 – 31 91 04

Veel gestelde vragen

Heeft u een vraag neem dan contact op met een van de bestuursleden of stuur een e-mail naar info@sazuidplas.nl. Wij beantwoorden uw vraag zo snel mogelijk.

Wat kost het lidmaatschap

Het lidmaatschap bedraagt per kalenderjaar € 24,00 per lid (en € 36,00 samen met uw partner).

Waar kan ik mij aanmelden als lid van de vereniging?

U kunt zich aanmelden als lid bij Bert Schetselaar van onze de ledenadministratie
(telefoon 0180 - 31 82 40 of 06 - 34 89 84 05 of mail naar: ledenadministratie@sazuidplas.nl

Moet ik lid zijn om aan een activiteit deel te nemen?

Het is geen voorwaarde om lid te zijn van Senioren Actief Zuidplas om aan onze activiteiten deel te nemen, maar u betaalt voor een aantal activiteiten dan een iets hogere bijdrage. En het zal u niet verbazen: natuurlijk willen we als vereniging graag dat u lid wordt!

Waar kan ik mij aanmelden als vrijwilliger?

U kunt informatie vragen of zich aanmelden bij onze secretaris Harry Scheffers
(tel 0180 – 31 91 04 of e-mail secretaris@sazuidplas.nl).

Ben ik verzekerd als ik vrijwilligerswerk verricht?

Alle vrijwilligers die lid zijn van onze vereniging, zijn verzekerd voor schade tijdens activiteiten voor de vereniging.

Kan ik de vereniging steunen met een donatie?

De activiteiten van Senioren Actief Zuidplas worden door enthousiaste vrijwilligers uitgevoerd die in hun vrije tijd anderen graag helpen. De werkzaamheden die zij voor u uitvoeren zijn gratis. U betaalt in een aantal gevallen alleen een kleine vergoeding voor de gemaakte (reis)kosten.
Bent u tevreden over onze activiteiten en ondersteuning en wilt u ons steunen? Of vindt u dat Senioren Actief Zuidplas een waardevolle en belangrijke bijdrage levert aan de senioren in onze gemeente? Uw financiële steun is heel erg welkom!
U heeft de mogelijkheid om een donatie te doen aan Senioren Actief Zuidplas via

IBAN nummer NL10 RABO 03 07 69 01 80
T.n.v. SAZ Nieuwerkerk a/d IJssel
(Eventueel onder vermelding van een activiteit waarvan u gebruik maakt)

Namens onze vereniging en de ouderen in Zuidplas heel hartelijk dank!

Heeft een zelf een (andere) vraag of wilt u zelf een stukje in het volgende magazine plaatsen neem dan contact op met de secretaris Harry Scheffers telefoonnummer 0180-31 91 04

Contact met onze vereniging

Dagelijks bestuur SAZ

Chris Nebelstein, voorzitter
Tel.: 0180 – 31 82 68
E-mail: voorzitter@sazuidplas.nl
Paul Simon, vice-voorzitter
Tel.: 0180 – 31 67 40
E-mail: vicevoorzitter@sazuidplas.nl
Harry Scheffers, secretaris
Tel.: 0180 – 31 91 04
E-mail secretaris@sazuidplas.nl
Theo de Jongh, penningmeester
Tel.: 06 – 37 20 31 48
E-mail: penningmeester@sazuidplas.nl

Ondersteuning

Belastingservice, Toon de Kort
Tel.: 0180 – 31 4212
E-mail: belastingservice@sazuidplas.nl

Consulenten, Linda Timmers
Tel.: 06 – 46 29 52 12
E-mail: consulenten@sazuidplas.nl

Klusservice, Theo de Jongh
Tel.: 06 – 29 31 43 60
E-mail klusservice@sazuidplas.nl

Telefooncirkel, Linda Kiski
Tel.: 06 – 15 36 24 43
E-mail: telefooncirkel@sazuidplas.nl

Inspanning

Fitness, vacature
Tel.: 0180 – 31 30 93
E-mail: fitness@sazuidplas.nl

Gymnastiek, Gré Hazenbroek
Tel.: 06 – 36 07 19 70
E-mail: gymnastiek@sazuidplas.nl

Yoga, Yogahuis
Tel.: 06 – 41 51 74 14
E-mail yoga@sazuidplas.nl

Ontspanning

Bridge, Anton Vorstenbosch
Tel.: 0180 – 31 30 93
E-mail: bridge@sazuidplas.nl

Klaverjassen, Yvonne/Dick Bikker
Tel.: 06 – 21 50 27 27
E-mail: klaverjassen@sazuidplas.nl

Spellen, Jannie vd Flier
Tel.: 0180 – 31 57 34
E-mail: spellen@sazuidplas.nl

Uitjes, Ferdinand Brul
Tel.: 0180 – 31 80 97
E-mail: uitjes@sazuidplas.nl

Support

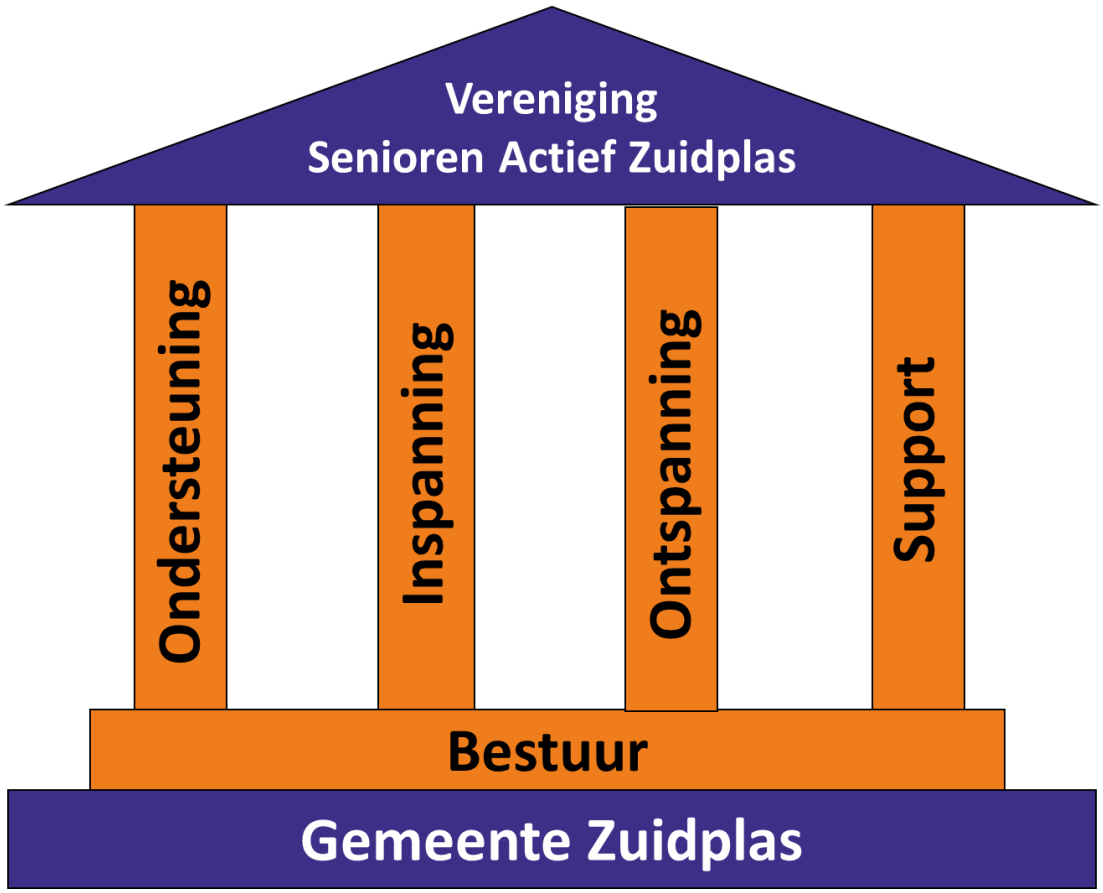
Ledenadministratie, Bert Schetselaar
Tel.: 06 – 34 89 84 05
E-mail: ledenadministratie@sazuidplas.nl

Bezorging, Gerard Verkleij
Tel.: 0180 - 31 55 33
E-mail: gcm.verkleij@hetnet.nl

VRIJWILLIGER WORDEN?
Van harte welkom!

Senioren Actief Zuidplas

Postbus 103
2910 AC Nieuwerkerk aan den IJssel
Telefoon: 0180 - 31 91 04
E-mail: info@sazuidplas.nl
www.sazuidplas.nl



Senioren Actief Zuidplas
Postbus 103
2910 AC Nieuwerkerk aan den IJssel
Telefoon: 0180 - 31 91 04
E-mail: info@sazuidplas.nl
www.sazuidplas.nl