senioren actief zuidplas

2016
Nummer
3

SAZ magazine

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

SAZ magazine is een uitgave van Senioren Actief Zuidplas

Inhoudsopgave

Voorwoord 2
Mededelingen van het bestuur 3
Enquete..... 3
Allereerste ALV..... 3
SAZ verwelkomt 250ste lid 4
Krijgt u de SAZ Nieuwsbrief?..... 5
VGZ Ziektekostenverzekering..... 5
Leuker kunnen we het niet maken..... 5
Veilig wonen..... 6
Rectificatie Spreekuur..... 6
Maak kennis met Yvonne en Dick Bikker..... 6
Nieuw in Zevenhuizen!!! 7
O, kom er eens kijken! 8
Dementie..... 8
TANDEM 9
Een witte kerst 9
Daar bij de molen..... 10
Het gezicht bij de stem..... 11
Vrijwilligers gezocht..... 11
Workshop Internetbankieren ING..... 11
Maak kennis met Theo de Jongh..... 12
Veel gestelde vragen..... 13
SAZ Fitness..... 14
Moeder maakte de lekkerste hutspot..... 14
Pak dat ledenvoordeel!..... 14
SAZ Activiteiten en Diensten..... 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 3

Oplage 1000 exemplaren

Kopij
Inleveren voor 1 maart 2017

Voorwoord

Beste lezer,

Mijn naam is Ellie Ham-Onderwater. Ik ben 62 jaar. Ik woon in Nieuwerkerk aan den IJssel en ben in het rijke bezit van een echtgenoot, zoon en schoondochter. Ik ben decennialang manager/directeur geweest van een of meerdere zorgcentra, thuiszorg en welzijn, binnen grote zorgorganisaties. Ik weet goed waar senioren tegenaan lopen in de totale omslag binnen de gezondheidszorg die momenteel plaatsvindt. Het is er zeker niet allemaal gemakkelijker op geworden voor ons ouderen en ik kan me er ook wel zorgen over maken.

Zoals u wellicht weet, is Chris Nebelstein terug getreden als voorzitter van Senioren Actief Zuidplas. Hij heeft veel kunnen realiseren voor SAZ. We gaan nog officieel afscheid van hem nemen. De andere drie bestuursleden zijn er gelukkig nog wel en zijn zeer actief en enthousiast voor de SAZ. En dan al die vrijwilligers die zorgen dat activiteiten en diensten goed doorgang hebben en er vooral ook veel plezier gemaakt kan worden.

Sinds kort ben ik kandidaat-voorzitter van Senioren Actief Zuidplas. Mijn voorzitterschap moet nog wel in de ledenvergadering worden bevestigd. Ik heb er zin in en er is genoeg te doen. Daar weten de vrijwilligers van SAZ veel van. De vereniging is in een jaar tijd stevig in de schoenen gezet en groeit nog lekker door. Zo is er een leuke subsidie van de gemeente ontvangen en heeft ziektekostenverzekeraar VGZ ons een collectiviteitskorting gegeven waar de leden gebruik van kunnen maken.

Aan Chris alle eer en alle dank voor zijn inzet. Hij heeft er mede voor gezorgd dat deze organisatie stáát. Heel veel dank daarvoor. Je laat iets moois achter, Chris.

Ik hoop u te ontmoeten en zeg daarom: graag tot ziens!

Ellie Ham Onderwater

(kandidaat voorzitter)

Mededelingen van het SAZ bestuur

(V.l.n.r.: Ellie Ham, kandidaat-voorzitter/ Theo de Jongh, penningmeester /Paul Simon, vicevoorzitter/ Harry Scheffer, secretaris)

Allereerst willen wij namens het bestuur van Senioren Actief Zuidplas alle vrijwilligers heel hartelijk bedanken voor hun inzet dit jaar. Mede dankzij hun inzet is het mogelijk om onze leden activiteiten en diensten aan te bieden.
Tevens willen wij als bestuur iedereen die lid is geworden in 2016 en hun familie hele fijne feestdagen, een goede jaarwisseling en vooral een gezond 2017 toewensen.
Ook in 2017 zullen wij ons weer volledig inzetten voor SAZ, ook om onze activiteiten en diensten verder uit te breiden in Zevenhuizen, Moerkapelle en Moordrecht. Máááár daar hebben wij wel vrijwilligers voor nodig. Hebt u een paar uurtjes per week over? Neem dan contact op met onze secretaris T. 0180-319104 en bespreek de mogelijkheden.

Het afgelopen kwartaal is er weer veel gebeurd, de eerste Algemene Leden Vergadering (ALV), wisseling van bestuursvoorzitter, samenwerking met zorgverzekeraar VGZ, nieuwe activiteiten etc.
Wij wensen u veel leesplezier!

Enquête

Omdat SAZ 1 jaar bestaat, willen wij als bestuur van u graag horen hoe we het doen: wat kunnen we verbeteren en welke wensen en ideeën hebben onze leden? Daarom vragen wij u om het bijgeleverde enquêteformulier in te vullen en aan ons te retourneren.
Laat ons weten wat u vindt en denkt en wij gaan er mee aan de slag.

Allereerste ALV

Woensdag 22 oktober was het zover, de 1e Algemene Ledenvergadering (ALV) van onze vereniging. De opkomst was goed, zo'n 60 leden en daar zijn we blij mee.

Vicevoorzitter Paul Simon opende de algemene ledenvergadering en heette de aanwezigen van harte welkom. Hij gaf een uiteenzetting over de oprichting van Senioren Actief Zuidplas en oorspronkelijke bestuursvorming, de wens tot uitbreiding van het bestuur en van de activiteiten naar de andere kern-dorpen.
Bij de bestuursverkiezing werden de bestuursleden van het eerste uur verkozen tot het eerste dagelijks bestuur. Chris Nebelstein heeft zich niet herkiesbaar gesteld. Paul Simon, Theo de Jongh en Harry Scheffer wilden doorgaan en een opvolger voor Chris Nebelstein te zoeken. Ook daarmee stemde de ALV unaniem in.

Vervolgens gaf de secretaris een korte uiteenzetting over de oprichtingswerkzaamheden, de initiatieven en de stand van het ledental.
Hierna gaf de penningmeester inzicht in de financiële gang van zaken.
De contributieverlaging, mede gemaakt door de snellere ledengroei en is voor 2017 naar beneden

bijgesteld, en wordt: € 22,00 per lid (inclusief een eventuele partner wonende op hetzelfde adres).

Na de verkiezing van de kascontrolecommissie (mevrouw Adrie Volder, de heer Aart van der Vlugt, met als reserve mevrouw Carla Verbruggen) volgde nog een overzicht van de verenigings- en vrijwilligersstructuur en een oproep om méér vrijwilligers.
Ook werd aangekondigd dat senioren met vragen over zorgverzekering, gezondheid, wonen of de WMO e.d. terecht kunnen op het wekelijkse spreekuur van de SAZ-consulenten, elke woensdag van 14:00 tot 16:00 uur in De Meander in Nieuwerkerk aan den IJssel.

Er waren geen verdere vragen van de leden. Paul Simon bedankte Chris en Stephanie Nebelstein hartelijk voor wat Chris en zij voor de vereniging deden (en in de toekomst hopelijk ook nog wel zullen doen) en overhandigde een mooi boeket bloemen, onder applaus van de gehele vergadering.

(Stephanie Nebelstein)

Na de ALV was er gelegenheid tot het in informele kring stellen van vragen aan bestuursleden en aanwezige vrijwilligers. Ook traden docenten en leerlingen van muziekschool MozArt op met gevarieerde muziek, op klarinet, harp en viool. Vooral het vertederende spel van de (zeer) jeugdige violistes oogstte bewondering.

(Leerlingen van MoZart)

Senioren Actief Zuidplas verwelkomt haar 250ste lid

(Links: Joke Vroegop, rechts Mevrouw Koolhaas-Verkade)

Op maandag 5 september heeft Senioren Actief Zuidplas (SAZ) haar 250e lid officieel verwelkomd. Mevrouw Koolhaas-Verkade kreeg bezoek thuis van (voormalig) wethouder Joke Vroegop en (voormalig) voorzitter Chris Nebelstein. Ze ontving een welkomstboeket namens de SAZ en een cadeautje namens de gemeente.
“We groeien sneller dan het bestuur aan het begin van dit jaar heeft verwacht,” aldus (voormalig) voorzitter Nebelstein. “Recentelijk was het ‘t 200e lid, nu zijn we als vereniging de 250 al voorbij! Wij zijn daar ontzettend blij mee. Het feit dat wethouder Vroegop tijd voor vrij heeft gemaakt om hier ook bij aanwezig te zijn, onderstreept het belang van ons vrijwilligerswerk voor de senioren in Zuidplas Onze vrijwilligers voorzien daadwerkelijk in een behoefte in onze gemeente.”

Dat die opmerking juist is, blijkt wel uit het feit dat mevrouw Koolhaas blij was met de hulp van de vrijwilligers van de SAZ Klusservice. “De lamellen in mijn kamer zijn weer gerepareerd, dat is heel fijn”, aldus mevrouw Koolhaas. Voor haar was de helpende hand van de SAZ Klusservice dan ook de reden om zich aan te melden als lid.

Inmiddels kunnen we bij het ter perse gaan van dit SAZ Magazine melden dat Senioren Actief Zuidplas boven de 300 leden zit!

Krijgt u de SAZ-Nieuwbrief?

Nieuw is de SAZ nieuwsbrief die we regelmatig via de email versturen met actuele en interessante informatie. Ontvangt u onze digitale nieuwsbrief (nog) niet? Dat kan liggen aan:

U heeft zich nog NIET aangemeld voor de nieuwsbrief. Dat kan via onze website www.sazuidplas.nl door op de homepagina aan te melden.
U heeft zich WEL aangemeld maar krijgt de nieuwbrief toch niet. Het is mogelijk dat de SAZ nieuwsbrief in de 'spambox' van uw computer is aangekomen.

VGZ ziektekostenverzekering

Er is veel te doen over de ziektekostenverzekeringen. Ieder jaar lezen en horen we er weer veel over.

Het bestuur van SAZ heeft met zorgverzekeraar VGZ bereikt dat SAZ-leden hoge kortingen krijgen. Vergelijk uw huidige zorgverzekering met VGZ en beoordeel of overstappen interessant is. Komt u er niet uit? Neem dan contact op met onze consulenten (T. 06-46 29 52 12) of loop op woensdagmiddag binnen bij het spreekuur van onze consulenten. Tussen 14:00-16:00 uur bent u van harte welkom in de recreatiezaal van Wooncentrum De Meander, Boslaan 1 in Nieuwerkerk aan den IJssel.

De kortingen op de basisverzekering:

- VGZ Goede Keuze 5%
- VGZ Ruime Keuze 8%
- VGZ Eigen Keuze 8%

De kortingen op de aanvullende verzekeringen:

- VGZ Aanvullend Goed 10%
- VGZ Aanvullend Beter 10%
- VGZ Aanvullend Best 10%
- VGZ Vitaal Pakket 5%

Berekenen van de premie via VGZ en inzicht in de voorwaarden gaat als volgt:

Stap 1:	Ga naar de website **www. VGZ.nl**
Stap 2:	Vul uw gegevens in
Stap 3:	Zoek uw collectiviteit
Stap 4:	Vul het SAZ collectiviteitsnummer in **18247** en druk op **'zoek'**
Stap 5:	Druk op **Senioren Actief Zuidplas**
Stap 6:	Druk op **Kies deze collectiviteit**
Stap 7:	Kies **Premie berekenen** en maak uw keuze uit de verschillende basis en aanvullende pakketten

"Leuker kunnen we het niet maken"

Kent u die slogan van de belastingdienst nog? Het jaar 2016 is bijna om. Dat betekent voor velen, dat zij begin 2017 weer belastingaangifte zullen moeten doen over het afgelopen jaar.

U moet er niet te veel op rekenen dat u per brief de mededeling krijgt van de belastingdienst dat u aangifte moet doen. Want de belastingdienst gaat meer en meer over op digitale communicatie. Dat houdt in, dat de belastingdienst gebruik maakt van uw Berichtenbox op de website "Mijn Overheid".
Als u een DigiD-code hebt kunt u in uw Berichtenbox zien of u een aangiftebrief hebt gekregen. Hebt u geen DigiD en hebt u geen aangiftebrief van de belastingdienst gekregen, dan is het toch verstandig om na te gaan of het doen van een aangifte zinvol is. Heeft u hulp nodig bij het doen van belastingaangifte over 2016? Onze belastingservice kan u daarbij helpen.

Is de belastinghulp gratis?
Nee. De drie ouderenbonden ANBO, PCOB en KBO hebben afgesproken dat hun aangiftehulp € 5,50 aan programmakosten en daarbovenop maximaal € 12,00 voor het invullen van de feitelijke aangifte in rekening brengt.
SAZ berekent echter **géén** programmakosten en dus betaalt u als lid van één van de bonden slechts € 12,00. (Bent u geen lid bent van enige ouderenbond dan betaalt u daarnaast € 2,50 aan SAZ)

Bij wie moet ik zijn?
U kunt dagelijks contact opnemen met Toon de Kort van de SAZ-belastingservice (T 0180 – 31 42 12) of stuur een email naar **belastingservice@sazuidplas.n**l

Veilig wonen!

De afgelopen periode hebben "de mannen" van de SAZ klusservice weer veel klusjes uitgevoerd. Meestal gaat het om lampen ophangen, een stopcontact aanleggen, uw radiatoren bijvullen en zo voort.

Maar we krijgen ook steeds meer aanvragen die betrekking hebben op **"veilig wonen",** want ook hier geldt dat er meestal actie wordt ondernomen wanneer er al iets vervelends gebeurd is.
Wacht daarom niet tot er iets gebeurt. Laat bv. die beugel in uw wc of douche aanbrengen wanneer u niet zo makkelijk meer opstaat. Laat een veiligheidsketting op uw deur monteren etc. Denk hierbij ook aan losse kleedjes waardoor vele ouderen zijn uitgegleden en een heup hebben gebroken. Brandmelders omdat een aangebrande pan vlam kan vatten. Persoonlijke alarmering in geval u valt en niet meer kan opstaan, veiligheidsloten etc.

Wilt u meer weten over risico's in huis? Laat dan een van onze klussers eens samen met u kijken hoe we de veiligheid in uw woning kunnen verbeteren!

Rectificatie Spreekuur Senioren Actief Zuidplas

In de vorige uitgave stond dat er ook een spreekuur gehouden zou worden in Zevenhuizen, Moerkapelle Moordrecht. Helaas heeft Senioren Actief Zuidplas nog geen geschikte locatie gevonden in Moordrecht en Moerkapelle. Zodra we ook daar terecht kunnen, zullen we dat melden in de activiteitenkalender die iedere week in Hart van Holland staat en/of in onze digitale nieuwsbrief!

Spreekuur in Nieuwerkerk aan den IJssel:
Elke 1e + 3e woensdagmiddag van de maand in Wooncentrum De Meander aan de Boslaan 1
Spreekuur in Zevenhuizen:
Elke 2e + 4e woensdagmiddag van de maand in Dorpshuis Swanla aan de Burg. Klinkhamerweg 86 in Zevenhuizen

Tussen 14.00 – 16.00 uur bent u van harte welkom!

"Maak kennis met…" Yvonne en Dick Bikker

Wat is het hier gezellig!" Dat krijgen Yvonne en Dick Bikker regelmatig te horen op de kaartmiddagen van Senioren Actief Zuidplas. Ze zijn allebei als vrijwilliger al actief sinds 2010.

Dick: "Op de vraag van het bestuur om een nieuwe lokale seniorenvereniging op te richten na de perikelen met de ANBO in Woerden, zei ik direct: twee leden heb je alvast! Yvonne knikt en vult aan: "En ik ben echt blij verbaasd hoeveel leden zich in zo'n korte hebben aangemeld!"

Elke week gaan ze samen met een tas propvol met spullen naar de Meander in Nieuwerkerk aan den IJssel voor de kaartmiddag. Alles zit er in, de kaartspelletjes, de rummikub stenen, de blokjes, pennen en tafelnummers. Ze houden de kleine kas bij, regelen de administratie en kopen ook de prijzen zelf in voor de speciale prijskaartwedstrijden. En in de tas zit ook de hele lijst met de namen van de deelnemers.

Dat zijn er inmiddels al zesendertig. "En dat terwijl we in de Batavier zijn beginnen met één tafeltje van vier spelers… Een van de oudste deelnemers was destijds al 101, en heeft tot aan zijn dood meegedaan" vertellen Dick en Yvonne. Ze bewaren er goede herinneringen aan. Dat het zo is gegroeid is, is volgens hen vooral te danken aan het feit dat de deelnemers op hun beurt anderen enthousiast hebben gemaakt om ook mee te doen.

Opvallend is dat ze gaandeweg alle deelnemers steeds beter hebben leren kennen en er een goede band mee hebben opgebouwd. Ze kennen alle spelers en hebben vaak ook persoonlijk contact. Yvonne: "Als er nieuwe

mensen komen, zorgen we er altijd voor om wat extra aandacht aan ze te geven om ze op hun gemak te stellen. Dat hoort erbij.” vindt ze. Een goede gastheer en gastvrouw zijn, dat vinden ze allebei belangrijk. “Mensen laten genieten en uit hun isolement halen, dat is zo belangrijk” vullen ze samen aan. “En wie wil er af en toe nou geen aandacht! Dat willen we toch allemaal?!” Dick en Yvonne zijn het daarover roerend met elkaar eens.

Ook als het nodig is, houden ze contact met hun kaarters. “Yvonne: “Met een van de dames die gevallen was tijdens een kaartmiddag, ben ik meegegaan naar de dokter. En daarna natuurlijk ook op bezoek met een fruitmandje. Dat vinden we eigenlijk heel gewoon. Regelmatig nemen ze ook mensen mee naar de kaartmiddag in hun auto. “Soms zijn ze wat slechter ter been. We rijden toch, dus dat is geen enkele moeite” aldus Yvonne.

In hun appartement in Nieuwerkerk aan dn IJssel staat in de gezellige woonkamer een aardige collectie schaalmodellen van vrachtwagencombinaties.
Dick is nog steeds actief voor de transportbranche: “Al vanaf mijn zestiende”. Overal is hij geweest en geniet er van dat hij nog steeds bezig is.
Yvonne is jarenlang werkzaam geweest in de modebranche. Wat ze gemeen hebben? Het zijn gezellige, zorgzame en open mensen die belangstelling hebben voor anderen.

Als ik in de lift stap naar beneden, denk ik : wat een hartelijke en sociale mensen. Gelukkig bestaan ze!..
(Stephanie Nebelstein)

NIEUW in Zevenhuizen!!!

In 2017 gaat Senioren Actief Zuidplas de activiteiten en diensten uitbreiden in Zevenhuizen, waar natuurlijk ook deelnemers uit de andere kernen van harte welkom zijn. We gaan starten met:

SAZ Werelddansen

Hebt u dansen altijd al leuk gevonden maar kwam het er niet van? Dan is er nu de mogelijkheid om met andere senioren plezier te beleven aan Werelddansen. Bij SAZ-Werelddansen hebben we het over gezellig, leuk, ontspannen, sociaal bewegen. Wij nodigen u graag uit, alleen, samen met uw partner of vriend(in), buurvrouw om een keer gratis mee te doen en zelf te ervaren hoe leuk dat is. De lessen worden gegeven door een ervaren docent. De eerste **gratis** les is op woensdag 11 januari van 13:45 tot 15:15 uur. Daarna iedere woensdagmiddag. De lessen worden gegeven in Dorpshuis Swanla, Burgemeester Klinkhamerweg 86 in Zevenhuizen.
Meer informatie? Bel 06-37 20 31 48

SAZ-Bewegen op muziek

We starten nu ook met “Bewegen op Muziek” in Zevenhuizen. Wat is mooier dan met andere senioren werken aan het verbeteren van de conditie. Naast inspanning is natuurlijk gezelligheid ook belangrijk.
De eerste **gratis** les is op donderdag 12 januari van 11:00 tot 12:00 uur. Vervolgens iedere donderdagochtend.
De lessen worden gegeven in Dorpshuis Swanla, Burgemeester Klinkhamerweg 86 in Zevenhuizen.
Meer informatie? Bel 06-37 20 31 48

SAZ-Schilderen/tekenen

Kom gezellig tekenen, want iedereen kan het leren. U hebt geen ervaring nodig.
SAZ schilderen/tekenen wordt gegeven door de bekende kunstenares Gré den Otter. De afgelopen 12 jaar heeft Gré een Atelier in Zevenhuizen, waar ze teken- en schilderles geeft en werk in opdracht maakt. Ook schildert ze vrij werk, waar ze regelmatig mee exposeert.
De basisprincipes worden persoonlijk aan u uitgelegd, waarna u zelf aan de slag gaat.
De onderwerpen worden door u zelf gekozen: Stillevens, portretten, landschappen of modern, het maakt niet uit.
We starten de lessen op 16 januari van 15:15 tot 16:45 uur. De lessen van 16, 23 en 30 januari zijn **gratis** proeflessen.

16 januari:	Tekenen met houtskool.
23 januari:	Schilderen met acrylverf.
30 januari:	Werken met krijt.

U hoeft deze eerste 3 lessen zelf geen materiaal mee te nemen. Wilt u daarna verder gaan, dan dient u zelf voor uw materiaal te zorgen.

De lessen worden gegeven in het atelier van Gré den Otter aan de Burgemeester Boerstraat 1, 2761 VP in Zevenhuizen.
Meer informatie? Bel 06-37 20 31 48

(Gré den Otter)

SAZ-Fotograferen

Bijna iedereen maakt wel eens foto's, via smartphone, een eenvoudige of uitgebreide fotocamera. Eén ding hebben we allemaal gemeen, we willen iets vastleggen waar we een mooie herinnering aan hebben. Wilt u meer weten over fotograferen en om zo meer te gaan doen met uw fototoestel? Ga dan deelnemen aan SAZ-Fotograferen. De eerste **gratis** les is op woensdag 11 januari van 14:00 tot 15:30 uur; hierna om de week op woensdagmiddag.

De locatie is vooralsnog thuis bij de SAZ Coördinator fotograferen, Wim van der Wilk, Akkerstraat 10 in Zevenhuizen. Wim heeft heel veel ervaring met fotograferen en wil dit graag delen met anderen. Bij meer dan 5 deelnemers hebben we de mogelijkheid bij Dorpshuis Swanla in Zevenhuizen.
Meer informatie? Bel 06-37 20 31 48

Helaas kan Senioren Actief Zuidplas op dit moment nog geen definitieve tarieven doorgeven voor deelname. De kosten hangen o.a. samen met het uiteindelijke aantal deelnemers!

O, kom er eens kijken!

Op 30 november was er speciale "Sinterklaas" aandacht voor alle SAZ-deelnemers bij Klaverjassen en Spellen.
De "goedheiligvrouw" had voor iedereen iets lekkers meegenomen. Wat ze kregen, werd bepaald door de speelkaart in een enveloppe. Er zat echter ook één joker tussen, die Ank Baas had getrokken.
En bij de joker hoort "de hoofdprijs": een heel mooi levensmiddelenpakket dat ter beschikking was gesteld door Wim Bos van de MCD supermarkt. Het was als vanouds weer een heel geslaagde en gezellige middag.

Wilt u ook gezellig mee doen? U bent van harte welkom! Bel voor meer informatie naar 0180 -31 57 34 of stuur een email naar spellen@sazuidplas.nl
Misschien tot ziens!

Janny van der Flier

Dementie

Steeds meer zien we bij ouderen, in de familie en vriendenkring die een begin van dementie laten zien. Mensen met dementie raken de controle over hun leven volledig kwijt en alle zekerheden verdwijnen.
Het begint meestal met vergeetachtigheid, maar uiteindelijk herkennen ze niets en niemand meer. Hoe kunnen we hier zo goed mogelijk mee omgaan? Onderstaand een aantal tips hoe hier mee om te gaan.

1. Maak je bekend
Noem de oudere bij naam. Stel je voor en vertel wat je komt doen. Een naambordje helpt. De oudere met dementie kent jou mogelijk niet.

2. Leg contact met aandacht
Ga dicht bij de oudere staan. Zak door je knieën of neem een stoel. Houd je hoofd dicht bij zijn of haar hoofd. Maak oogcontact. Let op je mimiek. Kijk vriendelijk. Pak iemands hand als hij of zij dat prettig vindt. Praat met zachte stem (tenzij iemand slecht hoort).

3. Houd het simpel
Doe één ding tegelijk. Praat over één onderwerp. Vraag één ding tegelijk. Houd het tempo laag. Vermijd storende achtergrondgeluiden.

4. Let op iemands reactie
Let op hoe iemand reageert en ga daarop in. Benoem de gevoelens die je bij iemand ziet of hoort (blijdschap, boosheid, verdriet, angst)

5. **Bevestig gevoelens**
Beaam verdriet of boosheid. Ontken of negeer ze niet. Geef ruimte om gevoelens te tonen.
Zeg niet: "Ik vergeet ook wel eens wat", maar zeg dat het erg is om zoveel te vergeten.

6. Ken iemands levensloop
Zorg dat je op de hoogte bent van belangrijke gebeurtenissen of periodes uit iemands leven. Vraag familie ernaar. Of vraag naar belangrijke voorwerpen.

7. Deel complimentjes uit
Geef heel veel complimentjes. Bedank uitbundig voor de hulp als iemand geholpen heeft. Corrigeer zo min mogelijk. Bestraf niet.

8. Neem mensen met dementie serieus
Ga serieus in op wat iemand zegt. Lach hem of haar niet uit. Probeer e rachter te komen wat hij of zij bedoelt door verder te vragen of woorden en zinnen te herhalen.

9. Vraag naar feiten en gebeurtenissen van vandaag of gisteren
Vraag: "hoe was uw dag?" Of: "Hebt u een prettige dag gehad?" in plaats van "was het bezoek van uw dochter leuk?"

10. Toon betrokkenheid
Toon telkens weer belangstelling ook al ken je het verhaal dat iemand verteld al. Vraag door naar hoe iemand het beleefd heeft, wat iemand er van vond.

Kijk voor meer informatie ook eens op de website www.alzheimer-nederland.nl

Transmurale Attentie Naast DEMentie (TANDEM)

Omdat mensen steeds langer thuis blijven wonen en dementie een toenemende ziekte is, heeft men TANDEM opgericht in de regio zo ook in Zuidplas. Het komt regelmatig voor dat partners en/of familie zwaar belast worden en het bijna niet meer op kunnen brengen tot het laatst toe de dementerende te blijven verzorgen.

Hulp kan dan geboden worden vanuit deze organisatie. Via een verwijzing van de huisarts wordt een casemanager ingezet, die helpt de weg te zoeken in alle ondersteuningsmogelijkheden die er zijn. Zo kan de partner dan bijvoorbeeld weer eens alleen op stap en kan zorg worden overgenomen.

De casemanager kan ingezet worden voor diagnostiek (wat is er eigenlijk aan de hand en is het wel écht dementie; dus in het beginstadium), coördinatie (als er meerdere hulpverleners over de vloer komen naast het netwerk van de cliënt) en begeleiding in het proces. De casemanager stelt een behandelplan op en stemt dit af met de huisarts. De huisarts blijft hoofdbehandelaar van de cliënt.
(Meer informatie vindt u op de website van TANDEM www.transmuraalnetwerk.nl)

U kunt ook onze SAZ consulenten om hulp vragen!
Bel 06-46 29 52 12

(Een van de consulente, Ellen Bouman tijdens het spreekuur in De Meander)

Een witte Kerst

geschreven door ***Godfried Bomans***

Er was eens een man die het kerstfeest grondig wilde vieren. Hij haalde een laddertje uit de schuur en spande langs het plafond de rode papieren slingers die daarvoor garant zijn. Aan de lamp hing hij een van die rode bellen, die opgevouwen weinig lijken, maar naderhand nog aardig meevallen.

Toen dekte hij de tafel. Hij had hiervoor urenlang over drie winkels verdeeld in de rij gestaan, maar het zag er dan ook goed uit. Naast elk bord stak hij ten slotte een kaarsje aan,

waarvan je er tien in een doos koopt, en klapte in zijn handen. Dit was het teken om binnen te komen.
Zijn vrouw en kinderen, die al die tijd in de keuken elkaar met een verlegen glimlach hadden aangekeken, kwamen bedremmeld binnen.
"Nee maar," zeiden ze, "dat had je niet moeten doen." Maar omdat hij het toch gedaan had gingen ze blij zitten en keken elkaar warm aan.
"En nu gaan we niet alleen smullen," zei de man, "we moeten ook beseffen wat er nu eigenlijk gebeurd is." En hij las voor hoe Maria en Jozef alle herbergen afliepen, maar nergens was er plaats. Maar het kind werd ten slotte toch geboren, zij het in een stal.

En toen begonnen ze te eten, want nu mocht het, al was er dan veel ellende in de wereld.
"Kijk," zei de man "dat is nu Kerst vieren en zo hoort het eigenlijk." En daarin had hij gelijk.
En zij verwonderden zich over de hardvochtigheid van al die herbergiers, maar het was ook tweeduizend jaar geleden moet je denken, zo iets kwam nu niet meer voor.
En op dat ogenblik werd er gebeld.
De man legde de banketstaaf die hij juist aan de mond bracht, verstoord weer op zijn bord. "Dat is nu vervelend," zei hij, "er is ook altijd wat." Hij knoopte zijn servet los, sloeg de kruimels van zijn knie en slofte naar de voordeur.

Er stond een man op de stoep met een baard en heldere, lichte ogen. Hij vroeg of hij hier ook schuilen mocht, want het sneeuwde zo. Het was namelijk een witte Kerst, dat heb ik nog vergeten te zeggen, hoe kan ik zo dom zijn. De beide mannen keken elkaar een ogenblik zwijgend aan en toen werd de een door een grote drift bevangen. "Uitgerekend op Kerstmis," zei hij, "zijn er geen andere avonden." En hij sloeg de deur hard achter zich dicht.
Maar terug in de kamer kwam er een vreemd gevoel over hem en de tulband smaakte hem niet. "Ik ga nog eens even kijken," zei hij, "er is iets gebeurd, maar ik weet niet wat."
Hij liep terug naar de stoep en keek in de warrelende sneeuw. Daar zag hij de man nog juist om de hoek verdwijnen, met een jonge vrouw naast zich, die zwanger was.

Hij holde naar de hoek en tuurde de straat af, maar er was niemand meer te zien. Die twee leken wel in de sneeuw te zijn opgelost. Want het was, zoals gezegd, een witte Kerst.
Toen hij weer in de kamer kwam zag hij bleek en er stonden tranen in zijn ogen. "Zeg maar even niets," zei hij, "die wind is wat schraal, het gaat wel weer over". En dat was ook zo, men moet zich over die dingen kunnen heen zetten.

Het werd nog een heel prettig Kerstfeest, het was in jaren niet zo echt geweest.
Het bleef sneeuwen, de hele nacht door en zelfs het kind werd opnieuw in een schuur geboren.

Daar bij die molen…

Op 27 oktober hebben we met zes SAZ-leden een bezoek gebracht aan de molen “Windlust”

We werden ontvangen door Dirk Groenendaal die ons alles wist te vertellen over de bouw, de herbouw en het huidige gebruik van de molen. Groenendaal vertelde dat de molen herbouwd moest worden omdat deze in een zeer slechte staat verkeerde. Een groep vrijwilligers heeft duizenden ijsselsteentjes schoon gebikt zodat die weer konden gebruikt bij de herbouw. Het houtwerk is ook hersteld en deels vernieuwd . De molen wordt nu gebruikt voor het op kleine schaal malen van meel. Dat meel is in de molen te koop.

Na zijn verhaal hebben we een tweetal -best steile- trappen beklommen om ook boven in de molen een kijkje te nemen. De trap op dat was best moeilijk maar we moesten de trappen ook weer af. Wij wilden natuurlijk ook genieten van het uitzicht. Hierna hebben we in café “Rust Wat” een heerlijk kopje koffie genoten en daarbij natuurlijk een molen-appelgebakje met slagroom.

Het gezicht bij de stem

Heeft u altijd al willen weten hoe de vrijwilligers van de SAZ telefooncirkel eruit zien?

Voorste rij v.l.n.r.:
Linda Kinski, Jopie Uijlenhoet, Anneke Simons.
Achterste rij v.l.n.r.:
Barbara de Waal, Paul Simon, Ineke van den Hondel, Joke Kerkhoven

Wij zijn op zoek naar uw mening, ervaring, oproep, vraag, etc. Hebt u een fijne, mooie, leuke ervaring met één van de SAZ activiteiten of diensten? Wilt u iets anders delen dat u heeft meegemaakt en ook interessant is voor onze lezers? Laat het ons weten! Misschien plaatsen we uw ervaring in een volgend SAZ Magazine.

Vrijwilligers gezocht

Als vereniging zijn wij altijd op zoek naar vrijwilligers. Heeft u een paar uren per week als vrijwilliger beschikbaar? 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 onder andere:

- **Algemeen bestuurslid kernen Zuidplas**
- **Teamcoördinator**
- **Chauffeurs en Planners Vervoer**
- **Coördinator Marketing en Communicatie**
- **Coördinator nieuwe activiteiten**

Workshop Internetbankieren ING

Op woensdag 24 november heeft de ING Bank in samenwerking met Senioren Actief Zuidplas een gratis workshop georganiseerd voor senioren over internetbankieren.

Internetbankieren is niet meer weg te denken voor het regelen van bankzaken. Toch blijkt uit onderzoek dat er nog een aanzienlijke groep mensen is, die (nog) geen bankzaken doet via internet. Niet iedereen heeft de beschikking over een computer en/of internet, een ander deel van senioren maakt wel gebruik van internet, maar voelt zich soms onzeker om op die manier de bankzaken te regelen.

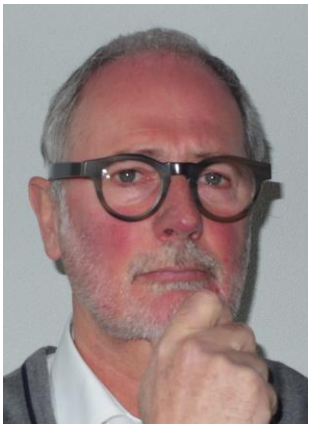
Hoe log je in, hoe maak je geld over, hoe kun je veilig omgaan met digitaal bankieren: deze en andere zaken kwamen aan de orde tijdens de presentatie in Zorgcentrum De Meander.

Voor de deelnemers is er –los van deze workshop- nog de mogelijkheid een persoonlijke afspraak te maken om met de bank –een op een en met eigen gegevens- op het kantoor zelf te leren omgaan achter de computer met internetbankieren.

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

“Maak kennis met…”
Theo de Jongh

Theo de Jongh maakt deel uit van het bestuur van Senioren Actief Zuidplas als penningmeester, houdt zich ook bezig met de SAZ Nieuwsbrief en het SAZ Magazine, maar is daarnaast ook de oprichter van de SAZ Klusservice. Een duizendpoot…



Hoe ben je gekomen tot deze rol?
“Ik werkte als vrijwilliger bij Maatschappelijke Dienstverlening Rotterdam (MDA) waar ik een klusservice heb opgebouwd met een aantal klusvrijwilligers. Wij deden daar allerlei kleine klusjes in en rond het huis bij mensen die geen geld of sociaal netwerk hadden. Mijn buurman Paul Simon kwam ik een keer tegen in de bus naar MDA en wij vertelde aan elkaar wat we gingen doen. Even later benaderde hij mij met de vraag of ik ook zoiets wilde opbouwen in de Zuidplas. En zo is het begonnen.”

Met hoeveel klussers zijn jullie?
“Wij zijn met z’n vijven, waarbij ik de coördinatie doe en met z’n allen de klusjes. Ben ik op vakantie of afwezig dan neemt een van de anderen de coordinatietaak over.”

Hoe werkt het aanvragen van een klusje?
“Wanneer iemand in de Zuidplas hulp nodig heeft dan belt degene naar het nummer van de klusservice, T 06-29314360. Ik luister dan de vraag uit of dit binnen de werkzaamheden past. Daarna vertel ik wat het kost en gaat de aanvrager er mee akkoord dan vul ik een klusaanvraagformulier in en neem contact op met een van de klussers of ik doe de klus zelf. Hierna wordt er een afspraak gemaakt voor de uivoering van de klus.”

Van wie komen die aanvragen zoal?
“De meeste aanvragen komen van alleenstaanden die vaak geen kinderen of kennissen hebben die het klusje kan uitvoeren. Meestal zijn het technische klusjes waar je wel gereedschap voor nodig hebt, zoals en betonboor om iets op te hangen aan een betonnenmuur, of een spanningszoeker bij electrisch werk, maar ook de nodige schroeven, bouten, pluggen etc. Maar we krijgen ook soms een vraag van iemand die door de gemeente naar ons is doorgewezen. Mensen die in de bijstand zitten en geen geld om iemand in te huren of een netwerk hebben om te helpen.”

Wat voor klusjes doen jullie allemaal?
“De meeste klusjes bestaan uit het ophangen van zaken zoals lampen, gordijnrails, beugels, kapstokken, schilderijen e.d. Maar ook een kast of bed in elkaar zetten, een tuintje snoeien of onkruidvrij maken. Eigenlijk allemaal klusjes die iemand zelf niet(meer) kan doen. Ook hebben wij een samenwerking met de peuterspeelzalen van Klavertje 4 waar we af en toe werkzaamheden doen, zoals iets ophangen, speelgoed repareren, schoolpleintje onkruidvrij maken ed.”

Zijn er ook klussen die jullie niet doen?
“Jazeker! We zijn er niet voor om renovaties te doen, bouwkundige veranderingen of zaken die door de verhuurder moet worden uitgevoerd. We krijgen soms vragen om plafonds te witten, muren te sauzen of een vloer te leggen. Dat soort grote zaken doen we niet. Ook een hele grote tuin onkruid vrij te maken gaat te ver. Als vuistregel mag een klus niet langer dan een halve dag duren.”

Wat kost zo’n klusje?

“Wij rekenen alleen een bijdrage in de reiskosten. Dit varieert van € 1,50 tot € 7,50 afhankelijk waar de SAZ-klusser vandaan komt en waar hij naar toe moet rijden. Het arbeidsloon is gratis.
Op het moment dat we er zijn maakt het niet uit hoeveel klusjes er gedaan moeten worden. Het gaat vaak om kleine klusjes en als je die gedaan hebt krijg je vaak de vraag of het mogelijk is om nog een klusje te doen, en dat doen we dan we zijn er toch.
Wij helpen iedereen in de Zuidplas die daavoor in aanmerking komt, waarbij wij voor niet SAZ-leden een toeslag rekenen van € 2,50 als bijdrage voor onze vereniging. Soms moeten we materiaal kopen omdat dat niet aanwezig is of de aanvrager dat zelf niet kan kopen. In dat geval doen wij dat er rekenen we € 0,30 per kilometer, waarbij het gekochte materiaal tegen dezelfde prijs wordt berekend.”

Vlnr: Toon de Kort, Dick Prince, Theo de Jongh en Jaap Gouwens

Maak je wel eens wat bijzonder mee?
"Je maakt heel wat mee als je gaat klussen. Zo was een mijn eerste klussen het omwisselen van een lamp uit de woonkamer naar de slaapkamer omdat deze bewoner al 2 jaar geen licht had in de slaapkamer en niemand wist die dat voor haar kon doen. Dan dat blije gezicht dat je na 2 jaar weer licht hebt. Voor die glimlach, daar doe je het voor.
Een ander voorval was een klemmende lade in een slaapkamer. De bewoner dacht dat de kogellagertjes versleten waren. Na e.e.a. bekeken te hebben bleek er achter de la al een jaar een BH te liggen waardoor de la niet dicht ging; hilariteit bij de bewoonster over de vondst en een glimlach dat het probleem was van de klemmende la was verholpen.

Tijdens een ander klusje vroeg mevrouw of ik ook nog even naar het koelkast lampje wilde kijken, want die brandde al een half jaar niet meer. Het lampje had ze zelf al vervangen maar dat hielp niet en stond bijna op het punt om een nieuwe koelskast te kopen. Na even zoeken bleek dat een stukje electronica die het lampje aanstuurde defect te zijn. Dat via internet besteld en een paar dagen laten werkte alles weer goed en bespaarde mevrouw een hoop geld uit en hoefte geen nieuwe koelkast te kopen. Zo zijn er nog vele voorbeelden waarbij het eindresultaat altijd de glimlach en dankbaarheid is voor onze service.

Vaak zijn de klanten zo blij dat de klusjes zo goedkoop en snel verholpen zijn dat er een donatie wordt gestort waar we als vereniging heel erg blij mee zijn."
(Stephanie Nebelstein)

Heeft u nog klusjes die blijven liggen en heeft u daarbij onze hulp nodig ?
Bel dan de SAZ-Klusservice (T 06-29 31 43 60) voor meer informatie of het maken van een afspraak!

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 voor 2017 € 22,00 per jaar voor u en uw eventuele partner wonende op hetzelfde adres.

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 T 06- 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 SAZ 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.

Rijbewijskeuring
Hiervoor kunt u volgens afspraak, op vrijdagochtend tussen 10:00 en 12:00 uur terecht bij
Dr. R.D.W. Duiverman
Sportcentrum BeweegpuntBas
Tweemanspolder 6A,
2761 ED Zevenhuizen (T 0180-63 18 60)

SAZ Fitness

Ja, ook dat doen we bij SAZ! Het zijn twee hele gezellige enthousiaste groepen die in de gymzaal van het Comenius College in Nieuwerkerk aan den IJssel samen komen op woensdagochtend van 09:00 tot 10:00 uur en van 10:00 tot 11:00 uur. We bewegen het hele uur op gezellige muziek uit de jaren 50-60 tot moderne muziek. Het hele lichaam komt aan bod door middel van verschillende materialen zoals ballen, touwtjes, 'dynabanden', flesjes water enz. en natuurlijk ook zonder.

"Hele fijne en goede beweging vooral omdat je ouder wordt."
Sonja

"Na 23 jaar ga ik nog steeds met plezier naar de fitness!"
Paul

"Het is heel afwisselend en super gezellig hier"
Lenie

"Een lichamelijke verademing en een must om fit te blijven!"
Rob

Ieder doet op zijn eigen niveau mee. Heeft iemand een blessure? Dan passen we de oefening aan. Bewegen moeten we zo lang mogelijk blijven doen.

"Moeder maakte de lekkerste hutspot, gehaktballen en appeltaart!"

Er zijn veel "grootmoeders recepten" die heerlijk, maar vergeten zijn. Hebt u zo'n recept? Stuur het dan op naar info@sazuidplas.nl

Pak dat SAZ ledenvoordeel! 10 % korting op uw aankoop

Vishandel Michel Heinen

Iedere woensdag**ochtend** op het Kroonkruid/ woensdag**middag** t.o. Wooncentrum De Meander

Schoenreparatie-Sleutelservice Frank Panhorst

Laat uw SAZ ledenpas zien vóór u betaalt

Eureka Bloembinders

Te Koop aangeboden
Antieke toilettafel circa 1800, notenhout met spiegel en lade.
Prijs € 150,00.
Telefoon: 0180-313957

SAZ – Activiteiten en Diensten

SAZ-Ontspanning

Gezellig met elkaar een spelletje spelen waarbij ook geldt gezelligheid, met elkaar communiceren onder het genot van een lekker kopje koffie/thee of iets anders.

Bridge

Niet alleen bridgen maar ook gezelligheid met elkaar.
Dinsdag 13:30 uur
St. Joseph Kerk - Kerklaan 20
Nieuwerkerk ad IJssel
Info: 0180 - 31 30 93
De deelname kost € 2,50 per deelnemer

Klaverjassen

Speel wisselend met elkaar met klaverjas.
Dinsdag 14:00 uur
De Meander - Boslaan 1
Nieuwerkerk ad IJssel
Info: 06 - 21 50 27 27
De deelname voor SAZ-leden kost € 1,00
en niet SAZ-leden € 1,50

Klaverjassen, Jokeren en Rummikub

Gezelligheid is troef.
Woensdag 14:00 uur
De Meander - Boslaan 1
Nieuwerkerk ad IJssel
Info: 0180 – 31 57 34
De deelname voor SAZ-leden kost € 1,00
en niet SAZ-leden € 1,50

Uitgaan

Houdt de activiteiten in Hart van Holland en onze nieuwbrief in de gaten voor de komende activiteiten.
Info: 06 -50 83 95 61

SAZ-Inspanning

Eén keer per week gezellig met elkaar bewegen om lichaam en geest vitaal te houden.

Fitness

Bewegen op gezellige muziek uit de jaren ‘50-60.
Het hele lichaam komt aan bod met behulp van verschillende materialen zoals ballen, touwtjes, dynaband.
Woensdag om 09:00 en 10:00 uur
Comenius College - Fresiaveld 20
Nieuwerkerk ad IJssel
Info: 06 – 48 52 13 01
De deelname bedraagt voor 2017 omgerekend € 3,00 per les, waarbij SAZ-leden een korting krijgen van 15%

Yoga

Door inspanning ontspannen en luisteren naar uw eigen lichaam.
Dinsdag om 9:30 en 10:45 uur
Yogahuis - Dorpsstraat 32d
Nieuwerkerk ad IJssel
Info: 06 – 48 52 13 01
De deelname bedraagt omgerekend voor 2017 € 4,25 per les, waarbij SAZ-leden een korting krijgen van 15%

Bewegen op Muziek

Bewegen op gezellige muziek waarbij alle spieren van het hele lichaam aan bod komen.
Maandag 11:00 uur
Brede School - Esse Zoom, Donge 3,
Nieuwerkerk ad IJssel
Info: 06 - 36 07 19 70
De deelname bedraagt omgerekend voor 2017 € 3,25 per les, waarbij SAZ-leden een korting krijgen van 15%

SAZ-Ondersteuning

Heeft u een vraag of hulp nodig dan biedt SAZ verschillende ondersteuningen.

Belastingservice

Wilt u hulp bij het invullen van uw belastingaangifte? Neem dan contact op.
Dagelijks 09:00 - 17:00 uur
Info: 0180 - 31 42 12

Consulenten

Voor allerlei hulpvragen zoals WMO, zorgverzekering neem dan contact op.
Op werkdagen 09:00 - 17:00 uur
Info: 06 – 46 29 52 12

Klusservice

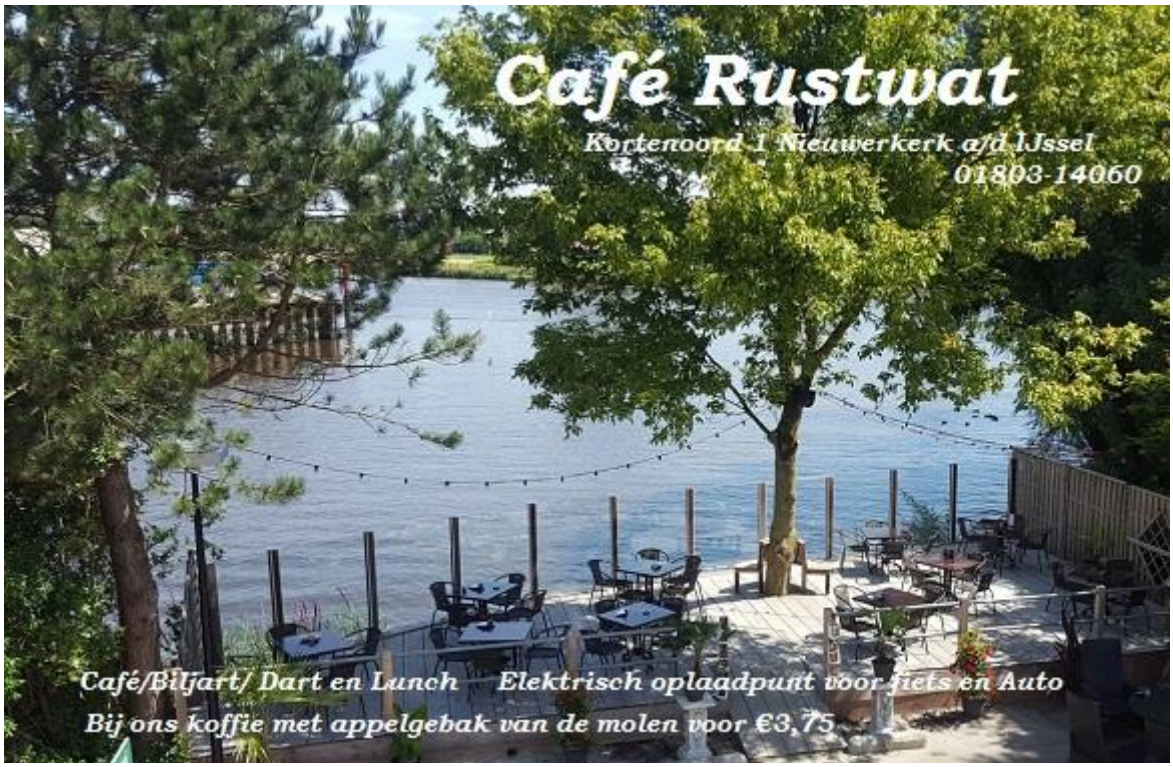
Hebt u een klusje in of rond het huis maak dan een afspraak, wij helpen u graag.
Op werkdagen 09:00 - 17:00 uur
Info: 06 - 29 31 43 60

Telefooncirkel

Dagelijks gebeld worden geeft een gerust gevoel voor u en uw naasten.
Dagelijks 8:30 - 09:30 uur
Info: 06 - 15 36 24 43

Vervoer

Moet u ergens naar toe en heeft u geen vervoer? Bel
Op werkdagen 10:00 - 12:00 uur
Info: 06 - 21 67 08 35



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