senioren actief zuidplas

2016
Nummer
2

SAZ magazine

Nieuws over onze
vereniging,
de vrijwilligers,
de activiteiten
en onze service!

SAZ
groeit boven verwachting!

SAZ magazine is een uitgave van Senioren Actief Zuidplas

Inhoudsopgave

Voorwoord 2
Mededelingen van het bestuur 3
Algemene ledenvergadering 3
Ledenaantal boven verwachting 3
SAZ verwelkomt 200ste lid 3
Belastingservice 4
Consulenten 4
SAZ Telefooncirkel..... 4
SAZ Klusservice..... 6
SAZ-Personenvervoer 6
Bewegen op muziek 7
SAZ Fitness 7
SAZ Yoga 8
SAZ Bridge 8
SAZ Klaverjassen 9
SAZ Uitgaan 9
Ouderen missen kennis medicijnen..... 10
Spreekuur SAZ 11
Puzzel mee 12
Vrijwilligers gezocht 13
Veel gestelde vragen 13
SAZ Activiteitenkalender 15

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

Redactieadres
Postbus 103
2910 AC Nieuwerkerk a/d IJssel

Advertenties
secretaris@sazuidplas.nl

Jaargang 2016
Nummer 2
Oplage 1000 exemplaren

Voorwoord

Als bestuur zijn we heel blij met de positieve reacties op ons nieuwe SAZ Magazine.
Het bestuur heeft de eerste periode van dit kalenderjaar gebruikt om het fundament te leggen van Senioren Actief Zuidplas. En het belangrijkste daarbij is het samen met alle vrijwilligers onze activiteiten en diensten voort te zetten, zonder dat de deelnemers daar iets van gemerkt hebben. Graag een compliment aan al die harde werkers!

De afgelopen periode hebben we ons geconcentreerd op meer naamsbekendheid, o.a. door grote advertenties in Hart van Holland, interviews via Omroep Zuidplas, ons SAZ Magazine, de flyers van onze activiteiten en diensten, diverse persberichten etc. Niet voor niets: de naamsbekendheid van Senioren Actief Zuidplas groeit en men weet ons steeds beter te vinden.

De doelstelling was om dit jaar tussen de 150 en 200 leden te werven. Deze doelstelling is inmiddels ruim overschreden. In juli hebben we ons 200ste lid verwelkomd. Voor het ter pers gaan van dit magazine staat onze teller al op meer dan 250 ingeschreven leden. Daar zijn we enorm blij mee. Senioren Actief Zuidplas voorziet lokaal duidelijk in de behoefte.
En we gaan door, want alleen met meer leden kunnen we onze activiteiten en diensten continueren en een belangrijke en noodzakelijke functie vervullen in de huidige ‘participatiemaatschappij’.

Chris Nebelstein

voorzitter

Mededelingen van het bestuur…

Het eerste half jaar stond voor het dagelijks bestuur van **Senioren Actief Zuidplas,** zoals in het voorwoord van onze voorzitter al staat, in het teken van continueren van bestaande activiteiten en diensten samen met de vrijwilligers. Want er komt nog al wat bij kijken om een nieuwe vereniging op te richten. Als eerste een bestuur samenstellen, de oprichting van de vereniging bij de notaris, etc. Er moest een huisstijl gekozen worden voor het magazine, de website, correspondentie etc. Daarnaast moesten allerlei formele 'spelregels' worden opgesteld, zoals de statuten en het huishoudelijk reglement, de vrijwilligersovereenkomsten en nog veel meer.
Ook is er een professionele website voor onze vereniging gemaakt **www.sazuidplas.nl** waar we hele positieve reacties op krijgen. Inmiddels hebben we ook een nieuw e-mailsysteem ingericht waardoor we snel informatie via een nieuwsbrief aan onze leden en geïnteresseerden kunnen sturen.

In juli hebben we ons 200ste lid mogen verwelkomen en er melden zich nog wekelijks nieuwe leden aan. Gelukkig krijgen we ook steeds meer leden uit Zevenhuizen, Moordrecht en Moerkapelle zodat we onze activiteiten en diensten breed kunnen inzetten binnen de gemeente Zuidplas. We willen graag de activiteiten die we nu nog alleen in Nieuwerkerk aan den IJssel verzorgen, ook gaan inzetten in de kernen Zevenhuizen, Moerkapelle en Moordrecht.
Máááááár daar hebben we wel hulp voor nodig.
We zijn op zoek naar vrijwilligers die daarbij willen helpen. Doet u mee?

NOTEER IN UW AGENDA!

Eerste Algemene Ledenvergadering

Woensdag 12 oktober 2016

Het bestuur van Senioren Actief Zuidplas is bezig om de allereerste Algemene Ledenvergadering van onze vereniging te organiseren. Graag nodigen we alle SAZ- leden en vrijwilligers uit te komen.

U bent van harte welkom vanaf 13.30 uur in de recreatieruimte van

Woonzorgcentrum De Meander
Boslaan 1
Nieuwerkerk aan Den IJssel

De officiële vergadering begint om 14.00 uur.

Het bestuur zal in de ledenvergadering verslag doen van de acties voor- en de activiteiten van de vereniging en haar visie op de toekomst van de vereniging met u bespreken. Natuurlijk krijgt u als lid ook informatie over het gevoerde financiële beleid, over de actuele financiële positie en de begroting voor 2017.

Komt u ook? Niet alleen staat de koffie voor u klaar, ook zijn we bezig om iets gezelligs voor de bijeenkomst te organiseren.
Graag tot ziens!

Ledenaantal boven verwachting

In ons 1ste magazine deden we een oproep onder het motto "leden werven leden". Er is hier enorm op gereageerd. Hadden we juli dit jaar 200 leden, inmiddels hebben we 250 leden en groeien nog steeds. U kunt ons blijven helpen om onze vereniging groter te maken door in uw eigen kennissenkring over ons te vertellen.

Senioren Actief Zuidplas verwelkomt 200ste lid

Binnen zes maanden na de oprichting, heeft Senioren Actief Zuidplas al het 200e lid verwelkomt. Mevrouw Van Gelderen kreeg namens Senioren Actief Zuidplas door de bestuursvoorzitter een boeket welkomstbloemen overhandigd.

De groei van Senioren Actief Zuidplas is zeker te verklaren omdat de vereniging op lokaal niveau zeer actief is voor haar leden.

Voorzitter Chris Nebelstein: “We zijn heel blij met de gestage groei van onze vereniging. Er is duidelijk behoefte onder senioren in Zuidplas aan onze activiteiten. Ook van onze ondersteuning wordt flink gebruik gemaakt. Senioren weten de weg te vinden naar de SAZ- telefooncirkel, de klusservice, de belastingservice en de steun van onze consulenten. En inmiddels is er zoveel vraag naar onze SAZ vervoersservice dat we dringend op zoek zijn naar chauffeurs en planners”

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

Karen E. Stegman **PEDICURE**
diabetische en reumatische voet
Veldewater 38
2911PG Nieuwerkerk a.d. IJssel
0180 322 133
06 53 269 722
k.stegman@ziggo.nl
ProVOET

SAZ-Ondersteuning

SAZ belastingservice

In de periode maart – mei dit jaar heeft onze belastingservice weer tientallen leden kunnen helpen met het invullen van de jaarlijkse belastingaangifte. Vond u het dit jaar moeilijk of kunt u wel aanvullende informatie gebruiken of heeft u nog vragen neem dan contact op met de SAZ belastingservice.

Bij wie moet ik zijn?

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

SAZ consulenten

Onze SAZ consulenten staan paraat voor onze leden en niet-leden als het gaat om vragen over de Wet Maatschappelijke Ondersteuning (WMO) en andere vragen die betrekking hebben op ondersteuning. 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 ondersteunen in de contacten met de gemeente.

Bij wie moet ik zijn?

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met Linda Timmers, Coördinator consulenten (T 06 – 46 29 52 12) of stuur een email naar consulenten@sazuidplas.nl

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 in goede banen te leiden.

Bij wie moet ik zijn?

Wilt u meer informatie over de telefooncirkel of wilt u zich aanmelden voor deelname?
Onze vrijwilligers zijn dagelijks bereikbaar tussen 08.30 uur – 09.30 uur (T 06 – 15 36 24 43) of stuur een email naar telefooncirkel@sazuidplas.nl

In gesprek met mevrouw Prins

(deelneemster aan de SAZ telefooncirkel vanaf het allereerste begin)

Mevrouw Prins, waarom bent u gaan deelnemen aan de SAZ-telefooncirkel?

'Ik wil graag optimale veiligheid voor mijzelf creëren. Naast de SAZ-telefooncirkel heb ik ook een persoonlijke alarmering.
Het is al een keer voorgekomen dat ik hiervan gebruik heb gemaakt. Ik ben mij ervan bewust dat er mogelijk ook iets kan gebeuren op een moment dat ik niet instaat ben om de persoonlijke alarmering in te drukken en daarmee om hulp te vragen. Met de SAZ-telefooncirkel weet ik dat ik nooit langer dan één dag zonder hulp zit.'

Hoe werd uw aandacht gevestigd op de SAZ-telefooncirkel?

'Ik ben in Nieuwerkerk komen wonen vanwege mijn werkzaamheden in de zorg. In de begintijd was er in Nieuwerkerk ook een Belcirkel actief. Ik vond dat toen al een goed en nuttig initiatief. Op het moment dat ik zelf vond dat ik aan een belcirkel toe was, ben ik actief op zoek gegaan. Helaas was er op dat moment nog niets. Herhaaldelijk heb ik bij ZieZoZuidplas gevraagd of er binnen de Zuidplas een werkzame belcirkel was. Op een gegeven moment zag ik ineens een spotje over de Telefooncirkel op Omroep Zuidplas TV. Via ZieZoZuidplas ben ik uiteindelijk in contact gekomen met de SAZ-telefooncirkel. Ik hoorde dat ik een van de eersten was die deel uit maakte van de SAZ-telefooncirkel.'

Wat is uw ervaring met de SAZ-Telefooncirkel?

'Ik vind het een veiligheid idee. Wanneer de nood aan de man is, hoef ik nooit langer dan een dag zonder hulp te zitten. Daarnaast is het gewoon gezellig om elke ochtend met twee kletspraatjes te beginnen. De praatjes zijn weliswaar kort, maar je spreekt elkaar elke ochtend, dus het hoeft ook niet lang te zijn, maar het loopt ook wel eens uit.'

Wat doet u op het moment dat u gebeld wordt door de SAZ-Telefooncirkel?

'Ik ben altijd vroeg wakker en wacht op het telefoontje van de SAZ-Telefooncirkel. Het is niet zo dat ik bij de telefoon zit te wachten hoor. Ik doe gewoon de dingen die nodig zijn. Omdat ik niet alles meer even goed hoor en de oproep niet wilt missen, neem ik wel de telefoon mee tijdens mijn bezigheden.'

Wat vindt u van de vrijwilligers van de SAZ-Telefooncirkel?

'Prima, de een is wat zakelijker en de ander wat gezelliger. Maar dat is goed, we zijn tenslotte niet allemaal hetzelfde.'

Neemt u deel aan de koffie-theeuurtje van de SAZ-Telefooncirkel?

'Ja zeker. Het is leuk om de andere deelnemers en alle vrijwilligers af en toe te spreken, dan zie ik welk gezicht er bij de stem hoort. Ik vind eigenlijk twee keer per jaar wat weinig, ik zou dat liever drie- of vier keer per jaar willen. Maar ik begrijp dat het financieel en organisatorisch moeilijk kan zijn.'

Hebt u door de SAZ-Telefooncirkel contacten met andere deelnemers opgebouwd?

'Daar ben ik niet op uit. Maar je bespreekt met degene die je belt wel wat er zo gedurende de dag gebeurt. Zo kwam een dagtochtje naar De Biesbosch ter sprake. We hebben toen afgesproken om samen te gaan. Helaas is dat niet gelukt omdat er teveel aanmeldingen waren, waardoor er maar plaats was voor een persoon. Het was geen uitje van de SAZ hoor maar van een andere organisatie.'

Zou u anderen aanbevelen om deel te nemen aan de SAZ-Telefooncirkel?

'Ja zeker, ik probeer toevallig iemand over te halen om te gaan deelnemen omdat ik denk dat het voor

deze persoon een zekerheid kan bieden. Mocht er een ongelukje gebeuren dan weet je in ieder geval dat er de volgende ochtend hulp komt.'

Maakt u nog gebruik van andere diensten en/of activiteiten van de SAZ?
'Ik maak geen gebruik van de de SAZ activiteiten, omdat ik geen spelletjes mens ben. De SAZ-ondersteuning vind ik geweldig, behalve van vervoer (ik rijd zelf nog) maak ik graag gebruik van de klussenservice en via de consulenten heb ik nu mijn tijdelijke hulp.'

Hebt u nog suggesties voor verbetering?
(na lang nadenken) 'Misschien een tip. Met betrekking tot reclame op Omroep Zuidplas TV. In het verleden heeft er een lange tekst opgestaan, die zou mijn inziens korten kunnen om zo meer aandacht te krijgen.'

(Interview L. Kinski)

SAZ klusservice

De afgelopen periode heeft onze klusservice weer veel leden (en niet-leden) geholpen. Ook instanties binnen Zuidplas -zoals de gemeente- sturen aanvragen aan ons door. De werkzaamheden die de klusservice de afgelopen periode heeft uitgevoerd bestonden o.a. uit:

- Beugel in de wc monteren zodat de persoon makkelijker kan opstaan;
- Kledingkast in elkaar zetten;
- Verstopte wastafel schoonmaken;
- Lampen, klok en schilderijen ophangen;
- Tuintje onkruid vrijmaken, heg snoeien;
- Wandcontactdoos (stopcontact) aanleggen;
- Kapot tafeltje lijmen;
- Defecte lade repareren;
- Keukenkraan vervangen;
- Koelkasjeschakelaar vervangen;
- Veilgheidsstrip aanbrengen.

Dit zijn maar enkele voorbeelden.
Heeft u nog klusjes die blijven liggen of heeft u hulp nodig en is er niemand die u daarbij kan helpen? Bel dan de **SAZ-Klusservice** 06-29 31 43 60 voor meer informatie of het maken van een afspraak.

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 hebt u een afspraak in het ziekenhuis. Hoe moet dat nou? Geen probleem onze 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.

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

Wat kost het vervoer
Een rit wordt verrekend op basis van € 0,30 per gereden kilometer met een minimum van € 2,00. Exclusief eventuele parkeerkosten. Bent u geen lid van Senioren Actief Zuidplas? dan betaalt u € 0,50 extra als bijdrage voor de vereniging.

SAZ Inspanningsactiviteiten

Wat is het fijn om gezond ouder te worden! Dat gaat helaas niet vanzelf, hier moeten we zelf hard aan werken. Een gezonde voeding, niet roken en (niet teveel) alcohol en bewegen helpt daarbij. Het is algemeen bekend dat een half uurtje per dag bewegen beter is voor lichaam en geest.
Onze vereniging vindt dat ook en biedt daarom verschillende mogelijkheden om een keer per week onder leiding van een ervaren docent te bewegen en het is nog gezellig ook.

Wie bieden op dit moment de mogelijkheid voor

- **Bewegen op muziek**
- **Fitness**
- **Yoga**

Bewegen op muziek

'Bewegen op muziek' is de nieuwe naam voor wat we eerst gymnastiek noemden. Deze naam past beter bij wat er gedaan wordt.

Afgelopen maandag 4 juli, was de laatste les bewegen op muziek voor de senioren uit Nieuwerkerk aan den IJssel. Na een uurtje, warming up, bewegen op muziek, buikspieroefeningen, hersengymnastiek, grondoefeningen en de 'cooling down', was het nu tijd voor het gezellig samen zijn.
Het personeel van Gemiva, dat een lunchgelegenheid heeft in de Brede school waar ook Bewegen op muziek wordt gegeven, verzorgde weer een fantastische lunch. Het uurtje sporten werd direct gevolgd door heerlijke soep en lekkere broodjes terwijl iedereen de gelegenheid had om gezellig met elkaar te praten.

Inmiddels is het nieuwe seizoen weer gestart. De groep bestaat uit mannen en vrouwen in de leeftijd 60 t/m 85 jaar en wordt gegeven op maandagochtend tussen 10.00- 11.00 uur in de sportzaal van de Brede School onder leiding van een sportdocent Peet Peek. Er is altijd plaats voor nieuwe deelnemers. Aan het einde van het seizoen wordt er weer een gezellige activiteit georganisserd voor alle deelnemer. Wilt u meer informatie of een keertje komen kijken of meedoen neem dan contact op met onze coördinator Gré Hazenbroek via telefoonnummer 06 – 36 07 19 70 of mail naar bewegenopmuziek@sazuidplas.nl

Fitness

Elke woensdagmorgen zijn er twee fitnesslessen die beginnen om 09:00 en om 10:00 uur. De lessen worden gegeven door Joke Hielkema in het Comenius College, Fresiaveld 20 in Nieuwerkerk aan den IJssel. Kijk voor meer informatie op http://sazuidplas.nl/inspanning/fitness/

Samen bowlen ter afsluiting van het seizoen SAZ-Fitness

Ieder jaar wordt aan het einde van het fitnessseizoen een gezellige en sportieve afsluiting voor de deelnemers aan Fitness georganiseerd. Woensdag 29 juni 2016 was het weer zover.

De jaarlijkse afsluiting van het fitnessseizoen werd dit jaar voor de eerste keer gehouden in het bowlingcentrum Krimpenhof in Krimpen aan den IJssel. We werden heel vriendelijk ontvangen en al snel gingen de dertig deelnemers hun schoenen wisselen. Ook werden alle namen voor ons snel ingevoerd. We hadden vier banen, omdat niet iedereen met bowlen meedeed maar er wel gezellig bij was. Er werd heel goed gegooid, “strikes en spares’ vielen er op alle banen. Maar het belangrijkste was de gezelligheid. De deelnemers kwamen uit twee groepen maar hier waren we één groep.
Na een uur dat veel te snel voorbij ging, was het tijd voorkoffie of thee met gebak. In het relax gedeelte zaten we lekker te kletsen, drinken en eten met elkaar. Ook met diegene die het afgelopen seizoen om gezondheidsredenen (tijdelijk) gestopt waren: fijn dat jullie er ook bij wilden zijn!
Na hele lieve woorden van jullie en de beste wensen aan iedereen voor de zomervakantie ging iedereen weer naar huis met de opdracht de vakantieoefeningen te doen. Of dat geholpen heeft, merken we wel in september als we weer aan het volgend seizoen beginnen.

Groetjes

Joke Hielkema

Yoga

Onze ervaren yoga-docent leert u door inspanning te ontspannen en te luisteren naar uw lichaam. Ga gewoon eens kijken en doe een keertje mee. Op onze **SAZ activiteitenladder** (blz. 15) vindt u de tijden, adressen en contactgegevens.

SAZ ontspanningsactiviteiten

In onze verenigingsdoelstelling staat dat wij veel waarde hechten aan een plezierige oude dag. Wat is er dan mooier om met elkaar leuke dingen te doen.

Bridge

Al jaren wordt er op dinsdagmiddag gebridged, eerst in het Kruispunt, daarna in de Batavier en toen dat bibliotheek werd, zijn we naar een zaaltje van de Katholieke kerk aan de Kerklaan gegaan, waar we nu met veel plezier spelen. Was het eerst onder de ANBO-vlag, nu is dat Senioren Actief Zuidplas geworden.

De ruimte is geschikt voor maximaal zestien paren. Het merendeel daarvan zijn trouwe spelers die er bijna iedere week zijn.
Gezelligheid is het uitgangspunt, maar strijd is er altijd, want winnen blijft leuk.
Winnen wordt dan ook beloond met een prijsje, maar om iedere speler een kans te geven wordt gewerkt met een laddersysteem waarvan de punten worden bepaald door behaalde score. Na ontvangst van het prijsje krijg je minder speelpunten, waardoor ieder een kans heeft.
Na drie rondes is er een pauze, tijd voor een drankje en even bijpraten, daarna de laatste drie rondes, waarna er tijd is voor een hapje en een drankje. Dat ieder het gezellig vindt blijkt wel uit het feit dat een verjaardag meestal wordt herdacht met een traktatie, de club zelf geeft de jarige een attentie. We hopen nog jaren zo door te gaan.

Wilt u meer informatie over bridge neem dan contact op: T 0180 – 31 30 93 of stuur een email naar bridge@sazuidplas.nl

Anton Vorstenbosch

Klaverjassen

Het is alweer 6 jaar geleden toen wij op 1 september 2010 (toen nog Anbo), zijn gestart met het klaverjassen. Met jawel 1 tafel van vier personen. Dit is in de loop der jaren uitgegroeid tot gemiddeld vierentwintig personen aan zes tafels per week. Iedereen is erg enthousiast over de sfeer en kijkt weer uit naar de volgende keer. Ook nieuwe leden weten de weg te vinden, zo hebben Yvonne en Dick, die de coördinatie verzorgen van Klaverjassen op woensdagmiddag, de afgelopen weken weer verschillende nieuwe deelnemers mogen verwelkomen.
Op dit moment zijn er vierendertig "vaste deelnemers" en er is nog ruimte voor meer deelnemers!
Naast het wekelijks klaverjassen wordt er vier keer per jaar met Pasen-Pinksteren-Sinterklaas en Kerst een "prijs jassen" georganisserd met leuke prijzen. Iedereen die een beetje kan klaverjassen is uiteraard van harte welkom. Altijd al eens willen doen maar nooit van gekomen? Kom eens kijken hoe gezellig het er aan toe gaat en klaverjas een keertje mee.
Iedere dinsdagdagmidag in de recreatieruimte van de Meander zien wij u graag komen. De deelname voor SAZ-leden is € 1,00 en voor niet leden € 1,50
Wilt u meer informatie over klaverjassen? Neem dan contact op via 06 -21 50 27 27

Yvonne & Kees Bikker

Klaverjassen, Rummikub of Jokeren

Gezellig een spelletje doen, onder een genot van een kopje koffie of een ander drankje dat kan op woensdagmiddag in de Meander in Nieuwerkerk ad IJssel. Spelletjes is twee jaar geleden opgezet door Janny van der Flier, toen nog Soos 55 en nu een activiteit bij SAZ, naar volle tevredenheid van alle deelnemers. Iedere woensdagmiddag kunt u bij ons terecht voor een gezellig potje klaverjassen of jokeren en ook niet te vergeten een spelletje rummikub. Ook wordt er bij ons met Pasen en de kerst om prijsjes gespeeld; spannend, leuk en afwisselend. Ook gaan we ieder jaar een keertje met elkaar iets gezelligs doen, dat kan zijn een etentje of een gezellige high tea. Daar kijken de mensen echt naar uit. Dat de deelnemers tevreden zijn blijkt wel uit de grote opkomst, gemiddeld zijn er zo'n negen tafels bezet. Lijkt het U wat? U bent van harte welkom! De deelname voor SAZ-leden is € 1,00 en voor niet leden € 1,50 Bel voor meer informatie naar T 0180 -31 57 34 of stuur een email naar spellen@sazuidplas.nl

Misschien tot ziens!

Janny van der Flier

Uitgaan

Afscheid van Ferdinand Brul en Marianne Simon

Eeind juni heeft het bestuur van Senioren actief Zuidplas afscheid genomen van Ferdinand en Tineke Brul en Marianne Simon. Ferdinand en Tineke Brul zijn bijna tien jaar lang verantwoordelijk geweest voor o.a. het organiseren van veel dagtrips en de jaarlijkse vakantieweek voor senioren. Marian Simon heeft als verpleegkundige de vakantieweken voor senioren begeleid.

De jaarlijkse midweekvakantie voor senioren vond dit keer plaats in Zeddam als uitvalsbasis voor allerlei dagtrips en activiteiten. Onverwacht stond de voorzitter namens het bestuur van Senioren Actief Zuidplas “op de stoep” om zowel Ferdinand en Tineke Brul als Marianne Simon te bedanken voor hun activiteiten voor de vereniging. Namens het bestuur, de vrijwilligers en alle senioren die genoten hebben van de trips en vakanties, bedankte hij ze hartelijk voor hun inzet. Uitbundig applaus van alle aanwezige vakantievierders in Zeddam onderstreepte die dankwoorden.

Door het vertrek van Ferdinand viel er een gat in de coördinatie van uitgaan! Gelukkig zijn we bijna rond met een vervanger voor Ferdinand. De komende periode gaan we weer van alles organiseren. Wij zullen u via verschilende wegen informeren zoals de (digitale) nieuwsbrief, onze website, magazine en advertenties in Hart van Holland.
Wilt u nu al informatie? Neem dan contact op via T 06- 50 83 95 61 of stuur een email naar uitgaan@sazuidplas.nl

Ouderen missen kennis over wat ze waarom slikken

Ouderen die veel medicijnen gebruiken, weten vaak niet waarom ze die pillen slikken. Dat draagt eraan bij dat ze die geneesmiddelen niet regelmatig gebruiken, blijkt uit onderzoek van Maastricht University onder Zuid-Limburgse ouderen. Naarmate ouderen meer medicijnen voorgeschreven krijgen, hebben ze minder kennis over de aandoeningen waarvoor ze die moeten nemen en laten ze die ook vaker staan. Dat was ook al geconstateerd in eerdere onderzoeken.

Opleidingsniveau

Vooral 80-plussers en mannen weten weinig over de redenen voor hun medicijngebruik. Ouderen die zelfstandig wonen met een partner zijn beter geïnformeerd dan ouderen die zelfstandig en alleen wonen. Ouderen die in een verzorgings- of verpleeghuis wonen zijn het minst goed geïnformeerd over de redenen waarom ze bepaalde medicijnen voorgeschreven hebben gekregen. Opleidingsniveau speelt blijkens de resultaten van het onderzoek geen rol bij de kennis over de voorgeschreven geneesmiddelen.

Negen middelen

De onderzoekers betrokken 754 ouderen die veel medicijnen gebruiken in hun onderzoek. Daarvoor werden gegevens van patiënten, huisartsen en apothekers gebruikt. De onderzoeksgroep is representatief voor Zuid-Limburgse ouderen met 'polyfarmacie', het gebruik van méér dan vijf chronische medicijnen. De gemiddelde leeftijd van de ouderen was ruim 73 jaar en ze gebruikten gemiddeld meer dan negen door artsen voorgeschreven medicijnen en één zelfzorg-middel. Maar 15 procent van ouderen uit het onderzoek wist van alle medicijnen die ze slikten waarom dat was. Bijna de helft wist dat van meer dan driekwart van de medicijnen die ze voorgeschreven hadden gekregen.
De ouderen wisten over twee derde van de gebruikte medicijnen voor welke specifieke aandoening ze die namen. Alleen de kennis over diabetesmiddelen was met meer dan 80 procent veel hoger.

Aanbevelingen

Volgens de onderzoekers moeten artsen zich goed realiseren dat patiënten die veel geneesmiddelen gebruiken mogelijk slecht begrijpen waarom ze bepaalde medicijnen voorgeschreven krijgen. En dan vooral mannen van boven de 80 en ouderen die niet meer zelfstandig wonen. Onvoldoende kennis over de redenen voor medicijngebruik kan leiden tot het niet

slikken van de middelen. Omgekeerd geldt dat meer kennis de therapietrouw kan stimuleren.

Daarom is duidelijke uitleg door artsen, verpleegkundigen en apothekers over de redenen voor het voorschrijven van een geneesmiddel volgens de onderzoekers belangrijk. Eventueel moeten familieleden of verzorgenden van een patiënt daarbij betrokken worden.

(Bron: NOS.nl)

NIEUW! Spreekuur Senioren Actief Zuidplas

Soms is het plezieriger om in een persoonlijk gesprek uw vragen te kunnen stellen. Daarom is het bestuur van Senioren Actief Zuidplas van plan om met ingang van 1 september 2016 een 'inloopspreekuur' te houden. Niet alleen op locatie in Nieuwerkerk aan den IJssel, maar afwisselend ook in Moerkapelle, Moordrecht en Zevenhuizen. Zo zijn we voor al onze leden makkelijk bereikbaar.

Voor wie is het spreekuur bedoeld?

Al onze leden zijn van harte welkom op het inloopspreekuur van Senioren Actief Zuidplas. Dat geldt overigens ook voor niet-leden.

Met welke vragen kan ik op het spreekuur terecht?

U kunt op het spreekuur met allerlei vragen terecht: over onze vereniging, het lidmaatschap bij Senioren Actief Zuidplas, de SAZ-activiteiten onze ondersteunende diensten, zoals de klusservice, het vervoer, de consulenten, of de belastingservice, aanmelden als vrijwilliger bij onze vereniging uw ideeën of suggesties voor Senioren Actief Zuidplas of vragen over zaken waar u (als senior) tegenaan loopt.

Waar en wanneer wordt het spreekuur gehouden?

Senioren Actief Zuidplas houdt spreekuur in

Moerkapelle
Elke *derde* woensdag van de maand in "Beth-San", Wilde Veenen in Moerkapelle,
van 14.00 tot 16.00 uur

Moordrecht
Elke *vierde* woensdag van de maand in "Sportcentrum De Zuidplas", Sportlaan 3 in Moordrecht,
van 14.00 tot 16.00 uur.

Nieuwerkerk aan den IJssel
Elke *eerste* woensdag van de maand in "Meander", J.A. Beijerinkstraat in Nieuwerkerk aan den IJssel,
van 14.00 uur tot 16.00 uur.

Zevenhuizen
Elke *tweede* woensdag van de maand in "Swanla", Burg. Klinkhamerweg in Zevenhuizen,
van 14.00 tot 16.00 uur.

U hoeft voor het spreekuur géén afspraak te maken.
Kom gewoon gezellig binnen!
Wij heten u graag van harte welkom!

Hebt u vragen aan Senioren Actief Zuidplas, maar kunt u geen gebruik maken van het inloopspreekuur? Geen enkel probleem! U kunt ons bellen via T 0180 – 31 91 04, mailen naar info@sazuidplas.nl , of uw vraag stellen via onze website www.sazuidplas.nl

! SAZ Ledenvoordeel

Op vertoon van uw SAZ-ledenpas ontvangt u t/m 31-12-2016 **10% korting** op uw aankoop bij **Eureka bloembinders** (uw pas vóór betalen tonen)

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

Puzzel mee!

De uitslag van de puzzel uit magazine 1 was **ONTRUIMING.** De winnaar van de puzzel is geworden mevrouw Tiny Kapteijn die inmiddels de boekenbon van € 10,00 heeft ontvangen.

Los onderstaande puzzel op en maak weer kans op een cadeaubon ter waarde van € 10,=!
Vul alle woorden in. De beginletters hebben we al voor u ingevuld. De letters 1 tot en met 13 in de oranje vakjes leveren een zin op.

1 V
2 S
3 V
4 L
5 K
6 I
7 A
8 S
9 B
10 C
11 F
12 C
13 M

1. Belangeloze helper
2. Oudere
3. Transport
4. Deelnemers
5. Werkzaamheden uitvoeren
6. Moeite doen voor
7. Reclame maken
8. Dienstverlening
9. Verplichte financiële bijdrage
10. Raadgever
11. Sportieve inspanning
12. Bestuurder
13. Tijdschrift

OPLOSSING:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13

Stuur uw oplossing vóór **01-11-2016** naar postbus 103, 2910 AC Nieuwerkerk aan den IJssel.
Mailen kan ook naar info@sazuidplas.nl

Vrijwilligers gezocht

Als vereniging zijn wij altijd op zoek naar vrijwilligers. Enerzijds om huidige functies in te vullen en anderzijds voor uitbreiding of nieuwe activiteiten. 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:

Algemeen bestuurslid kernen Zuidplas
Door groei van onze vereniging zoeken wij een bestuurslid voor uitbreiding van het dagelijks bestuur. Het nieuwe bestuurslid wordt de contactpersoon voor de contacten met de kernen Zevenhuizen, Moerkapellen en Moordrecht. Samen met de overige leden van het dagelijks bestuur is het bestuurslid verantwoordelijk voor het inzetten en nakomen van de verenigingsdoelstellingen.

Teamcoördinatoren
Wij zijn op zoek naar teamcoördinatoren. De teamcoördinator is verantwoordelijk voor- en overlegt periodiek met de activiteiten- coördinatoren over ervaring, voortgang, verbetering etc. Stemt de budgetten af met de activiteiten coördinatoren en overlegt deze jaarlijks in de bestuursvergadering. Is lid van het algemeen bestuur en rapporteert over voortgang activiteiten. Komt met voorstellen voor promotie van de activiteiten en bespreekt dit met de Coördinator Marketing & Communicatie.

Chauffeurs en Planners Vervoer
Vanwege het grote aantal aanvragen voor vervoer is Senioren Actief Zuidplas dringend op zoek naar meer vrijwilligers die als chauffeur of planner voor senioren in de gemeente Zuidplas aan de slag willen. U bepaalt zelf hoeveel tijd u kunt of wilt investeren. Met twee uurtjes per week maakt u al veel senioren blij

Coördinator Marketing en Communicatie
De Coördinator Marketing en Communicatie zorgt voor het periodiek communiceren van informatie aan onze leden middels, persberichten, nieuwsbrieven, magazine, en informatie op de website.

Coördinator nieuwe activiteit
Naast de activiteiten en diensten die de SAZ nu al aanbied, willen we ons aanbod uitbreiden. Bent u degene die enthousiast is om samen met een van de bestuursleden een nieuwe activiteit op te zetten, bijvoorbeeld een boodschappendienst, cursus schilderen, wekelijks dammen/schaken, fotograferen of iets anders waar de senioren mogelijk behoefte aan hebben. Neem dan contact met ons op om de mogelijkheden te bespreken.

Voor alle functies geldt:

- 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.
- Voor vrijwilligers is er een vrijwilligersverzekering afgesloten.

Welkom nieuwe vrijwilligers!

De afgelopen periode hebben wij de volgende nieuwe vrijwilligers bij de vereniging verwelkomd:

- **Peet Peek** gaat voor Senioren Acief Zuidplas aan de slag als teamcoördinator Inspanning en coördinator voor Yoga en Fitness.
- **Inge Swinkels** heeft zich aangemeld als vrijwilliger om zich bezig te houden met de ledenwerving voor de vereniging.

Van harte welkom allebei!

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
T 0180 - 31 82 40 of T06- 34 89 84 05 of
stuur een email naar:ledenadministratie@sazuidplas.nl
of
Meld u direct aan via de website 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 en diensten 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). De meest resentie vacatures staan op de website 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.

Informatie die voor u van belang kan zijn:
Kijk voor onze activiteiten op onze website: sazuidplas.nl

Kijk ook wekelijks in het Hart van Holland met onze actuele activiteiten. Eéns per maand een dubbele pagina met steeds wisselende informatie.
Ontmoeten in Zuidplas: in alle dorpskernen bestaan laagdrempelige ontmoetingsplekken voor een kop koffie of een luisterend oor. Voor een overzicht van die inloopadressen kijkt u op: zuidplas.nl/in-zuidplas/ontmoeten-in-zuidplas_47534/.

De gemeente Zuidplas organiseert onder de noemer BRAVO*!* regelmatig activiteiten voor met name senioren. Kijk dus regelmatig op: zuidplas.nl/bravo.

Voor een overzicht van het totale sportaanbod in de Gemeente Zuidplas kijkt u op: www.zuidplas.nl/in-zuidplas/sportaanbod-in-de-gemeente_47499.

Voor hulp en advies in geval van huiselijk geweld kunt u contact opnemen met: vooreenveiligthuis.nl.

Zorgbelang Zuid-Holland kent de Zorgbelang Academie die verschillende trainingen verzorgt voor vrijwilligers, ervaringsdeskundigen of belangenbehartigers bij zorg. Zij kunnen daaraan kosteloos deelnemen.
Kijk voor het actuele aanbod op: zorgbelang-zuidholland.nl/training.

In drie kernen van de gemeente Zuidplas (Nieuwerkerk, Moordrecht en Zevenhuizen), wordt de cursus Fit, Veilig en Valbreken gegeven. Voor actuele informatie kijkt u op www.fvv-zuidplas.nl of neemt u contact op met Cora van Kempen tel 0181-314563.

! SAZ Ledenvoordeel

Op vertoon van uw SAZ-ledenpas ontvang u t/m 31-12-2016 **10% korting** (uw pas voor afrekening tonen) bij **Vishandel Michel Heinen**

Iedere woensdagochtend op het Kroonkruid naast Den Ouden

Iedere woensdagmiddag t/o De Meander naast WC Dorrestein

TE KOOP GEVRAAGD- AANGEBODEN - GEZOCHT

GRATIS een advertentie plaatsen?

Wij bieden de mogelijkheid aan onze leden om één keer per jaar een gratis advertentie of oproep te plaatsen in het SAZ Magazine of in onze digitale nieuwsbrief.
Wat dacht u van

- *Oproep om samen een keer te winkelen of bioscoop/ theater te bezoeken*
- *Oproep om met iemand een spelletje te dammen of te schaken*
- *Het verkopen of gratis aanbieden van iets wat u kwijt wil maar niet weg wil gooien*
- *Het zoeken naar het ontbrekende deel van uw verzameling*
- *Gezelschap om regelmatig samen gezellig koffie te drinken en bij te praten*

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met de secretaris van Senioren Actief Zuidplas
T: 0180 – 31 91 04 E-mail: info@sazuidplas.nl Postbus 103 2910AC Nieuwerkerk a/d IJssel

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: 06 -50 83 95 61

SAZ - Inspanning

Fitness
Woensdag 09:00 en 10:00 uur
Comenius College - Fresiaveld 20
Nieuwerkerk ad IJssel
Info: 06 – 48 52 13 01

Yoga
Dinsdag 9:30 en 10:45 uur
Yogahuis - Dorpsstraat 32d
Nieuwerkerk ad IJssel
Info: 06 – 48 52 13 01

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

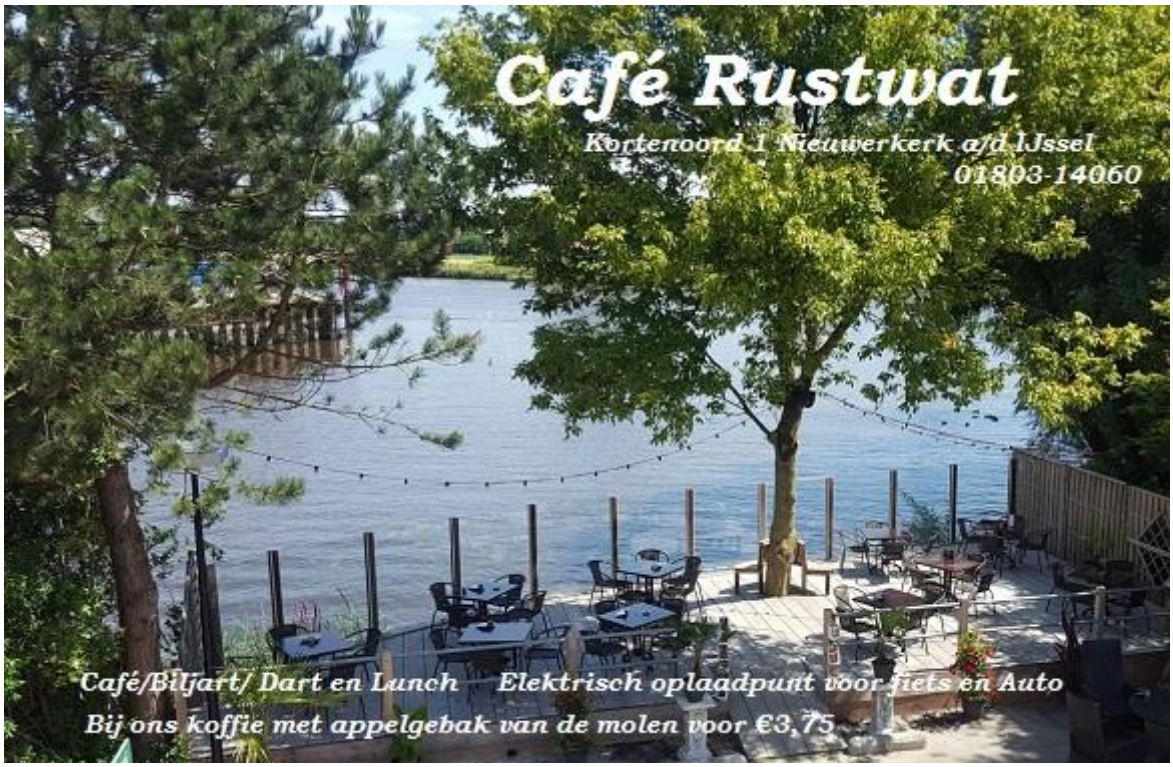
Klusservice
Op werkdagen 09:00 - 17:00 uur
Info: 06 - 29 31 43 60

Telefooncirkel
Dagelijks 8:30 - 09:30 uur
Info: 06 - 15 36 24 43

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

! SAZ Ledenvoordeel

Op vertoon van uw SAZ-ledenpas ontvangt u t/m 31-12-2016 **10% korting** op uw aankoop bij **Schoen- Sleutelservice Frank Panhorst** (uw pas vóór betalen tonen)



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