senioren actief zuidplas

2018
Nummer
1

SAZmagazine

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

Lente editie

SAZ magazine is een uitgave van Senioren Actief Zuidplas

Inhoudsopgave

Voorwoord 2
Van de secretaris..... 3
Algemene ledenvergadering 4
Benamingen bruilofsjaren 5
Interview Daan de Haas 5
Zuidplas senior vriendelijk? 6
Eiwit behoefde ouderen 7
Maak kennis met 8
De grenzen van SAZ 10
Pinda koekjes 11
Veilig pinnen 11
Veel gestelde vragen..... 12
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 aan den IJssel

Advertenties
secretaris@sazuidplas.nl

Jaargang 2018
Nummer 1

Oplage
1.000 exemplaren

Kopij
Inleveren voor 15 juni 2018

Voorwoord

Geachte lezer,

En zo rolt 2018 alweer aardig door. Ik hoop dat het jaar goed voor u is begonnen en goed gaat verlopen. We zijn al weer toe aan het eerste SAZ-Magazine van dit jaar.

In dit voorwoord wil ik de vrijwilligers graag in het zonnetje zetten. Zonder vrijwilligers geen SAZ. Wat is het toch geweldig dat zo veel mensen zich willen inzetten voor elkaar.

De “Dikke van Dale” geeft als definitie voor de vrijwilliger: *Iemand die onverplicht en onbetaald in enig georganiseerd verband werkzaamheden verricht ten behoeve van (groepen uit) de samenleving.*

Nu is onverplicht niet helemaal reëel, want als je iets toezegt, zul je dit ook na moeten komen. Neem bijvoorbeeld onze Huba’s (hulp bij belasting-aangifte). De huba’s zijn per 1 maart gestart en met elkaar gaan ze ervoor zorgen dat alle aanvragen gehonoreerd worden. Geweldig toch?
Het zijn stuk voor stuk fijne mensen, al die vrijwilligers. Niets onverplicht: Ze staan er iedere dag weer met onze ondersteunings-, ontspannings- en inspanningsactiviteiten voor onze leden.

Wat ik ook graag wil noemen, want dat is wat minder zichtbaar: SAZ heeft ook een afdeling ‘support’.
Hier vallen de ledenadministratie onder en de software waarin gewerkt moet worden, de public relations ofwel alle contacten die we hebben en onderhouden. Dan hebben we nog de website

www.sazuidplas.nl, die bijgehouden moet worden en waarop u alles over SAZ kunt vinden. Hebt u die al eens bekeken?
Het SAZ Magazine wordt gemaakt en moet dan in de brievenbussen. Ook hier een heleboel vrijwilligers die dit allemaal onder controle hebben.

Nederland wordt gedragen door vrijwilligers.
Zelf heb ik in verschillende zorgcentra gewerkt. Ook daar veel vrijwilligershanden. Ik heb altijd gezegd: "Zonder al die vrijwilligers kunnen zorgcentra niet draaien, dan stort de boel in".

Overigens vind ik het persoonlijk wat spijtig dat alle zorgcentra weggesaneerd zijn. Voor veel senioren was het toch echt een oplossing, zeker voor ouderen met een beginnende dementie. Deze mensen hebben vooral structuur nodig en op tijd een maaltijd. Er zijn altijd zorgende mensen in de buurt en er is altijd contact mogelijk met anderen.
Wij senioren moeten zo lang mogelijk thuis- en zelfstandig wonen. En natuurlijk is dat wat u en ik willen. Maar soms wordt er wel erg veel van buren, mantelzorgers en familie verwacht. Gelukkig is SAZ er en kunt u dus op ondersteuning rekenen. Laat uw stem zo nodig horen.

Beste leden, ik hoop velen van u te ontmoeten op de **Algemene Ledenvergadering van 3 mei aanstaande**. Denk niet: "Dat is niet voor mij bedoeld", want dat is het zeker wel. We hebben het extra aantrekkelijk gemaakt door er cabaret aan toe te voegen. Elders in dit magazine vindt u daar meer informatie over. Het algemene, formele gedeelte is maar kort en het is leuk om elkaar te ontmoeten. Kunt u niet zelfstandig komen, dan is er altijd ons SAZ-Vervoer, meld u dus vooral tijdig aan, liefst vóór 30 april.

Ellie Ham - Onderwater
voorzitter

Van de secretaris

Twee volle jaren is Senioren Actief Zuidplas (SAZ) nu volop actief in de slag geweest om het doel van de vereniging te bereiken, namelijk 'het realiseren van een beter en aangenamer leven voor de senioren in onze gemeente Zuidplas'.

De groei van het ledenaantal zet onverminderd door en dat is goed! Inmiddels is het ledental opgelopen tot…….. Kijkt u maar op onze teller:

Maar we zijn natuurlijk nooit te groot om onze doelstellingen, voor nu en de toekomst, te verwezenlijken, dus moeten we dóórgroeien.
Helpt u mee om de vereniging te laten groeien? Dat kan vooral door anderen te wijzen op al onze activiteiten en diensten!

Graag wijs ik u er ook op dat op 3 mei a.s. de jaarlijkse Algemene Leden Vergadering gehouden wordt. Verderop in dit magazine leest u daar meer over. U bent van harte welkom.

Tot slot wil het bestuur u graag melden dat Aad Stuivenberg zich als kandidaat-penning-meester heeft aange-meld. Aad is al jarenlang actief in het vrijwilligerswerk en thuis in de wereld van de cijfers.

Het is de bedoeling dat hij het penningmeesterschap van de vereniging overneemt van Theo de Jongh. Theo krijgt op die manier meer tijd vrij voor zijn vele andere SAZ-activiteiten.

Hartelijke groet namens het SAZ bestuur,

Harry Scheffers

Algemene Ledenvergadering

Onze jaarlijkse Algemene Leden Vergadering (ALV) is gepland op **donderdag 3 mei** vanaf 14.30 uur in De Meander aan de Bospolderlaan in Nieuwerkerk aan den IJssel.

Het programma ziet er als volgt uit:

14.30 uur Inloop met koffie met gebak
14.45 uur Algemeen officieel gedeelte
15.15 uur Tweede koffieronde
15.30 uur Cabaret, een act o.a. voor mantelzorgers en vrijwilligers
16.30 uur Borrel
17:00 uur Sluiting

Een vrolijke muzikale voorstelling waarbij thema's luchtig aangestipt worden als zorgen voor iemand met dementie, fijne dingen doen die nog samen kunnen, overbelasting van de mantelzorger.
Vooral wordt er in deze voorstelling met publiek veel gezongen en veel gelachen.
Mensen die een muziekinstrument bespelen worden van harte uitgenodigd dit mee te nemen.
Wij hopen van harte velen van u te ontvangen en ook lekker met elkaar te kunnen lachen.

Zet u deze datum en dit tijdstip alvast in uw agenda?
Graag tot ziens!

ALLES OP ÉÉN SAZ RIJTJE...!

Inmiddels hebben we voor onze leden en geïnteresseerden een totaaloverzicht van onze SAZ activiteiten en diensten handig bij elkaar in één uitgave gezet.

Handig om te bewaren!

Heeft u geen exemplaar ontvangen bij uw SAZ Magazine, neem dan even contact op met onze secretaris Harry Scheffers. Wij zorgen er dan zo snel mogelijk voor dat u een exemplaar van ons krijgt.

Helpt u ons mee?

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 een coördinerende- of sturende functie vervullen? Dan bent u bij ons aan het goede adres.
Wij zoeken onder andere:

- **Algemeen bestuurslid**
- **Teamcoördinator**
- **Chauffeurs en Planners Vervoer**
- **Coördinator Marketing en Communicatie**
- **Leden- en of advertentiewerving**

Bel met onze secretaris Harry Scheffers
tel. 06-27 19 26 90. DANK U WEL!

Benamingen bruiloftsjaren

Een huwelijk sluit je voor je leven, als alles natuurlijk tenminste goed gaat. De meeste mensen kennen de zilveren bruiloft of gouden bruiloft wel. En deze worden dan ook meestal uitbundig gevierd.
Maar ook als je minder lang getrouwd bent, hebben bruiloftsjaren een benaming.
Hieronder kunt u lezen hoe een bruiloftsjaar heet.

1 jaar	Papieren bruiloft
2 jaar	Kartonnen bruiloft
3 jaar	Leren bruiloft
4 jaar	Vruchten bruiloft
5 jaar	Houten bruiloft
6 jaar	IJzeren bruiloft
6 1/4 jaar	Blikken bruiloft
7 jaar	Donzen bruiloft
8 jaar	Bronzen bruiloft
9 jaar	Aardewerken bruiloft
10 jaar	Tinnen bruiloft
11 jaar	Stalen bruiloft
12 jaar	Zijden bruiloft
12 1/2 jaar	Koperen bruiloft
13 jaar	Kanten bruiloft
14 jaar	Ivoren bruiloft
15 jaar	Kristallen bruiloft
20 jaar	Porseleinen bruiloft
25 jaar	Zilveren bruiloft
30 jaar	Paarlemoeren bruiloft
35 jaar	Koralen bruiloft
40 jaar	Robijnen bruiloft
45 jaar	Saffieren bruiloft
50 jaar	Gouden bruiloft
60 jaar	Diamanten bruiloft
70 jaar	Briljanten bruiloft
80 jaar	Eiken bruiloft

Interview met wethouder Daan de Haas

Daan de Haas heeft als wethouder namens de VVD op dit moment een zware portefeuille: Jeugdzorg, WMO, bedrijfsvoering, dienstverlening, personeel en organisatie en volksgezondheid. Daarnaast is hij verantwoordelijk voor vrijwilligers en mantelzorgers.

Wie is Daan de Haas en wat drijft hem?
Daan de Haas is van jongs af aan een zeer gedreven mens. Als hij ergens aan deel ging nemen, wilde hij daar ook zeggenschap bij, zodat er iets uit voortkwam. Zo was hij penningmeester van de JOVD (Jongerenorganisatie Vrijheid en Democratie) ofwel de jeugdafdeling van de VVD en voorzitter van sportclubs. Het belangrijkste doel in zijn leven is om de wereld voor zijn drie kinderen zo goed mogelijk achter te laten.
Hij vindt de functie van wethouder erg leuk en voelt zich nog vaak verrast. De Haas komt uit de ICT en zorg is dus een geheel andere wereld.
Verrassend is bijvoorbeeld dat door gesprekken en ondersteuning de sociaal zwakkeren toch weer op de rails te krijgen zijn. Structuur bieden, adviezen en handvaten geven, levert op dat men de draad weer zelf oppakt en bijvoorbeeld het eigen kind (beter) gaat begeleiden. Het lijkt allemaal zo simpel, maar dat is het dus niet voor iedereen.
Maar ook de vragen die hij krijgt. Of hij niet voor een ander huis voor mensen kan zorgen, omdat het huis te klein is om de gewenste zorg aan kinderen met een beperking te verlenen.

Wat zijn speerpunten voor u als wethouder en waar bevindt zich de senior.
De Haas probeert in de breedst mogelijke zin naar (zorg)voorzieningen te kijken. Hij is blij dat de keuzevrijheid in de zorg weer terug is. Gemeenten hebben de zorg niet meer aanbesteed op de laagst mogelijke kosten, maar op een vast tarief. Daardoor kunnen mensen kiezen welke thuiszorgorganisatie ze wensen. Men kan dan bijvoorbeeld kiezen voor de organisatie die zo veel mogelijk vaste mensen stuurt. De klacht die veel cliënten hebben is de vele verschillende gezichten die men ziet.

Het zolang mogelijk thuis laten wonen van mensen. Het aanvragen van hulpmiddelen daarbij zo soepel mogelijk laten verlopen.

Ontwikkelen van een goede woonvisie door woningen flexibel in te richten. Nu voor ouderen en “na de grijze golf” voor gezinnen bijvoorbeeld. Domotica moet hierin worden meegenomen zoals een automatische deuropener of gordijnen die door een druk op de knop gesloten worden.

Vervoer is vooral ook een belangrijk speerpunt. Dat wil niet echt lekker en vlot verlopen. Er zijn al voorbeelden in den lande waarbij alle vervoeraanbieders samen werken in één regio. Daardoor wordt er meer op maat vervoer geregeld i.p.v. dat er lege bussen van A naar B rijden. Een beetje het Groene Hart Hopper idee, zoals hij zegt.

Hoe denkt u dat de vrijwilliger van de toekomst eruit ziet en de mantelzorger?
Vrijwilligers vervullen in onze participatiemaatschappij een heel belangrijke functie. Op dit moment probeert de gemeente Zuidplas vooral de waardering voor hen te laten merken. Zo was er een etentje voor alle vrijwilligers. Scholing kan worden gevolgd zonder kosten voor de vrijwilliger. Een Verklaring Omtrent Gedrag (VOG) wordt gratis geleverd aan de vrijwilligers van SAZ die één-op-één contact hebben met onze leden.

Voor wat mantelzorgers betreft is het streven om hen af en toe een “vrij” weekend te laten genieten door in zo’n weekend hen de zorg voor de zorgbehoevende partner uit handen te nemen.

Hoe ziet u de oude dag van uzelf, bereidt u zich er op voor?
Het idee van groepswonen komt nogal eens langs. Gemeenten hebben daar aandacht voor en de vraag is er ook vanuit de senioren. Een woonvoorziening voor een groep(je) senioren met bijvoorbeeld een gezamenlijke huiskamer voor ontmoeting en waar je zo mogelijk ook zorg zou kunnen inkopen met elkaar. Liefst kleinschalig en verspreid door de wijk. Op die manier kun je naar elkaar hulp en steun bieden maar is het ook mogelijk dat jong en oud elkaar wederzijds ondersteunen. In de woonvisie Zuidplas gaat De Haas zich daar zeker hard voor maken.

(Interview Ellie Ham)

Inmiddels zijn de gemeenteraadsverkiezingen in Nederland achter de rug en de stemmen geteld. Nu wordt er in Zuidplas gewerkt aan het samenstellen van een nieuw college van B&W.
Hoe dat er uit gaat zien, zullen we hopelijk over niet al te lange tijd horen. Wie dan als wethouder de verantwoordelijkheid krijgt voor zaken die voor senioren van belang zijn? We wachten het af.

Wordt (is) de gemeente Zuidplas een senior-vriendelijke gemeente?

De drie ouderenbonden KBO, PCOB en SAZ die deel uit maken van Stichting SamenwerkingsVerband Ouderenbelangen (SVO) willen graag een bijdrage leveren aan een senior-vriendelijke gemeente. De helft van de bewonerspopulatie van Zuidplas is 50+. Reden genoeg om aandacht te vragen voor deze groep.

De drie voorzitters hebben daarom het initiatief genomen om met alle politieke partijen aan tafel te gaan.

Vlnr Siem van Loon (voorzitter SVO en PCOB) Ellie Onderwater (voorzitter SAZ), Herman van Niedek (Omroep Zuidplas), Marcel de Groot (voorzitter KBO)

Gespreksonderwerpen waren o.a. wonen, zorg, digitalisering, veiligheid en zingeving voor senioren. Zo moeten de WMO-voorzieningen betaalbaar blijven en vlot beschikbaar zijn, werkgelegenheid voor 50+'ers is van belang. Wij horen van veel senioren dat ze graag willen verhuizen naar meer passende woonruimte met bijbehorende voorzieningen, maar in en om Zuidplas is er echter nauwelijks iets te vinden en de toekomstige bouwprojecten zien er ook al niet rooskleurig uit.
We hebben dit alles ook kenbaar gemaakt aan de politieke partijen. De gesprekken zijn in een goede sfeer verlopen. Teleurstellend is echter, dat er in de partijprogramma's te weinig van terug te vinden is.

Elders in den lande is er al sprake van passend beleid aangaande bijvoorbeeld de woonbehoefte van senioren. In de uitzending van Brandpunt plus van 6 februari werd er aandacht besteed aan de "Knarrenhof " in Zwolle. Een project van 24 woningen waar senioren zelfstandig kunnen wonen met onderlinge zorg voor elkaar. Op diezelfde avond waren er in Nieuwsuur nog een drietal andere projecten in onder meer Eindhoven (in een oud schoolgebouw), Harderwijk en het Gelderse Lent waar zelfs een gemengde gemeenschap van jong en oud van 90 mensen als nieuwe woonvorm werd getoond.
De senioren in de gemeente Zuidplas willen graag zien en horen wat de politieke partijen hen te bieden hebben? Dát is plaatselijke politiek, het gaat onze bewoners aan. Nu de partijprogramma's bekend zijn, kennen we het resultaat van de gesprekken. Wij zijn het meest te spreken over het programma van ChristenUnie/ SGP. We zouden het geweldig vinden als ook de andere partijen zich duidelijker profileren in plannen, die gericht zijn op senioren.

Namens het SamenwerkingsVerband Ouderenbelangen

SVO Zuidplas
Stichting SamenwerkingsVerband Ouderenbelangen

Voorjaar

voorjaar zo bevlogen in de lucht
voel ik aan mijn eksterogen
'k zie een vogel in zijn vlucht
met een takje in zijn bek
kiest hij met zijn eksterogen
voor zijn nest de juiste plek

Huib van Riet

Eiwitbehoefte bij ouderen

Eiwitten zijn essentieel voor een goede gezondheid. Ze zijn onderdeel van elke cel in het lichaam en ons lichaam gebruikt dagelijks eiwitten om allerlei belangrijke functies uit te kunnen voeren.

De meeste mensen krijgen over het algemeen voldoende eiwitten binnen om de eiwitten die ons lichaam dagelijks gebruikt weer aan te vullen en het is dan ook erg zeldzaam dat een volwassen persoon die voldoende, gezond én gevarieerd eet een eiwittekort zal op lopen.
Maar hoe zit op latere leeftijd? Hoe belangrijk zijn eiwitten voor ouderen? Heeft ons lichaam meer eiwitten nodig naar mate we ouder worden?

Naarmate we ouder worden zal de hoeveelheid spiermassa en spierkracht die we hebben langzaam afnemen. Dit noemen we sarcopenie. Dit proces kan (als u er niets tegen doet) met name op latere leeftijd zorgen voor allerlei gezondheidsproblemen zoals: hart- en vaatziekten, ontregeling van de stofwisseling, insulineresistentie, hoge bloeddruk en andere chronische aandoeningen en verhoogd risico op vallen.

Belangrijke factoren zijn met name te weinig lichaamsbeweging en een onvolwaardig eetpatroon door bijv. een verminderde eetlust. De laatste jaren is er steeds meer aandacht ontstaan voor de eiwitinname bij ouderen waarbij o.a. wordt gekeken naar de eiwitbehoefte en de relatie tussen een hogere eiwitinname en het behoud van spiermassa bij senioren. Er zijn steeds meer aanwijzingen dat ons lichaam naarmate we ouder worden meer extra eiwitten nodig heeft dan volgens het huidige advies.

Met name een hogere inname van eiwitten, in combinatie met krachttraining van het lichaam, blijkt een gunstig effect te hebben op het behoud van spiermassa en spierkracht. Dit kan een goede strategie zijn om het verlies van spiermassa bij ouderen tegen te gaan. Hierbij is de hoeveelheid eiwitten per dag en de verdeling hiervan van groot belang!

Merkt u dat u de laatste tijd een veranderde eetlust heeft, minder kracht heeft of misschien vaker valt, dan is het raadzaam uw voedingsintake onder de loep te nemen samen met een diëtist. Of misschien kent u iemand bij wie dit het geval is? Dat kan het zeer essentieel zijn om met een diëtist in gesprek te gaan! Hiervoor bent u in onze praktijk van harte welkom voor begeleiding. Dieetadvisering is opgenomen in de basisverzekering. Verwijzing van de arts is niet noodzakelijk.

Op weg naar de juiste balans
Femke van Liere
voedings- en dieetadvies

T: 010-7510584 E: info@femkevanliere.nl
www.femkevanliere.nl

Maak kennis met Betty van Damme en Cora de Vries

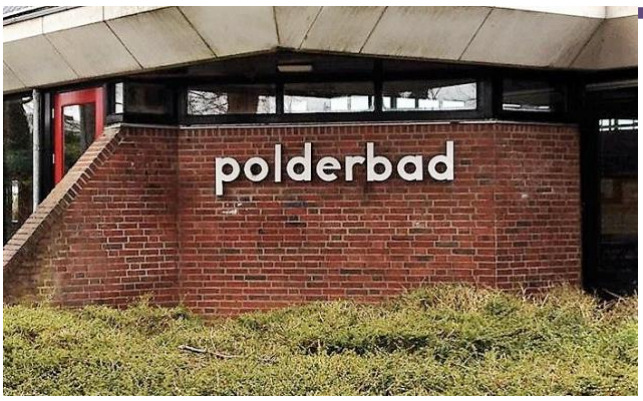
(Boven: Cora de Vries, onder: Betty van Damme)

Over toeval gesproken…
Terwijl ik zit te wachten in het restaurant van het Polderbad in Nieuwerkerk aan den IJssel vanwege een gesprek met de nieuwe coördinatoren Cora de Vries en Betty van Damme, vang ik een stukje op van een gesprek tussen een mevrouw en de serveerster achter de bar. De mevrouw is blij dat de bewegingsactiviteiten van de Reumapatiënten Vereniging (RPV) sinds het begin van dit jaar zijn 'overgenomen' door Senioren Actief Zuidplas. De mevrouw merkt op: 'Geen vrijwilligers meer, jammer hè? "Ja, en zo belangrijk om dingen te kunnen blijven doen! Maar wel heel fijn dat het zwemmen gewoon door blijft gaan", reageert de dame achter de bar. Dat vindt de mevrouw ook…..
Hoewel de leden van de RPV al sinds het begin van dit jaar via de SAZ kunnen deelnemen aan de bewegingsactiviteiten, houdt de ReumaPatiënten-Vereniging deze maand officieel op te bestaan. Zoals dat hoort, moeten de leden officieel instemmen met het opheffen ervan.

Zo'n zes jaar geleden hebben zowel Betty van Damme als Cora de Vries besloten om de vereniging te redden, omdat er toen een gebrek ontstond aan vrijwilligers en het toenmalige bestuur noodgedwongen een punt wilde zetten achter de activiteiten. Dat wilden Cora en Betty voorkómen. Met succes, want de vereniging met pakweg 150 leden heeft nog ruim zes jaar kunnen draaien. Maar het gebrek aan vrijwilligers heeft de RPV nu ook weer parten gespeeld.
"Het was niet meer haalbaar", leggen ze uit. Je hebt echt voldoende bestuursleden nodig om een vereniging draaiende te houden. Er moet gecoördineerd worden, er is administratie bij te houden, subsidie aan te vragen, contact met de leden te onderhouden, bijeenkomsten te regelen. En dat is niet meer te doen als er te weinig mensen zijn die zich kunnen of willen inzetten. Er klinkt een beetje spijt door in hun stemmen.

Tijdens een 'hei-dag' in Oud-Verlaat hebben Cora de Vries en Betty van Damme met andere vrijwilligers een stappenplan ontwikkeld om de opheffing zo zorgvuldig mogelijk te laten verlopen. Ook hebben ze naarstig gezocht om een aantal activiteiten onder te kunnen brengen bij andere organisaties. Ze vonden het ook belangrijk om de subsidie die de club van de gemeente ontving niet kwijt te raken. Die was immers bedoeld voor de activiteiten van hun leden. Omdat bewegen voor de leden, die een fysieke beperking hebben heel belangrijk is, was continuïteit daarvan een van de belangrijkste aandachtspunten.

"Bij reuma kunnen er twee dingen uitkomst bieden. De medische behandeling en veel bewegen" zegt Cora de Vries. Ze legt uit dat er in de meeste gevallen geen genezing mogelijk is. "De reumatoloog komt dan ook met het advies om te bewegen". Vanwege de fysieke beperkingen zijn de bewegingsactiviteiten daarop afgestemd en maakt een deskundige begeleiding er deel van uit.



Contact met het zwembad in Nieuwerkerk aan den IJssel om te kijken of die zich kon ontfermen over de zwemactiviteiten voor de leden van de RPV, leverde niet snel genoeg op wat ze graag wilden.
En er was ook een beetje haast geboden met het aanvragen van subsidie. De RPV ontving voor hun activiteiten van de gemeente Zuidplas subsidie. "Die wilden we niet verloren laten gaan". Gelukkig pakte het gesprek over de subsidie dat ze hadden met de gemeente goed uit. De subsidie mocht overgedragen worden aan de opvolgende organisatie. Dat sein stond in ieder geval op groen!

In de tussentijds hadden Cora de Vries en Betty van Damme gesprekken gevoerd met het bestuur van Senioren Actief Zuidplas. Het SAZ-bestuur was positief over het onder de hoede nemen van de bewegingsactiviteiten van de RPV. Eén 'kleine' voorwaarde: Betty en Cora zouden de coördinatie daarvoor op zich moeten nemen. En dat hebben ze gedaan. "Het standpunt van SAZ is dat alle activiteiten gecoördineerd moeten worden om de activiteiten voor de leden goed te laten verlopen. Daar hadden ze allebei begrip voor.
Ze zorgen nu voor het reilen en zeilen van de hydrotherapie en de fysiogym. Beide activiteiten zijn voor deelnemers met een fysieke beperking. Dat is dus een wat andere doelgroep dan bij de fitness, yoga en het bewegen op muziek van SAZ.

Aan de hydrotherapie doen wekelijks zo'n 25 mensen mee. Bij de fysiogym is de groep op dit moment beperkt vanwege de beschikbare ruimte in de muziekschool in Nieuwerkerk tot ongeveer 20 personen. "Jammer genoeg bestaat er een wachtlijst voor de fysiogym. Misschien dat er in de nabije toekomst bij voldoende aanmeldingen nog ruimte en

begeleiding beschikbaar kan komen. Dan zou er misschien een tweede groep kunnen starten" aldus Cora de Vries.

"Niet alleen het bewegen, maar ook het sociale contact is van belang. Het begon met een mevrouw die na het sporten moest wachten op haar vervoer. We hebben nog even gezellig samen koffie gedronken" zegt Betty. En allengs sloten zich meer deelnemers aan. Hoewel het absoluut geen verplichting is, is het is nu een gewoonte voor veel deelnemers om na afloop even 'na te zitten'. Een gezellig gesprek en een kop koffie, zo blijft het onderlinge contact ook behouden.

Bij navraag geven ze allebei aan dat het natuurlijk jammer is dat de RPV opgeheven wordt. "Maar we zijn blij dat we toch een aantal activiteiten beschikbaar hebben kunnen houden voor mensen met een fysieke beperking. En het bestuur van de SAZ heeft ons slagvaardig en snel ondersteund in dat doel. Daar zijn we blij mee!"

Onze koffie is op en we zijn bijna twee uur verder. Ik zie inmiddels al ouders en kinderen met rugzakken aankomen voor de zwemles. Het doet me even denken aan vroeger: elke woensdag met een zwaar tegenstribbelende zoon richting het Polderbad. Hij heeft zijn zwemdiploma wel gehaald…

(Interview Stephanie Nebelstein)

Wilt U meer weten over fysiogym en hydrotherapie? Kijk op onze website www.sazuidplas.nl

De 'grenzen' van SAZ

Hydrotherapie en fysiogym zijn twee activiteiten die SAZ onlangs heeft overgenomen van de reumapatiëntenvereniging.

Het doel van de RPV en van SAZ is geweest, dat we willen zorgendragen voor voortbestaan van deze activiteiten, omdat de RPV zichzelf helaas moest opheffen. Anders zouden we de deelnemers in de kou hebben laten staan. Juist deze deelnemers hebben erg veel baat bij dit bewegen.

Recent is het bestuur aangesproken door nieuwe leden die aan deze bewegingsactiviteiten deelnemen. Men vroeg ons gebruik te kunnen maken van het SAZ-vervoer vanuit Capelle aan den IJssel of Rotterdam.
Het beleid van SAZ is dat de ondersteunende diensten alleen voor mensen uit Zuidplas beschikbaar zijn. Dit hangt onder andere samen met de subsidievoorwaarden van de Gemeente Zuidplas en met het feit onze vrijwillige chauffeurs grotere afstanden moeten afleggen, die dan ook weer betaald moeten worden door de gebruiker. Voor beide partijen is dit weinig rendabel. SAZ heeft dus die grens getrokken. Alles wat wij bieden willen wij graag blijven bieden en dat moet haalbaar en duidelijk zijn, vandaar.

Al onze inspannings- en ontspanningsactiviteiten zijn wel voor iedereen beschikbaar. U bent van harte welkom!

Ellie Ham

"Gooi de ramen open
Laat de wereld binnen
De winter geeft zich over
De lente kan beginnen"

(Stef Bos, zanger)

Mmm, zelf pindakoekjes maken!

- ✓ 500 gram ongezouten pinda's
- ✓ 2 eieren
- ✓ 45 gram roomboter
- ✓ 195 gram fijne suiker
- ✓ 2 zakjes vanillesuiker
- ✓ 1 theelepel bakpoeder
- ✓ ½ theelepel amandel extract

1. Verwarm de over voor op 200 graden
2. Maal de pinda's grof
3. Boter, suiker en vanillesuiker romig kloppen, één voor één de eieren toevoegen, amandelextract er doorroeren
4. Pinda's door het botermengsel spatelen
5. Op een bakblik met lepels bolletjes maken (niet al te groot, loopt uit!!)
6. Doe het bakblik in de oven en verlaag de temperatuur tot 150 C
7. Bak de koekjes minimaal 24 à 25 minuten.

Heeft u zelf ook een lekker recept? Stuur het op naar de redactie van ons Magazine!

Grit
OPTIEK
NIEUWERKERK
OPTOMETRIE • ORTHOPTIE • BRILLEN • CONTACTLENZEN
Dorrestein 12 • 2912 BC Nieuwerkerk aan den IJssel • Tel: 0180 - 314975
info@gritoptieknieuwerkerk.nl • www.gritoptieknieuwerkerk.nl
Like ons op facebook en volg ons op twitter

Veilig pinnen

Graag geven we aan onze leden in het kader van 'Senioren & Veiligheid' een aantal tips over het veilig pinnen.

Geef NOOIT aan iemand uw **pinpas en/of pincode**! Accepteer **geen hulp** bij het pinnen

Kijk om u heen of er niemand te dicht bij staat. Vraag anders om afstand/**privacy**

Pin indien mogelijk **binnen** uw geld. Let ook daar op dat niemand met u mee kan kijken en ga dicht op de pinautomaat staan

Scherm bij het invoeren van uw pincode met uw hand of portemonnee de pincode af

Laat u niet afleiden en **stop** uw pinpas en geld **éérst weg** voordat u wegloopt.

Regel een **dagopname limiet** bij uw bank van bijvoorbeeld € 200,-- per dag. Standaard staat deze limiet namelijk op € 1250,--.

Beperk het bedrag dat u **rood mag staan**. Laat niet teveel geld op uw betaalrekening staan. Stort het op een spaarrekening.

Kunt u zelf **niet meer pinnen**, vraag dan uw bank naar andere mogelijkheden

Moet u uw bankpas **blokkeren**, bel dan direct

0800-0313

Veelgestelde 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 2018 € 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 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 onze website www.sazuidplas.nl

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

Het is geen voorwaarde om lid te zijn van de SAZ om aan onze inspannings- en ontspanningsactiviteiten deel te nemen, maar u betaalt als niet-lid voor een aantal activiteiten dan een iets hogere bijdrage. Wilt u gebruik maken van de ondersteunende diensten? Die zijn exclusief voor leden van Senioren Actief Zuidplas. En het zal u niet verbazen: natuurlijk willen we graag dat u lid wordt!

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

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

Onze chauffeurs brengen u van deur tot deur!

SAZ Vervoerservice is telefonisch bereikbaar op werkdagen tussen 10.00 en 12.00 uur via 06 - 21 67 08 35

Op zoek

naar een leuk verjaardagscadeau voor uw partner, vader, tante, neef, moeder, buurvrouw, oom, zus, broer, buurman?

Een lidmaatschap bij Senioren Actief Zuidplas kost slechts 22,= per jaar. (En daar mogen zelfs twee personen op hetzelfde adres gebruik van maken!)

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

www.karenstegman.nl

Nieuw ledenvoordeel bij Eetcafé Rustwat

Eetcafé Rustwat

Op vertoon van uw SAZ-ledenpas ontvangt u 15% korting op uw hoofdgerecht (excl. Dranken) bij Eetcafé Rustwat - Kortenoord 1 – Nieuwerkerk aan den IJssel- telefoon 0180 314 060

PLUS Wensveen

Winkelcentrum Dorrestein Nieuwerkerk aan den IJssel

10 % korting voor SAZ leden op uw aankoop bij Eureka bloembinder

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

Advies bij u thuis

Ervaar het gemak van elektrische binnenzonwering

Revolutionair systeem

Ervaar het gemak van elektrische binnen-zonwering. Met de afstandsbediening, uw telefoon of uw tablet, kunt u het product met één druk op de knop bedienen. Hiermee vergroot u zowel het gebruikscomfort als de veiligheid in uw huis aanzienlijk.

Deskundig advies

Kom langs bij ons in de winkel. Waar wij samen kijken wat voor u de beste oplossing is. Heeft u liever dat wij thuis langs komen? Geen probleem wij komen graag bij u langs om samen met u de mogelijkheden te bespreken.

Gratis installatie

Bij vertoon van dit artikel krijgt u de installatie gratis.

Dit houdt in dat wij bij u de raamdecoratie komen installeren en wij u een uitgebreide uitleg geven over hoe u het product moet bedienen.

(De gratis installatie actie is alleen van toepassing op onze elektrische binnenzonwering systemen)

Maak vrijblijvend een afspraak
Bel naar onze winkel op 0180-312434

LINDE INTERIEURS

BEZOEK ONZE WINKEL
DORPSSTRAAT 26
NIEUWERKERK AAN DEN IJSSEL

SAZ – Activiteiten en Diensten

SAZ-Ontspanning

Breicafé
Maandag 14:00 – 16:30 uur
De Meander - Boslaan 1
Nieuwerkerk aan den IJssel
Info: 06-58992113

Bridge
Niet alleen bridgen maar ook gezelligheid met elkaar.
Dinsdag 13:30 uur
St. Joseph Kerk - Kerklaan 20
Nieuwerkerk aan den IJssel
Info: 0180 - 31 30 93
De deelname per keer kost € 3,00 per deelnemer

Fotograferen
Om de 2 weken om 14:00 uur in
Dorpshuis Swanla - Burgemeester Klinkhamerweg 86
Zevenhuizen
Info: 0180 – 32 28 20 of 06-20 40 47 27
De deelname bedraagt omgerekend € 3,00 per keer, waarbij SAZ-leden een korting krijgen van 15%

Klaverjassen
Speel wisselend met elkaar met klaverjassen.
Dinsdag 14:00 uur
De Meander - Boslaan 1
Nieuwerkerk aan den IJssel
Info: 06 - 21 50 27 27
De deelname per keer kost voor SAZ-leden € 1,25
voor niet-SAZ-leden € 1,75

Klaverjassen, Jokeren en Rummikub
Gezelligheid is troef.
Woensdag 14:00 uur
De Meander - Boslaan 1
Nieuwerkerk aan den IJssel
Info: 0180 – 31 57 34
De deelname per keer kost voor SAZ-leden € 1,25
voor niet-SAZ-leden € 1,75

SAZ-Inspanning

Bewegen op Muziek
Bewegen op gezellige muziek
Maandag 11:00 uur
Brede School Esse Zoom - Donge 3,
Nieuwerkerk aan den IJssel
Info: 06 - 36 07 19 70
De deelname bedraagt omgerekend € 3,25 per les, waarbij SAZ-leden een korting krijgen van 15%

Hydrotherapie
Bewegen in warm water van 30 graden.
Dinsdag om 11:45 en 12:45
Polderbad – Iersestraat 15
Nieuwerkerk aan den IJssel
Info: 010 -451 05 07
De deelname bedraagt omgerekend € 2,60 per les, waarbij SAZ-leden een korting krijgen van 15%

Fitness
Bewegen op gezellige muziek uit de jaren ‘50-60.
Woensdag om 09:00 en 10:00 uur
Comenius College - Fresiaveld 20
Nieuwerkerk aan den IJssel
Info: 06 – 37 20 31 48
De deelname bedraagt omgerekend € 3,00 per les, waarbij SAZ-leden een korting krijgen van 15%

Fysiogym
Onder leiding van een fysiotherapeut bewegen.
Donderdag om 13:15
Muziekschool MozArt - Schubertstraat 50
Nieuwerkerk aan den IJssel
Info: 06 – 37 20 31 48
De deelname bedraagt omgerekend € 3,50 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 aan den IJssel
Info: 06 – 37 20 31 48
De deelname bedraagt omgerekend € 4,00 per les, waarbij SAZ-leden een korting krijgen van 15%

SAZ-Ondersteuning

Belastingservice
Hulp bij het invullen van uw belastingaangifte?
Dagelijks 09:00 - 17:00 uur
Info: 0180 - 31 42 12

Consulenten
Voor allerlei hulpvragen zoals WMO, zorgverzekering en aanvragen huisbezoek.
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 tussen 10:00 - 12:00 uur
Info: 06 - 21 67 08 35

10 % korting voor SAZ leden op uw aankoop bij Vishandel Michel Heinen

Iedere woensdagochtend op het Kroonkruid en woensdagmiddag t.o. Wooncentrum De Meander

Senioren Actief Zuidplas
Postbus 103 - 2910 AC Nieuwerkerk aan den IJssel
Telefoon: 06 – 27 19 26 90
E-mail: info@sazuidplas.nl
KvK 40465444
Rabobank NL10RABO 0307690180
www.sazuidplas.nl