senioren actief zuidplas

2019
Nummer
2

SAZmagazine

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

Zomer editie

SAZ magazine is een uitgave van Senioren Actief Zuidplas

Inhoudsopgave

Voorwoord 2
Van de secretaris 3
Geef eens een complimentje 5
Seniorvriendelijke ziekenhuizen..... 6
Vandaag..... 7
Werkruimte voor SAZ..... 7
Recept..... 7
SAZ Repair Café succesvol gestart..... 8
Hoe kan ik gezond leven?..... 9
Mindfulness..... 10
Wetenswaardigheden..... 10
De hele zomer Beeldentuin op Leefgoed de Olifant 11
De Zonnepont vaart weer..... 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
en:
Dianthus, Mezendaal 254,
2914 EE Nieuwerkerk aan den IJssel

Advertenties
info@sazuidplas.nl

Jaargang 2019
Nummer 2

Oplage
1.000 exemplaren

Kopij
Inleveren voor 15 september 2019

Voorwoord

Geachte lezer,

Zomer 2019 en in deze periode ziet de wereld er toch wat blijer en luchtiger uit. Heerlijk, die vogels die vroeg in de ochtend fluiten. De kleurige bloemetjes en de bijtjes. Hoewel we ons toch wel zorgen moeten gaan maken over de stand van al die levende have. Ons klimaat verandert, zeggen de deskundigen en daarmee ook de hoeveelheid vogels en insecten. Daarom worden de bermen intact gelaten, ofwel niet kort gemaaid, zodat vlinders, vogels en insecten er meer ruimte hebben. Dat is mooi, maar: het lijken druppels op de gloeiende plaat.

Als iedereen in haar/zijn eigen kleine leefruimte aandacht had voor natuur en milieu, dan kwamen we al een heel eind. Ik kan me ergeren aan hoe terreinen worden achtergelaten na festivals. Hoe moeilijk kan het zijn om afval in de daarvoor bestemde bakken te gooien? En hoe moeilijk kan het zijn om je kinderen te leren hun afval niet op straat te gooien? Als we allemaal een beetje zuinig zijn met alles wat we gebruiken en waar we mee omgaan, dan is er al veel gebeurd. Verbeter de wereld en begin bij jezelf. Ik doe dat en ik hoop u ook!?

Onze Algemene Leden Vergadering was dit jaar in Swanla. Het was een plezierige bijeenkomst met een opkomst van zo'n mens of 80, die goed verzorgd werd door de mensen van Swanla. Na het officiële gedeelte verzorgde de theatergroep 'Mooi Weer' een theaterstuk dat heette 'Aan de keukentafel' (zie foto's elders in dit magazine). Het was aansprekend voor ons allemaal. Veel bekende liedjes kwamen langs en we voelden de ouderwetse sfeer en gezel-

ligheid van toen. De toehoorders hebben ervan genoten, vertelde men mij en ikzelf ook.
Voor herhaling vatbaar dus.

Wat wel naar voren kwam daarna, is dat veel senioren moeite hebben met de digitalisering in het kader van gezelligheid. Iedereen zit maar naar het telefoonschermpje te kijken. Communicatie lijkt soms lastig te zijn. Ik zag laatst in een restaurant zes mensen binnen komen, aan tafel gaan zitten en hun telefoon pakken. Ze praatten nauwelijks met elkaar. Zo gaat men dus uit eten tegenwoordig. Eigenlijk word je daar een beetje triest van.

De digitale ontwikkelingen gaan heel snel en zijn voor senioren niet altijd goed bij te houden. Wij van SAZ merken dat in onze klussendienst. Er zijn veel vragen rond computers, telefoons, printers, tablets enzovoort. Meestal kunnen ze worden opgelost. Vanuit de PCOB/KBO zijn er computercursussen, waar ook u aan kunt deelnemen. Wij senioren moeten wél moeite blijven doen, met de hulp die er is. Overigens zal de gemeente (toegezegd door wethouder Daan de Haas) zorgen dat informatie buiten digitaal, ook per brief of telefonisch beschikbaar zal blijven.

Maar; genoeg daar allemaal over. Wij van SAZ communiceren goed met elkaar, anders kunnen we al die taken waar we voor staan, niet verrichten. Laten wij senioren dat dus hoog in het vaandel houden!

Warme groet,

Ellie Ham - Onderwater
voorzitter

Van de secretaris

Notulen van de Algemene Ledenvergadering (ALV) d.d.9 mei 2019

1. **Opening door de voorzitter**
   Ellie Ham opent de vergadering en heet iedereen hartelijk welkom, waarna zij de zittende bestuursleden aan de vergadering voorstelt. Paul Simon ontbreekt wegens ziekenhuisopname. De vorige penningmeester Theo de Jongh was graag aanwezig geweest, maar is helaas verhinderd door dringende mantelzorg.
   Siem Griffioen is wel aanwezig; hij is kandidaat voor tweede secretaris.

2. **Vaststelling van de Notulen van de Algemene Ledenvergadering d.d. 3 mei 2018**
   De voorzitter vraagt of de vergadering nog open/of aanmerkingen heeft, die er niet blijken te zijn. Zij stelt voor om de notulen vast te stellen, waarmee de vergadering unaniem instemt.

3. **Verslag over 2018 van de secretaris**
   Harry Scheffers leest een beknopte versie van zijn jaarverslag voor. Kernpunten daarin zijn: in ruim 3 jaar van 0 naar (bijna) 750 leden; vijf nieuwe activiteiten, waarvan twee in Zevenhuizen; de Lady's Day in Boskoop in november en de start van SAZ Repair Café Zuidplas op 30 april 2019. Peter Schilthuizen trad aan als eindredacteur van SAZ-Magazine en Jos Helmer is inmiddels website-beheerder.

4. **Financieel verslag over 2018 van de penningmeester**
   Aad Stuivenberg presenteert heet financieel verslag aan de hand van een PowerPointpresentatie. Het jaarresultaat over 2018 bedroeg €3.852, terwijl per 31-12-2018 het eigen vermogen uitkwam op € 5.389 na een reservering voor het lustrum ad € 5.000.
   De vergadering heeft geen nadere vragen.

Achter de bestuurstafel van links naar rechts: Renée Huizenga, Harry Scheffers, Ellie Ham en Aad Stuivenberg.

Een lekker SAZ-gebakje!

5. **Verklaring van de kascommissie**
   Arie Volder leest, mede namens de afwezige Chris Nebelstein, de verklaring van de kascontrolecommissie voor. De commissie heeft geen op- of aanmerkingen over de financiële stukken en heeft alles zeer positief beoordeeld.
   De commissie stelt de ALV voor om het bestuur decharge te verlenen voor het gevoerde financiële beleid over het jaar 2018.

6. **Vaststelling van de verantwoordingen en decharge van het bestuur voor het gehele beleid over 2018.** De voorzitter verzoekt de ALV om de decharge te verlenen, waarmee de vergadering unaniem instemt, waarmee de stukken definitief zijn vastgesteld.
   De voorzitter spreekt nog waardering uit voor de bergen werk die Paul Simon heeft verzet tot het verkrijgen van de RABO-subsidie van € 2.000.
   De vergadering benadrukt dat met applaus.

7. **Bestuursverkiezing**
   Theo de Jong is aftredend. De zittende bestuursleden Ellie Ham-Onderwater, Renée Huizenga, Paul Simon, Aad Stuivenberg en Harry Scheffers zijn herkiesbaar. Siem Griffioen is kandidaat voor 2e secretaris.
   De ALV benoemt unaniem en onder applaus de zittende leden en Siem Griffioen.

8. **Verkiezing van de kascommissie**
   De kascommissie bestaat uit: Adrie Volder en Chris Nebelstein. Zij zijn herkiesbaar. Andere kandidaatstellingen zijn niet ontvangen. De benoeming van de leden wordt door de ALV unaniem en onder applaus vastgesteld.
   Het bestuur gaat de komende periode op zoek naar een reserve-lid.

9. **Vaststelling SAZ Huishoudelijk reglement 2018.11 voor ALV en**
10. **Vaststelling SAZ AVG Reglement 2018.12 voor ALV**
    Beide stukken worden door de ALV unaniem vastgesteld. Papieren exemplaren zijn desgewenst te bestellen bij de secretaris.

11. **Doelstellingen bestuur voor 2019**
    SAZ heeft inmiddels een werkruimte gevonden die door de eigen Klusservice perfect is opgeknapt. Wij gaan door met onze succesvolle activiteiten en diensten en streven naar toevoeging van nieuwe (en dan vooral ook in Moordrecht en Zevenhuizen), maar daarvoor zijn ter plaatse niet alleen voldoende deelnemers, maar vooral vrijwilligers en een coördinator onmisbaar. Opstartende activiteiten zijn veelal niet meteen kostendekkend, vandaar dat het bestuur de ALV voorstelt om de contributie per 1 januari 2020 vast te stellen op € 25,00 per hoofdlid/koppel.
    De ALV stelt unaniem en onder applaus de contributie na 01-01-2020 ad € 25,00 vast.

12. **SAZ-organigram, toelichting vrijwilligersstructuur en oproep nieuwe vrijwilligers.**
    Het bestuur spreekt haar dank uit voor de niet-aflatende inzet van alle vrijwilligers (inmiddels rond de 75 man/vrouw). Vooral onze chauffeurs en klussers zijn hard nodig, dus kunt u zelf, of weet u iemand die geschikt is, meldt het aan ons. Deze activiteiten zijn namelijk voor velen hèt argument om lid bij ons te worden.
    Cora de Vries stelt nog dat Hydrotherapie op donderdagmiddag actief is en vraagt of de komende ALV's op een ander tijdstip kunnen worden gehouden, bijvoorbeeld vrijdag. Het bestuur belooft één en ander nader te onderzoeken.

13. **Sluiting van de algemene ledenvergadering.**
    Hierna volgt het informele gedeelte:

Tom Witteveen en Herman Hentzel, leden van de initiatiefgroep Knarrenhof Zuidplas (waarvan Corrie Star, Bertus Verbeek, Adrie Volder, en Corrie de Klepper lid zijn en Aad Stuivenberg adviseur is) ge-

ven een korte inleiding over de Knarrenhof, een besloten woonvorm voor 55+ers. De eerste inzet is een project van 24 woningen rond een gemeenschappelijke binnentuin in de gemeente Zuidplas. Op een vraag van Betty van Damme is het antwoord dat het niet exclusief voor Zuidplassers is, maar dat bewoners uit de gehele regio zich kunnen inschrijven. Nadere informatie vindt u op de website van de landelijke Stichting Knarrenhof©: www.knarrenhof.nl waar u ook de lidmaatschapsvoorwaarden kunt vinden.
Lokale informatie kunt u opvragen via emailadres: zuidplasknarrenhof@gmail.com.

Tot slot van het informeel gedeelte krijgen de bestuursleden onder applaus een bloemetje van de woensdaggroep en een fles wijn van de dinsdaggroep.

Hierna volgde de tweede koffieronde en vervolgens stond op het programma: Theatergroep "Mooi Weer" met de uitvoering "Aan de keukentafel", waarin veel bekende en minder bekende liedjes uit de 50ér, 60'er en 70'er jaren werden gebracht, die spontaan en meerstemmig door de aanwezige leden werden meegezongen.

Theatergroep 'Mooi Weer' met voorstelling 'Aan de keukentafel'.

We mogen dit keer zeker van een zeer geslaagde voorstelling spreken.

De middag werd uiteindelijk afgesloten met een aangeklede borrel, waarin de leden nog langdurig gezellig met elkaar konden napraten.

Harry Scheffers
secretaris

Geef eens een complimentje!

Geef eens een complimentje: bij SAZ werken veel vrijwilligers die zich 100% inzetten voor het welzijn van alle leden en senioren van Zuidplas. Ze verdienen elke dag een compliment!

Gelukshormoon: "Uit onderzoek is gebleken dat complimenten en positieve aandacht meer motiveren dan cadeaus, een promotie of contant geld. Complimenten activeren het beloningscentrum van ons brein. De hoeveelheid dopamine neemt toe en dat geeft een goed gevoel." Het heeft niet alleen een positief effect voor degene die het compliment ontvangt, maar ook degene die het geeft. Daarom is het belangrijk dat we vaker een compliment uitdelen aan elkaar.

Hoe en wanneer geef je eigenlijk een compliment?
We hebben een aantal tips op een rijtje gezet om een compliment zo krachtig mogelijk over te brengen. Niet alleen de timing is belangrijk, maar ook hoe je het brengt.

Tips:

- Maak een compliment persoonlijk.
  Welke eigenschap bewonder je van iemand, of wat betekent het voor jou dat iemand iets doet? “Wat fijn dat je dit voor me doet, ik word er blij van” of “ik vind het heel knap dat je altijd aan die kleine dingen denkt”
- Durf het te zeggen wanneer je het voelt.
  Vaak is een compliment een spontaan gevoel, je constateert iets. Hoe directer je dit doet, hoe oprechter het overkomt. Daarnaast verras je iemand er meestal positief mee.
- Houd het compliment kort en concreet.
  Een compliment behoeft geen inleiding. Hoe concreter je het houdt hoe sterker de boodschap. “Goh, wat heeft u een mooie jas aan!”

Complimenten ontvangen

Het is ook een hele kunst om complimenten te ontvangen. Vaak halen we door complete toelichtingen of een afzwakkende tegenopmerking “vind je”? “Ik vind dat juist helemaal niet” de kracht van een compliment onderuit. Dat is ten eerste voor de complimentenmaker niet leuk, want je ontkracht een goedbedoelde opmerking, maar het is ook helemaal niet nodig. Het is ook een beetje onze cultuur om daar heel bescheiden mee om te gaan. Zeg gewoon “dankjewel! ” of “wat leuk dat je dat zegt!”. Dat geeft jullie beiden een positief gevoel.

Bron: psychologisch.nu

Seniorvriendelijke ziekenhuizen

Volgens het visierapport van de KNMG 'Sterke medische zorg voor kwetsbare ouderen' (2010) gaat ongeveer 1 op de 3 ouderen er door een ziekenhuisopname op achteruit. De diagnose en behandeling van ouderen vragen om een andere aanpak. Ziekenhuizen zijn te veel gefocust op herstel van de aandoening in plaats van op functiebehoud en kwaliteit van leven. In een Seniorvriendelijk Ziekenhuis wordt extra gelet op de zorg vóór en ná de ziekenhuisopname.

Aanpak

Ziekenhuizen die het keurmerk ‘Seniorvriendelijk Ziekenhuis’ willen, worden beoordeeld op 14 kwaliteitsaspecten.

Meerwaarde

Dit zijn de werkzame en voor u belangrijke elementen van een Seniorvriendelijk Ziekenhuis:

- Er wordt extra scherp gelet op de zorg voor en ná de ziekenhuisopname. Voor ouderen is het van het grootste belang dat de continuïteit van zorg goed is geregeld.
- Een Seniorvriendelijk Ziekenhuis heeft een duidelijk omschreven ontslagprocedure en nazorgtraject voor (kwetsbare) ouderen. Het ontslag wordt pas in gang gezet nadat de overdracht van zorg en behandeling met de opvolgende zorgverlener en de mantelzorger is afgestemd.
- Er is veel aandacht voor verwardheid (delier). Een Seniorvriendelijk Ziekenhuis treft maatregelen om een verwardheid te voorkomen, signaleert tijdig en verleent de juiste zorg als verwardheid optreedt.
- Het geriatrieteam is buiten kantoortijden goed bereikbaar. Een medisch-specialist of verpleegkundige met geriatrische expertise is 7 dagen per week, 24 uur per dag beschikbaar voor (telefonisch) overleg, beoordeling of eventuele interventies.

- Een ziekenhuis stimuleert de eigen regie van de oudere. Het ziekenhuis neemt de oudere serieus en informeert hem actief en duidelijk over mogelijke behandelopties.

- ***Ouderen zijn zich niet altijd bewust dat kiezen voor een Seniorvriendelijk Ziekenhuis loont. In onze regio zijn het Ikazia ziekenhuis en het IJsselland ziekenhuis gekwalificeerd als seniorvriendelijk.***

Het is wel degelijk zinvol om hierover na te denken

VANDAAG
Als je spijt hebt van gisteren, en bang bent voor morgen
probeer dan vandaag gelukkig te zijn.

Het heeft weinig zin in het verleden te staren
te piekeren over wat mis is gegaan
je kunt blijven treuren en door blijven zeuren
je maakt het verleden toch niet ongedaan.

Oh, had destijds toch maar kunnen vermoeden
een deel slechts van al wat je nu zeker weet
wat zouden veel dingen dan anders gegaan zijn,
maar gedaan is gedaan en je deed wat je deed.

Je kunt toch VANDAAG niets veranderen aan vroeger
je kunt wel iets leren uit vroeger voor thans
al wat je verkeerd hebt gedaan in 't verleden
dat kun je verbeteren, VANDAAG is je kans.

Oh, wees niet zo dom en verschuif niet naar morgen
je weet nog niet eens of je "morgen" wel haalt
je hebt al zo dikwijls je plannen verschoven
je hebt al zo roekeloos veel dagen gefaald.

Je leert uit het verleden, maar staat in 't HEDEN
VANDAAG doe ik het beter, maar dan blijft nog de vraag:
Wat doe ik met morgen?..... daarover geen zorgen.
Want morgen is "morgen" gewoon weer VANDAAG!

Werkruimte voor SAZ

Eindelijk heeft SAZ een goede werkplek, in Dianthus, nabij de Reigerhof. In februari van dit jaar is de huurovereenkomst ondertekend, zie foto. Tot nu toe was er een gastvrije werkplek bij Welzijn Zuidplas, in de Meidoorn. Deze was echter niet geschikt voor de lange termijn i.v.m. slechte ventilatie en gehorigheid. Onze klusservice onder leiding van coördinator Cees van Dijk, heeft de boel opgeknapt. Geweldig!!
Dagelijks tussen 10 en 12 uur werken onze planners hier. Verder wordt er vergaderd en worden er gesprekken gevoerd.
U kunt er uw post ook kwijt, in de brievenbus in de hal beneden.
Dianthus, Mezendaal 254, 2914 EE

Ellie Ham Cees van Dijk

Recept

Krokante aardappeltjes uit de oven

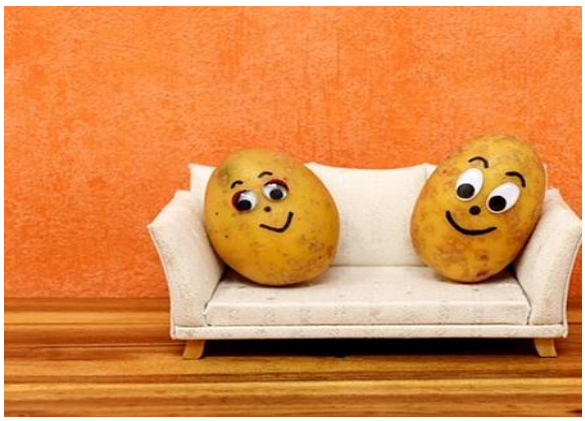
- Neem voorgekookte aardappeltjes of aardappelblokjes, (of kook ze zelf).

- Zorg voor partjes van gelijke grootte. (Afhankelijk van die grootte kook je ze 3 tot 5 minuten voor).

- Laat ze goed uitlekken en gooi ze in een schaal met wat griesmeel.

- Voeg daar zout, knoflook en rozemarijn naar smaak aan toe

- Schud ze om zodat ze rondom met griesmeel zijn bedekt.



- Laat in een braadslede of vuurvaste schaal (olijf)olie heet worden.

- Leg daar de aardappels in en bak ze zo'n 45 minuten, totdat ze krokant van buiten en zacht van binnen zijn. Schep ze enkele keren om.

Verrassend lekker!!

SAZ Repair Café succesvol gestart

Repair Café
Weggooien? Mooi niet!

Het is dinsdag 30 april 13 uur

Vol spanning wachten de vrijwilligers van het SAZ Repaircafé op Kerklaan 98, het inloophuis van Koffie enzo, op een eerste klant. En ja hoor, ze hoeven niet

te kijken hoe het gras groeit want meteen al zijn er 3 mensen met een defect apparaat. "Wat mankeert eraan" is de vraag aan de mevrouw met 2 grote tassen. "Nou het zijn 2 stoomstrijkijzers maar van de een is de watertank stuk en van de ander strijkt de machine niet zo lekker meer. Kunnen we samen misschien van twee één maken?" "Laten we eens kijken of er voldoende gelijkenis is" stellen we voor. De beide apparaten worden uitgestald en mevrouw geeft een speciale schroevendraaier aan. "Leuk zeg. U heeft al een poging gewaagd?" "Ja, maar de schroeven zitten te diep."

Rechts op de foto: Peter Rommens (coördinator SAZ Repaircafé)

"Kom, ga zitten, dit ziet er goed uit, het lijkt me mogelijk". Samen gaan ze aan de slag en ondertussen is er ook al een broodrooster en een stoom-dweil onderhanden genomen. Peter Rommens, die aan de basis van het SAZ Repaircafé stond en de coördinator is, is erg in zijn nopjes. "Je hebt wel een idee, en je kent ervaringen van andere plaatsen, maar deze start is toch buiten verwachting goed." "We hebben," denkt hij, "veel te danken aan de aandacht in de lokale pers en bij de lokale omroep."

“Nu nog zorgen dat ons succes van vandaag, door mond op mondreclame, groeit.” Aan het tevreden gezicht van de ‘strijkijzer-mevrouw’ is te zien dat dit moet gaan lukken. Een praatje, meedoen met de reparatie, een lekker bakkie, het is er allemaal. Zo zorgen we voor, het verminderen van de afvalberg, besparen van grondstoffen maar zeker ook winnen we het sociale contact. “Wat de mensen ook moeten weten” herinnert Ellie Ham-Onderwater van SAZ ons eraan. “Wanneer je lid bent van SAZ kun je een beroep doen en gebruik maken van ons vervoer om bij het Repaircafé te komen.” Daar sluiten we ons graag bij aan. Informatie op de website www.sazuidplas.nl of bel op werkdagen tussen 10 en 12 uur 06-21670835.

Zien we U en uw defecte apparaat op een volgende SAZ Repaircafé dinsdagmiddag?

Hoe kan ik gezond leven?

GEZONDE LEEFSTIJL

Je kunt gezond leven door gezond te eten, niet te roken en voldoende te bewegen en ontspannen. Door gezond te leven verkleint u de kans op ziekten. Ook helpt gezond leven u langer fit te blijven. Een gezonde leefstijl is goed zorgen voor uw lichaam én uw geest. Bekijk deze 5 tips voor een gezond leven.

Gezonde leefstijl in 5 tips

1. Eet gezond

U zorgt goed voor uzelf als u gezond eet. Door te eten volgens de Schijf van Vijf verkleint u de kans op hart- en vaatziekten en kanker. Ook zorgt u ervoor dat u alle benodigde voedingsstoffen binnenkrijgt. Als u verder niet te vaak kiest voor producten buiten de Schijf van Vijf is het makkelijker om een gezond gewicht te behouden.

2. Blijf op gezond gewicht

Met een gezond gewicht loopt u minder gezondheidsrisico’s dan mensen met overgewicht of ondergewicht. U heeft een lagere kans op aandoeningen als diabetes type 2, hart- en vaatziekten, gewrichtsklachten en bepaalde vormen van kanker. Daarnaast zit u met een gezond gewicht lekkerder in uw vel en voelt u zich fitter.

3. Beweeg regelmatig

Voor een gezond leven is bewegen belangrijk. Je voelt je fitter als je beweegt en het verlaagt ook de kans op bijvoorbeeld overgewicht en hart- en vaatziekten. Hoeveel u het beste kunt bewegen hangt af van uw leeftijd. Het advies voor volwassenen is: - minstens 150 minuten matige of zwaar intensieve inspanning per week; - en minstens 2x per week spier- en botversterkende activiteiten. Een stuk wandelen, hardlopen of fietsen, maar ook zwaardere huishoudelijke klussen, de hond uitlaten en in de tuin werken tellen mee als beweging. Doe wat u leuk vindt en wat bij u past. Voorkom daarnaast dat u te veel stilzit.

4. Rook niet

Wie gezond wil leven, rookt niet. Niet roken draagt bij aan een betere gezondheid.

5. Ontspan voldoende

Om gezond te leven is het ook belangrijk om niet te veel stress te hebben. Zorg voor voldoende ontspanning en slaap genoeg. Juist de balans tussen inspanning en ontspanning is belangrijk!

Sinds 1 januari biedt Femke van Liere ook leefstijl-coaching aan in de praktijk. Hierbij wordt breder gekeken naar gezondheid dan alleen voeding. Ook bovengenoemde punten worden aangepakt. Dieetadvisering is opgenomen in de basisverzekering.

Bel voor meer informatie: 010 – 75 10 584

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

T: 010-75 10 584 E: info@femkevanliere.nl
www.femkevanliere.nl

Mindfulness

Beste mensen, er ligt een aanbod bij SAZ van een trainer die een mindfulness training aanbiedt. Voor velen is dit geen bekend fenomeen. Dus hieronder een toelichting. Als u na lezing belangstelling hebt dan kunt u zich melden bij de secretaris van SAZ: secretaris@sazuidplas.nl of 06-27192690

Mindfulness, dat opmerkzaamheid betekent, is niet 'iets met ontspannen' maar leert u technieken om u beter te verhouden tot pijn en ongemak, om beter voor u zelf te zorgen en om los te komen van piekergedachten etc. U leert de aandacht beter te richten, minder afgeleid te raken en dus bewuster te handelen en te genieten van momenten die nu misschien aan u voorbijgaan. Mindfulness is een wetenschappelijk bewezen breintraining.

Het aanleren van mindfulnesstechnieken past prima binnen de doelgroep senioren. U moet zich steeds vaker verhouden tot lichamelijke klachten en we weten allemaal dat het verstandig is om ons brein te blijven trainen.

Voor de SAZ organiseer ik, bij voldoende belangstelling, een training Mindfulness van 7 weken met bijeenkomsten van 2 uur. We werken met de bodyscan, meditatie en aandachtig bewegen, met schrijfoefeningen en de zintuigen. Er is een balans in de lessen tussen ervaren, ervaringen delen en theorie. Deze training vraagt wel inzet om dagelijks te oefenen. Dat doen we ongeveer 40 minuten per dag met audiomaterialen die u ter beschikking worden gesteld.

Ik ben trainer in de 1e categorie VMBN en geef deze training nu 9 jaar waarvan sinds 2016 aan zorgprofessionals in vier ziekenhuizen in de omgeving. Kijk voor meer informatie op www.silentum.nl

Met vriendelijke groet, Silentum, Danielle ter Haar
Mindfulness trainer, Organisatie trainer Mindful Werken

Wetenswaardigheden

Rijbewijskeuring 75+
J. van Breugel (arts) verzorgt op vrijdagochtend rijbewijskeuringen 75+ in Zevenhuizen.
Op www.huisartsvanbreugel.nl/keuringen.php vindt u uitgebreide informatie.
U kunt terecht op De Wielewaal 20 bij Huisartspraktijk van Breugel.
Een afspraak maakt u telefonisch bij de assistente: 0180-631783.

Coördinator vervoer:
Anneloes van der Eem heeft zich opgeworpen als onze nieuwe coördinator. In eerste instantie wilde ze een proeftijd, maar al snel bleek dat ze als een vis in het water is. Ze pakt het voortvarend op.

Afspraken rond vaste ritten dagbesteding
Onze planners en chauffeurs zijn zeer actief in het toekennen en invullen van alle aanvragen. Inmiddels zijn vooral de aanvragen voor dagbesteding (vaak enkele keren per week) zo toegenomen, dat we voorzien niet alles te kunnen bieden. Vooral in vakantiemaanden voor chauffeurs, als mei en september, zal het niet altijd lukken. Natuurlijk doen we ons best en als het niet lukt, horen onze leden / cliënten dat zo vroeg mogelijk. Bij Vivere hebben we in een overleg afgesproken, dat zij zo nodig zorgen voor een achtervang in vervoer, als SAZ dat vervoer niet kan bieden.

Voor al onze leden en ook voor anderen geldt:
Als u iets aan ons kwijt wilt of ergens tegenaan loopt; laat het ons weten.
Als u wilt reageren op teksten in het magazine; laat het ons weten.
Als u een bijdrage wilt leveren aan het magazine; graag.
Als u vrijwilligerswerk wilt doen; graag.
Wij zoeken een **consulente** die senioren ondersteunt bij b.v. WMO aanvragen. Een zorgachtergrond is fijn.
Verder zijn wij altijd op zoek naar **chauffeurs** en **klussers.**

U kunt dit alles melden bij de secretaris en /of informatie opvragen;
secretaris@sazuidplas.nl of via 06-27192690

Rabo sponsor Dianthus
De Rabobank heeft aan SAZ € 2000,- gesponsord voor de inrichting van onze werkruimte op de Mezendaal. Ik hoef u niet te vertellen hoe blij we daarmee waren.

Rabobank

Wereldwinkel Nieuwerkerk

biedt u elke **DINSDAG** **10% korting** aan op vertoon van uw SAZ ledenpasje. Kom gezellig langs bij de winkel aan de Dorpsstraat 51a.

De koffie staat klaar!

Karen E. Stegman
PEDICURE
diabetische en reumatische voet
Veldewater 38
2911PG Nieuwerkerk a.d. IJssel
0180 322 133
06 53 269 722
ProVOET
www.karenstegman.nl

10 % korting op uw aankoop bij Eureka bloembinders

Eureka
bloembinders
Winkelcentrum Dorrestein 11
Nieuwerkerk aan den IJssel
T (0180) 31 30 79
E: info@eurekabloembinders.nl
www.eurekabloembinders.nl

De hele zomer: Beeldentuin op Leefgoed de Olifant

Onder veel belangstelling is zondag 12 mei Beeldentuin 2019 op Leefgoed de Olifant aan de Groenendijk op Ver-Hitland gestart. Deze editie telt meer deelnemers dan ooit tevoren en gaat - in tegenstelling tot vorige jaren - het gehele zomerseizoen duren. Leuk voor een uitstapje in eigen omgeving èn te combineren met een bezoek aan restaurant De Dames op het Leefgoed òf een wandeling of fietstocht door Park Hitland.

Stichting Leefgoed de Olifant koos er om meerdere redenen voor om de tentoonstelling langer te laten duren dan de zes weken van vorige jaren. Niet alleen om het publiek langer in de gelegenheid te stellen te komen kijken, maar ook omdat het veel werk is om het allemaal voor te bereiden en in te richten.
Maar liefst 16 gerenommeerde kunstenaars nemen deel aan de Beeldentuin, waarvan een aantal uit de regio. De reacties bij de opening waren zeer positief, vanwege de kwaliteit van het werk en de locatie. De Beeldentuin is bovendien gratis toegankelijk. Ariann Kraaijeveld en Bart Belonje van stichting Leefgoed de Olifant hebben de tentoonstelling samengesteld.

De deelnemers aan deze editie: Alice W. Bakker, Ineke van Dijk, Jeannette Ephraim, Friedy Evers, Patricio Ferrada di Mercado, Ria Graveland, Els Grootaers, Esther Hamels, Pascalle de Jager, Marian Kastelein, Nora van Krimpen, Gusta Kullberg, Els Molenaar-Gazan, Natascha J.A. Rodenburg, Anneke Slappendel en Piet van der Velden.

De Beeldentuin is van woensdag tot en met zondag open van 11.00 tot 17.00 uur De ingang is naast Restaurant & theehuis De Dames, Groenendijk 325, waar u ook gratis kunt parkeren.
Op de website Leefgoed.nl staat uitgebreide informatie over iedere kunstenaar apart met links naar hun eigen internetsite, een impressie van objecten die tijdens de tentoonstelling te zien zijn en de loopfolder die ook klaarligt bij de ingang.

Leefgoed de Olifant ligt tussen de unieke getijrivier de Hollandsche IJssel en Park Hitland in het buurtschap Ver-Hitland, tegen de Capelse grens in Nieuwerkerk aan den IJssel, een kwartiertje vanaf het centrum van Rotterdam. Voor e-bikers is daar ook een oplaadpunt.
Voor meer informatie: kijk op
leefgoed.nl/agenda/beeldentuin/beeldentuin-2019

Winkelcentrum Dorrestein Nieuwerkerk aan den IJssel

De Zonnepont vaart weer!

Voor mensen die van fietsen houden en onze gemeente wel eens uitrijden, is er langs de Rotte een leuke onderbreking mogelijk. Een boottochtje. Van april tot en met september vaart namelijk tussen Zevenhuizen en Bleiswijk de zogeheten 'Zonnepont 't Verlaat'. Het pontje vervoert voetgangers en fietsers. Een 'enkeltje' kost 50 cent.

De Zonnepont bestaat al sinds 2001. Het leuke is dat de pont wordt aangedreven door accu's en zonnecollectoren. De pont was z'n tijd als duurzaam en milieuvriendelijk voertuig dus al ver vooruit.
In de avonduren wordt de pont aan de Bleiswijkse zijde 'aan de stroom' gelegd om op te laden voor de volgende dag. Overdag laden de accu's op door de zon die op de zonnepanelen staat.
Varen met de Zonnepont geeft je meteen even een vakantiegvoel. Het vaartuig is gebouwd in het Friese Woudsend en van dit type varen er maar enkele exemplaren in Nederland. Het is ook het enige pontje in ons land dat in bezit is van

Staatsbosbeheer. Ook heel leuk om te weten: de vaardienst wordt volledig gerund door vrijwilligers. Vijftien schippers en twee coördinatoren zorgen ervoor dat de hele zomer kan worden gevaren. Al die vrijwilligers zijn trouwens 'senioren'. De jongste is 63 jaar. Een enkeling is er zelfs al vanaf de start in 2001 bij. Staatsbosbeheer leidt overigens nu ook wel jonge schippers op.
De Zonnepont kan niet harder varen dan 7 kilometer per uur. Dat is hard genoeg. Het stukje Rotte waar de pont over vaart is ook niet zo druk bevaren, want het loopt iets verderop bij de A12 dood. Daar is de Rotte afgedamd.

De pont heeft als vaste standplaats de jachthaven bij restaurant Meerenbos in Bleiswijk. Op verzoek vaart de pont ook naar café De Roerdomp in Zevenhuizen, zo'n twaalf minuten varen verderop.
De Zonnepont vaart van april tot eind augustus dagelijks en in september en oktober in de weekenden. De pont vaart tussen elf uur 's ochtends en half zes 's middags en ook op zon- en feestdagen.

De overtocht kan niet altijd worden gemaakt. Bij een windkracht die vijf of hoger is, vaart de pont niet, omdat dit type boot niet zo diep ligt en de wind dan onder het afdakje kan slaan.

In 2016 onderging de Zonnepont een grote opknapbeurt en kan er nu weer jaren tegen. Dat moet ook, want het pontje is best populair. Jaarlijkse maken er, afhankelijk van het weer, tussen de 6.000 en 10.000 mensen gebruik van.

De Zonnepont vaart over (foto: OokditisdeRotte)

Nog aardig om te weten is dat voor de overtocht van uw fiets of zelfs van uw hond niet hoeft te worden betaald.

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

Eetcafé Rustwat

Op vertoon van uw SAZ-ledenpas ontvangt u 15% korting op uw hoofdgerecht (exclusief Dranken) bij: Eetcafé Rustwat - Kortenoord 1 - 2911 BD Nieuwerkerk aan den IJssel- telefoon 0180-31 40 60

Advies bij u thuis

Ervaar het gemak van elektrische binnenzonwering

Revolutionair systeem

Ervaar het gemak van elektrische binnenzonwering. 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 – 58 99 21 13

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

Fotograferen
We zijn op zoek naar een "docent/coördinator fotografie". Iets voor u of kent u iemand die dat zou willen? Meldt u bij de secretaris: 06 – 27 19 26 90 of email: info@sazuidplas.nl

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

Klaverjassen en Jokeren
Woensdag 14:00 uur
De Meander - Boslaan 1
Nieuwerkerk aan den IJssel
Info: 0180 - 31 57 34

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

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 - 10 69 09 16

Fitnessgym Zevenhuizen
Onder leiding van een gediplomeerd medisch fitness-instructeur
Maandag van 10:00 tot 11:00 uur
Dorpshuis Swanla – Burgemeester Klinkhamerweg 86
Zevenhuizen
Info: 06 - 10 69 09 16

Fysiogym
Onder leiding van een fysiotherapeut bewegen.
Donderdag om 13:15 uur
Muziekschool MozArt - Schubertstraat 50
Nieuwerkerk aan den IJssel
Info: 0180 – 31 34 50

Hydrotherapie
Bewegen in warm water van 30 graden.
Dinsdag om 11:45-12:30 en 12:30-13:15
Polderbad – Iersestraat 15
Nieuwerkerk aan den IJssel
Info: 06 – 33 71 40 76

Yoga in Nieuwerkerk aan den IJssel
Door inspanning ontspannen en luisteren naar uw lichaam.
Dinsdag om 9:30 en 10:45 uur
Yogahuis - Dorpsstraat 32d
Nieuwerkerk aan den IJssel
Info: 06 - 10 69 09 16

Yoga in Zevenhuizen
Dinsdag van 10:30 tot 11:30 uur
Dorpshuis Swanla, Burgemeester Klinkhamerweg 86,
Zevenhuizen
Info: 06 - 10 69 09 16

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.
Aanvragen op werkdagen 09:00 - 17:00 uur
Info: 06 - 29 31 43 60

Repaircafé Zuidplas-SAZ
Voor kleine reparaties kunt u daar terecht
Dinsdagmiddag 13.00-16.00 uur
"Koffie enzo" - Kerklaan 98 - **Nieuwerkerk aan den IJssel**

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: 06 - 21 67 08 35

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

Iedere woensdag**ochtend** op het Kroonkruid - woensdag**middag** 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