senioren actief zuidplas

2017
Nummer
1

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
ALV 23 mei 2017..... 3
Vrijwilligersbijeenkomst 3
Ledenwerving..... 4
Telefooncirkel een veilige gedachte..... 4
Belastingservice 5
Voorkomen is beter dan genezen..... 5
Veiligheid in huis 5
Spreekuur SAZ 6
Nieuwe activiteiten 6
Met SAZ-spellen uit eten 7
Yoga 8
Ik ben nog fit van lijf en verstand..... 8
Wijsheid van de grijsheid..... 9
Belangrijke mededeling van het bestuur ... 9
Vrienden van De Meander..... 10
Uitgaansactiviteiten..... 10
Prijsuitreiking ING 11
Vrijwilligers gezocht..... 11
Ledenvoordeel 12
Veel gestelde vragen..... 12
Te hoog cholesterol 13
Joy for Care 13
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 2017
Nummer 1

Oplage
1.000 exemplaren

Kopij
Inleveren voor 1 juni 2017

Voorwoord

Beste lezer,

Ik begin inmiddels aardig thuis te raken in de vereniging. Er gebeurt veel en er is dus veel energie nodig om alles goed te laten verlopen. Gelukkig zijn er veel vrijwilligers en het valt me op hoe betrokken ze allemaal zijn. Vrijwilligerswerk is altijd “iets brengen”, maar ook “iets halen”, namelijk plezier en voldoening om het andere leeftijdgenoten naar de zin te maken. Dat lukt goed, want ons ledental groeit en dat heeft altijd ook te maken met goede ervaringen en mond-op mondreclame. We hebben dus met zijn allen de goede toon te pakken.

Wat is er zoal gebeurd de laatste tijd? We krijgen wat meer contacten in de omliggende gemeenten. We zijn bijvoorbeeld in dorpshuis Opmoer in Moerkapelle op bezoek geweest. Men wil daar heel graag uitbreiden met activiteiten en we zijn op zoek naar “trekkers” voor bijvoorbeeld een bowlingclub. Ook zijn we bij de kerkenraad geweest die graag aan wil sluiten bij onze klussendienst. Samen sterk is het devies. In Zevenhuizen draait inmiddels een fotoclub en onze consulenten hebben daar tweewekelijks spreekuur en in Moordrecht is Bert Bouthoorn (ex-wethouder) actief om meerwaarde te zoeken voor zowel de clubs daar en de SAZ. Daarbij is natuurlijk altijd zorgvuldigheid geboden. Mochten er dan zaken misgaan, laat het ons vooral weten.

Verder hebben wij een vrijwilligersbijeenkomst gehad en daarbij afscheid genomen van Chris Nebelstein. Het was heel gezellig, leuk om iedereen te leren kennen. Helaas is vrijwilligster Gré van een traptrede gevallen en per ambulance naar het ziekenhuis gebracht. Peet Peek steunde haar, alle lof. Gelukkig viel het mee. Dappere Gré was de volgende dag al weer thuis. Een volgende keer moeten we een ruimte zoeken op de begane grond, zodat dit niet meer kan gebeuren.

Mensen, ik ben een beetje uitverteld voor nu. Tot ziens,

Ellie Ham - Onderwater
(kandidaat-voorzitter)

Mededelingen van het bestuur

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

Het afgelopen kwartaal is er weer veel gebeurd. Zo hebben we als bestuur een beleidsplan opgesteld, waarin we onze doelen voor onze vereniging in 2017 hebben vastgelegd. Dit beleidsplan hebben we aan de vrijwilligers tijdens de vrijwilligersbijeenkomst gepresenteerd. Onze penningmeester heeft het eerste jaarverslag van SAZ gemaakt waarin wordt teruggekeken op 2016, vooruitgeblikt voor 2017 met een financiële verslaggeving over het kalenderjaar 2016. Het jaarverslag zal tijdens de Algemene Ledenvergadering (ALV) op 23 mei worden gepresenteerd. Voor onze ondersteuningsactiviteiten heeft er een beleidsverandering plaatsgevonden waarbij het bestuur heeft besloten (o.a. vanwege belastingvoorwaarden) de serviceactiviteiten van de SAZ alleen voor onze leden beschikbaar te stellen. Niet-leden zullen eerst lid moeten worden om van onze diensten gebruik te kunnen maken. We hebben contacten gelegd in Zevenhuizen, Moerkapelle en Moordrecht om een samenwerking te vinden en om onze activiteiten en diensten (nog) beter bekend te maken. Er zijn inmiddels ook nieuwe activiteiten gestart in Zevenhuizen. SAZ heeft een donatie ontvangen van € 1.500,00 van de ING doordat wij meegedaan hebben aan het ING fonds Help Nederland vooruit. Ook voor dit jaar heben wij weer de subsidie van de gemeente ontvangen voor Senioren Actief Zuidplas.

U maakt vast leuke dingen mee, laat het ons weten! Wij zijn erg benieuwd naar uw reacties en belevenissen, al dan niet als vrijwilliger van SAZ (info@sazuidplas.nl).
Wij wensen u weer veel leesplezier!

Enquête

Als bijlage vond u in het SAZ magazine van december 2016 een enquête waarin u uw mening kon geven over onze vereniging. Helaas hebben wij maar enkele reacties binnen gekregen, waardoor het niet mogelijk is om conclusies te trekken. Voor degenen die het formulier wel hebben ingevuld onze dank.

Algemene Ledenvergadering op 23 mei 2017!

Tijdens de eerstvolgende Algemene Ledenvergadering (ALV) zal het bestuur uitleggen wat er zoal is gebeurd in 2016. We kijken vooruit wat we als vereniging in 2017 van plan zijn. Theo de Jongh doet verslag over de inkomsten en uitgaven en de kascommissie over de financiële verslaggeving. Onze kandidaat-voorzitter Ellie Ham zal officieel gekozen moeten worden. Er is natuurlijk volop tijd voor vragen en/of discussies. Omdat we inmiddels meer dan 375 leden hebben, hopen we natuurlijk dat veel leden aanwezig zullen zijn. U komt toch ook?
Mocht u geen vervoer hebben, neem dan contact op met SAZ-vervoer. Ze halen en brengen u graag.

Noteer alvast 23 mei ‘s middags in uw agenda!

(ALV 2016 in de Meander)

Vrijwilligersbijeenkomst

Donderdag 25 januari was er weer de jaarlijkse bijeenkomst voor de vrijwilligers van de SAZ. Voorafgaand is er een vergadering gehouden waarbij het bestuur aan alle coördinatoren de plannen voor 2017 heeft toegelicht. Aansluitend aan deze vergadering zijn alle andere vrijwilligers uitgenodigd en

zijn de beleidsplannen nog eens kort toegelicht. Hierna was het een gezellige bijeenkomst waarbij we met elkaar nog hebben nagepraat over wat er allemaal is gebeurd en nog gaat gebeuren binnen SAZ. Omdat het tijdens de ALV in 2016 niet mogelijk was om afscheid te nemen van Chris Nebelstein hebben we dat, zij het verlaat, tijdens deze bijeenkomst gedaan.

(Chris Nebelstein tijdens zijn dankwoord)

Na een toespraak van vicevoorzitter Paul Simon, die samen met Chris veel voor de vereniging gedaan heeft en een korte terugblik werden de nodige bedanken, een cadeau overhandigd als dank voor zijn inzet in de afgelopen jaren.

Helaas was het einde van deze bijeenkomst vervelend omdat Gré Hazenbroek (coördinator van Bewegen op Muziek) van de trap was gevallen en met de ambulance naar het ziekenhuis werd gebracht. Gelukkig was Peet Peek (docent Bewegen op Muziek) er ook en die heeft Gré ondersteund en is samen naar het ziekenhuis gegaan. Gelukkig kunnen we u melden dat Gré inmiddels weer helemaal de oude is!

Ledenwerving

Inmiddels heeft Senioren Actief Zuidplas meer dan 375 leden en er komen nog dagelijks nieuwe leden bij. We worden steeds groter en daarmee belangrijker in Zuidplas. We kunnen en willen nog meer leden hebben. Help ons daarbij omdat u als lid de beste ambassadeur bent. Vertel het uw vrienden, buren en overige bekenden. Vindt u het leuk om leden te werven door b.v. met een tafeltje met SAZ-informatie bij winkels, winkelcentrum, tehuizen, braderieën etc. te staan/lang te gaan dan zijn wij op zoek naar u. Neem voor meer informatie contact op het de secretaris 0180-319104
Een goed voorbeeld zijn onze consulenten. Zo hebben ze met een tafel vol met promotiemateriaal bij verschillende nieuwjaarsbijeenkomsten gestaan en ook tijdens het stemmen op 15 maart waren ze aanwezig bij verschillende stemlokalen.
Onze complimenten!

Telefooncirkel: een veilige gedachte

Wij zijn met 7 vrijwilligers verantwoordelijk voor het bellen naar de deelnemers van de telefooncirkel van Senioren Actief Zuidplas.

Bellen doen we elke dag, zeven dagen per week, 365 dagen per jaar. Dat bellen doen we met veel plezier en op basis van een roulerend schema. Iedere belmedewerker belt van dinsdag tot en met maandag vanaf 8.30 uur tot 9.30 uur. De medewerker hoort of alles goed gaat met de deelnemer. Want dat is het doel van de telefooncirkel. De telefooncirkel wil de deelnemers veiligheid bieden. De geruststelling dat er iemand is die dagelijks naar je omkijkt. Iemand die dagelijks even aan je vraagt of het goed gaat. Nu is het niet zo dat elke medewerker steeds elke deelnemer gaat bellen. In een cirkel bellen de deelnemers elkaar en melden eventuele problemen aan de vrijwilliger. Wij horen dat het zo gezellig is om met andere mensen contact te hebben.

We bieden ook gezelligheid aan de deelnemers van de cirkel door het organiseren van een koffieochtend of een theemiddag. Hierbij treffen alle deelnemers en de belmedewerker elkaar.

Wilt u meer weten, of als deelnemer of als vrijwilliger, bel dan de coördinator (06 -50 83 95 61) of mail naar telefooncirkel@sazuidplas.nl

Belastingaangifte 2016

U heeft allemaal weer bericht gekregen van de belastingdienst om uw aangifte inkomstenbelasting 2016 voor 1 mei a.s. te doen. Hebt u dat nog niet gedaan en heeft u hulp nodig? Neem dan contact op met de belastingservice van de SAZ.De aangifte doen is voordeliger geworden. Toon de Kort, onze belastingspecialist, kan u er alles over vertellen en die is zo betrouwbaar als een brandkast. Wilt u hulp van- of informatie over de SAZ-belastingservice? Bel dan naar 0180 – 31 42 12 of stuur een email met uw vraag naar **belastingservice@sazuidplas.nl**

Voorkomen is beter dan genezen!

Niemand wil graag 'ongewenste bezoekers' in het huis… Daarom zetten we graag voor u een aantal tips op een rijtje.

De babbeltruc

Inbrekers kunnen aanbellen met een smoesje en zo uw huis binnenkomen. Dit heet een "babbeltruc". Babbeltrucs worden door zowel keurig uitziende als juist zielig uitziende personen gepleegd. Wees gezond wantrouwig aan de deur!

Tip 1: Doe nooit zomaar open voor onbekenden. Om het bovenstaande te voorkomen raden wij u aan onbekende bezoekers altijd naar een identiteitsbewijs te vragen. Eventueel kunt u een 'spionnetje' (kijkgaatje) in de deur laten maken of een zgn. 'kierstandhouder' monteren. U kunt hiermee de deur op een kier houden als u een onbekende bezoeker om een identiteitsbewijs vraagt. Handel zoveel mogelijk bij de deur af en vraag onbekenden niet zomaar binnen.

Tip 2: Onze SAZ-klusservice (T 06 – 29 31 43 60) kan een spionnetje of kierstandhouder installeren. De klusservice doet dat graag voor u!

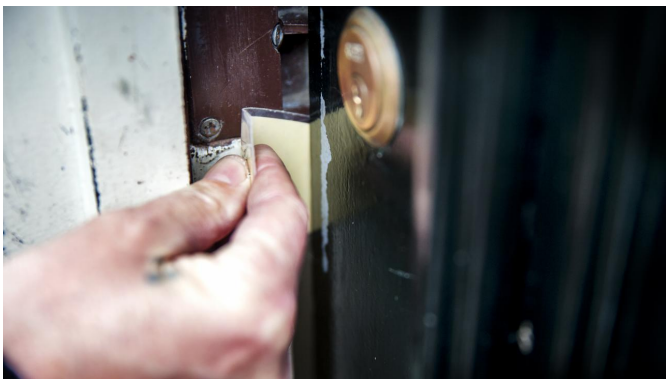
Insluipen

Inbrekers kunnen binnenkomen via een openstaand raam of een deur die niet op slot is.

Tip 3: U kunt het beste ramen en deuren altijd dicht en op slot doen als u het huis verlaat. Ook als u maar even weg bent of bijvoorbeeld even naar boven gaat. Laat de sleutels nooit aan de buitenkant in de sloten zitten. Plaats eventueel kierstandhouders als u ramen open wilt laten staan.

Flipperen om de deur te openen

Inbrekers kunnen met een (bank-)pasje tussen de deur en het kozijn het slot - de 'dagschoot' – indrukken en op die manier openen. Deze manier van inbreken wordt "flipperen" genoemd.



Tip 4: Draai de deur altijd op slot en laat de sleutel aan de binnenkant in het slot zitten. Waarom de sleutel erin laten zitten? In het geval van brand of een andere calamiteit wilt u het huis snel kunnen verlaten en mag u geen tijd verliezen om een sleutel te zoeken. Ook kunt u een anti-inbraakstrip op ramen en deuren (laten) monteren. Hebt u deuren en/of ramen met een zogenaamde 3- puntsluiting? Doe dan altijd de kruk omhoog.

Veilig in huis

Op het artikel "Veilig wonen" van de vorige uitgave heeft de klusservice aardig wat reacties gekregen. De verzoeken gingen meestal om een aanbrengen van een deurkierstandhouder of brandmelder(s). Het aanbrengen van een deurkierstandhouder en/of brandmelders kan de klusservice voor u verzorgen. Een deurkierstandhouder kost ca. € 15,00 in de winkel. Voor een eenvoudige rookmelder betaalt u ca. € 8,00 en een 'long life rookmelder' (10 jaar geen batterij vervangen) kost rond de € 20,00. Daarbij komen slechts de voorrijkosten van onze SAZ klussers, die afhankelijk zijn van waar u woont en waar de klusser vandaan komt.

Heel belangrijk zijn brandmelders in uw huis, vooral wanneer u slaapt. Want juist dan kunt u zonder het te merken stikken door rook en koolmonoxide. Het geluid van de brandmelder maakt u wakker, waardoor u op tijd uw huis kunt verlaten en maatregelen nemen. Wanneer u wel brandmelders heeft, test dan regelmatig of ze nog werken. De batterij kan namelijk leeg zijn waardoor ze niet meer werken).

(Deurkierhouder geeft extra veiligheid)

Ook het aanbrengen (en eventueel voor u kopen) van een deurspion (kijkgaatje bij de voordeur) is geen probleem. Zo'n spionnetje kost ca. € 5,00.
Daarnaast doen "de mannen" van de SAZ-klusservice allerlei andere klusjes. Meestal gaat het om lampen, schilderijen of andere dingen ophangen, een stopcontact aanleggen, de radiatoren bijvullen enzovoort.

We krijgen ook steeds meer vragen die betrekking hebben op **risico's in huis.** Meestal wordt er actie ondernomen wanneer er al iets vervelends is gebeurd. 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 nu een kierstandhouder en/of spionnetje op uw deur monteren.
Misschien hebt u er nooit over nagedacht, maar in de praktijk komt het veel te vaak voor: denk aan losse kleedjes op de vloer, waarover veel ouderen struikelen en bv. een heup breken!

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

Spreekuur SAZ

Onze consulenten zijn aanwezig tijdens de spreekuren in Nieuwerkerk aan den IJssel en Zevenhuizen. Hier kunt u terecht voor allerlei vragen, niet alleen over onze vereniging maar ook met allerlei hulp- of ondersteuningsvragen. Mocht u niet in staat zijn om zelf langs te komen? De consulenten kunnen ook bij u thuis op bezoek komen.

Spreekuur in Nieuwerkerk aan den IJssel:
Elke 1e + 3e woensdagmiddag van de maand tussen 14:00-16:00 uur in Wooncentrum De Meander aan de Boslaan 1
Spreekuur in Zevenhuizen:
Elke 2e + 4e woensdagmiddag van de maand tussen 14:00-16:00 uur in Dorpshuis Swanla aan de Burg. Klinkhamerweg 86 in Zevenhuizen.

Nieuwe activiteiten

Regelmatig krijgt het bestuur de vraag om een nieuwe activiteit of dienst op te zetten. Dat willen wij met alle plezier doen. Inmiddels hebben wij hiermee de nodige ervaring opgedaan. Willen we iets nieuws starten, dan zijn daaraan de volgende voorwaarden verbonden:

1. We willen een vrijwilliger die als coördinator de activiteit gaat opzetten en begeleiden.
2. Er zullen voldoende deelnemers moeten zijn om er een succes van te kunnen maken
3. Er zal een geschikte ruimte gevonden moeten worden om e.e.a. te starten

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

De stand van de laatst geïntroduceerde activiteiten is nu als volgt:

SAZ Werelddansen

In de afgelopen periode hebben zich 7 kandidaten ingeschreven. Wanneer we vóór de zomer 10 deelnemer hebben, gaan we van start. 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. Wilt u meer informatie of zich direct aanmelden?
Bel dan **T 06-37 20 31 48 of stuur een e-mail naar info@sazuidplas.nl**

SAZ-Schilderen/tekenen

Tijdens de proeflessen in januari hebben diverse leden deelgenomen. Na de proeflessen bleek dat er helaas te weinig deelnemers waren die door wilden gaan, waardoor wij helaas **niet** starten met een vervolg.

SAZ Fotograferen

In februari hebben 8 deelnemers zich aangemeld voor SAZ-fotograferen. Alle deelnemers zijn amateur-fotografen die meer uit hun camera willen halen. De deelnemers zijn erg enthouisiast en we gaan hier dan ook verder mee . Tijdens de eerste bijeenkomst hebben we de basisinstellingen van de camera besproken zoals de sluitersnelheid, het diafragma en ISO-waarde. Voor een aantal was het toch even zoeken naar de instellingen op de camera. Maar door de ervaring van onze coödinator en andere deelnemers kreeg iedereen hier goed inzicht in en begrijpt nu beter hoe je mooiere foto's kunt maken door toepassing van de juiste instellingen.
We komen 1x per 2 weken zo'n 1,5 uur bij elkaar in Dorpshuis Swanla in Zevenhuizen. Tijdens iedere bijeenkomst behandelen we een ander thema. Zo hebben we nu al, naast de basisinstellingen, scherpte diepte, beweging en compositie behandeld. Ook gaan we naar buiten om het geleerde in de praktijd te brengen.

Voorbeeld van scherpte-diepte

Wilt u uw kennis van fotograferen ook uitbreiden? Neem dan contact op met coördinator Wim van der Wilk (T 0180 – 63 21 55 of stuur een e-mail naar fotograferen@sazuidplas.nl

Biljarten

In overleg met Café Rustwat (Kortenoord 1 in Nieuwerkerk a/d IJssel) willen wij de SAZ leden een nieuwe activiteit aanbieden.
Café Rustwat biedt u (bijna kosteloos) de mogelijkheid om op maandag, woensdag en vrijdag van 12.00 tot 14.30 uur een biljartje te leggen. Voor het biljarten hoeft u niet te betalen. Het enige dat aan u gevraagd wordt is een consumptie gebruiken.
Bij voldoende belangstelling willen wij later in het jaar een biljarttoernooi organiseren.
Aanmelden is niet nodig. Ga naar "Café Rustwat", laat uw verenigingspas zien en geniet van het biljarten. Niet biljarten maar gewoon gezellig een kopje koffie of een lekker glaasje gebruiken kan natuurlijk ook!

Met SAZ Spellen uit eten

Inmiddels een vaste traditie, jaarlijks met de hele club uit eten bij de chinees. Een gezellig etentje waarmee we het nieuwe jaar goed begonnen zijn! Iedereen heeft er weer heerlijk van gesmuld! Met 40 mensen van de 'woensdagmiddag spelletjes' waren we te gast in De Reigerhof waar het personeel ons heerlijk verwende! Iedereen had er weer naar uitgekeken.

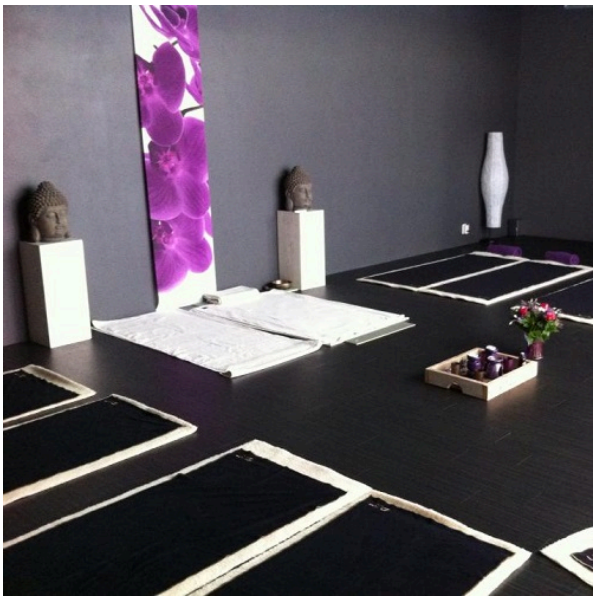
De competitie voor het Paasklaverjassen is weer begonnen en na een paar weekjes redelijk fanatiek klaverjassen, jokeren en rummikubben horen de prijswinnaars op de paasmiddag wat ze hebben gewonnen.
Maar eerst gaan we de middag beginnen met een heerlijke high-tea, voortreffelijk verzorgd door het personeel van het restaurant van de Meander waar we iedere woensdagmiddag vriendelijk ontvangen worden

en onze spelletjes kunnen spelen!
Lijkt U dat nu ook zo gezellig? Kom dan gerust eens een kijkje nemen!

Janny van der Flier (coördinator)

Yoga

In Het YogaHuis verzorgen wij al een aantal jaren de yogalessen voor de ouderen in Zuidplas. De yogalessen voor de ouderen zijn aangepast naar de leeftijd en hierdoor zeer toegankelijk. In de yoga maken we gebruik van verschillende houdingen. Zowel staan, zittend als liggend. Deze houdingen hebben allemaal een bepaald doel, dit kan zijn souplesse, kracht, evenwicht of ontspanning.
Gedurende een les wisselen de houdingen elkaar in een rustig tempo af en komt het hele lichaam aan bod. De houdingen worden rustig uitgevoerd en er is voldoende ruimte voor aanpassingen in de houdingen, zodat u ook- wanneer het lichaam wat minder meewerkt- de les kunt volgen.



Adem en beweging vormen de basis van de les. Met aandacht bewegen en met aandacht ademen brengen rust en ruimte in zowel lichaam als geest. Ontspanning/meditatie maken de les compleet. Yoga helpt je het lichaam langer vitaal en sterk te houden.

Iedere dinsdag om 09:30 en 10:45 uur kunt u een keer gratis meedoen om te ervaren of dit iets voor u is. Voor meer informatie bel T 06 – 37 20 31 48

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
Landelijke Organisatie voor de Voetverzorger / Pedicure
www.karenstegman.nl

"Ik ben nog fit van lijf en verstand"

(Door Annie M.G. Schmidt)

Wat zijn we toch fantastisch hé.
ik ben nog fit van lijf en verstand.
Wel wat artrose in mijn heup en mijn knie.
Als ik mij buk, is het of ik sterretjes zie.
Mijn pols is iets te snel, mijn bloeddruk wat te hoog.maar ik ben nog fantastisch goed … zo op't oog

Met de steunzolen die ik heb gekregen,
loop ik weer langs' Heeren wegen,
kom ik in de winkels en ook weer op het plein.
Wat heerlijk zo gezond te mogen zijn.
Wel gebruik ik een tabletje om in slaap te komen
en over vroeger te kunnen dromen.

en ik ben weer vergeten wat ik gisteren nog las.
Ook heb ik wat last met mijn ogen
en mijn rug raakt meer en meer gebogen.
De adem is wat korter, mijn keel vaak erg droog.
Maar ik ben nog fantastisch goed … zo op't oog.

Is het leven niet mooi, het gaat zo snel voorbij,
als ik kijk naar de foto's, over vroeger van mij.
Dan denk ik terug aan mijn jeudige jaren.
Wilde ik een jas, dan moest ik heel lang sparen.
Ik ging fietsen en wandelen, overal heen,
en ik kende geen moeheid, zo het scheen.

Nu ik ouder word, draag ik vaak blauw, grijs of zwart
en loop heel langzaam, vanwege mijn hart.
Doe het maar op uw gemak, zei de cardioloog.
U bent nog fantastisch … zo op't oog >>>

(vervolg)

De ouderdom is goud, ja begrijp me wel.
Als ik niet kan slapen en dan tot honderd tel.
Dan twijfel ik, denk ik of dat wel waar is
en of dat beeld van goud niet een beetje raar is.

Mijn tanden liggen in een glas,
mijn bril op tafel, gehoorapparaat in mijn tas.
Mijn steunzolen naast het bed op de stoel.
U weet dus wat ik met die twijfel bedoel.
Trek niets in twijfel, zei de pedagoog.
Maar ik ben nog fantastisch goed … zo op't oog.

En 's morgens als ik ben opgestaan
en eerst de afwas heb gedaan
lees ik het laatste nieuws in de krant.
Ik wil toch bijblijven en naderhand
doe ik van alles, eerst geef ik de planten water,
de kamer stoffen doe ik later.

Wel gaat alles wat traag
heb na 't eten wat last van mijn maag.
Maar ik wil niet zeuren, want 't mag,
dat is heel gewoon op je oude dag.
Aanvaard het rustig zei de psycholoog..
U bent nog fantastisch goed … zo op't oog.

(Annie M.G. Schmidt)

Met dank aan Joke Hielkema voor dit ingezonden gedicht, geschreven door Annie M.G. Schmidt.
(Heeft u ook een leuk verhaal, gedicht of iets anders, stuur het op via mail aan info@sazuidplas.nl of geeft het af aan een van de bestuursleden.
De lezers van het SAZ-magazine genieten daar ook van!)

"Ouderdom? Dat is de tijd waarin bewegen meer lawaai maakt dan woorden"

Blijf in beweging en ga samen met leeftijdgenoten naar SAZ-Fitness, Bewegen op Muziek of Yoga.

WIJSHEID VAN DE GRIJSHEID

Mensen worden veel ouder dan vroeger. Dat is een voorrecht. Je kunt meer tijd delen met je vader of moeder. Met een opa of een oma. Maar het is ook heel waardevol voor de samenleving als geheel.

Want wijsheid komt vaak met de jaren. Evenals mildheid en geduld. Eigenschappen die we vandaag goed kunnen gebruiken. Laten we ouderen eren, niet uitrangeren. Laten we hen inschakelen, niet uitschakelen. Vraag om advies. Luister naar levenservaring. Dat verdienen ze. Het is waar, ouderdom komt met gebreken. Dan komt het aan op goede zorg, liefde en steun. Dan komt het aan op de mensen om hen heen. Zodat ze voelen: U betekent veel voor ons.
Benut de wijsheid van de grijsheid!

BELANGRIJKE MEDEDELING VAN HET BESTUUR!

Het bestuur van Senioren Actief Zuidplas heeft om belastingtechnische reden moeten besluiten om voor de ondersteunende activiteiten niet-leden dezelfde service te bieden als aan de SAZ-leden. Een ingewikkeld verhaal, maar helaas realiteit.
Dat betekent concreet dat als u (nog) geen lid bent, u geen gebruik kunt maken van bv. SAZ- klusservice, het SAZ-vervoer, SAZ -telefooncirkel e.d.
Wel kunt u als 'niet-lid' meedoen aan recreatieve activiteiten. Voor niet-leden geldt daarvoor in de meeste gevallen een toeslag.
(Voor € 22, = per jaar kunt u lid worden van Senioren Actief Zuidplas. Dit bedrag is incl. eventuele partner. Niet alleen handig, ook gewoon gezellig!)

Het goede nieuws over de middelbare leeftijd is dat het glas dan nog halfvol is.
Het slechte nieuws is dat binnenkort jouw tanden erin liggen.

Maak kennis met Stichting Vrienden Van De Meander

Stichting Vrienden van de Meander zorgt voor de kleine extra's die het wonen in en rond de Meander veraangenamen.
Dat doen wij door ons in te zetten om zaken aan te schaffen en te organiseren die niet worden vergoed vanuit de overheid.
Zo hebben we parasols aangeschaft op het terras voor de warme zomerdagen, Kerstviering waaronder een prachtige Lichtboom die ieder jaar in december voor de ingang van het Woonzorgcentrum wordt opgetuigd en een warme sfeer in de decembermaand uitstraalt, het prijzengeld voor de bingomiddagen, optreden van zanggroepen, artiesten,een gezellige Nieuwjaars-bijeenkomst of leuke attenties met Valentijn, Pasen en Sinterklaas.
Ook het afgelopen jaar hebben we door steun van donateurs en sponsors opnieuw onze doelen kunnen realiseren. De bewoners zijn er ontzettend blij mee!

Stichting vrienden van DE MEANDER

Samen zorgen we voor de KERS op de taart

e-mail: vriendenvandemeander@gmail.com
website: www.vriendenvandemeander.nl

Uitgaansactiviteiten

Van diverse kanten krijgt het SAZ-bestuur vragen of het mogelijk is een busreis of dagtocht te organiseren. Ook over de vakantie, zoals in het verleden is georganiseerd, komen er vaak vragen.
Nu is het zo dat het organiseren van een busreis niet eenvoudig is. Als organisator zullen we rekening moeten houden met een niet al te lange busreis, die ook nog eens afwisselend genoeg moet zijn.
De busreis moet voor iedereen toegankelijk zijn. Rolstoelgebruikers (mits opvouwbaar) en rollatorgebruikers moeten ook mee kunnen en plezier hebben.

Nu is het zo dat uit contacten die we hebben met mogelijke aanbieders van een dagtocht met de bus, de prijzen variëren van € 45,00 tot € 60,00. Dit, uiteraard afhankelijk van de omvang en het doel van de reis. De kosten van een dagtocht zullen door de belangstellen-den betaald moeten worden. Er zal door de vereniging “Senioren Actief Zuidplas” geen aanvullende betaling worden gedaan. Wel zal altijd een lid van het bestuur meereizen om eventuele problemen op te lossen. Ook zal getracht worden iemand met EHBO-kennis mee te laten gaan.

Op de vraag of er nog vakanties georganiseerd gaan worden, is het antwoord helaas ‘nee’. De reden is dat er tenminste 4 personen beschikbaar moeten zijn voor mogelijke problemen. Ook is de afgelopen jaren is duidelijk geworden dat de vakantiegangers steeds meer zorg nodig hebben en wij als vereniging hiervoor niet zijn toegerust.

Wel hebben wij als SAZ-bestuur contact met een regionale organisatie, die bustochten organiseert ten behoeve van senioren. Als hiervoor voldoende belangstelling bestaat, zullen wij hierover in een aparte nieuwsbrief informatie verstrekken. Maar in dit geval zijn we alleen de club die u op de reizen wijst. Wij kunnen als vereniging helaas niet zorgen voor begeleiding, de organisatie en dergelijke.

Hebt u belangstelling voor dagtochten, laat ons dat dan weten via een bericht op het e-mailadres: uitgaan@sazuidplas.nl.

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

Onze chauffeurs brengen u van deur tot deur!

Prijsuitreiking ING

Dank u wel voor het uitbrengen van uw stem tijdens de ING campagne “Help Nederland vooruit”. Doordat u massaal op SAZ heeft gestemd heeft onze vereniging zaterdag 18 februari een donatie ontvangen van € 1.500,00. Wij zullen deze donatie gebruiken om onze doelstellingen verder te verwezenlijken.

(V.l.n.r.: Harry Scheffers-secretaris, Theo de Jongh penningmeester)

Hoe zat het ook al weer
Iedere vereniging en stichting heeft naast de opbrengsten van de contributies financieel behoefte aan subsidies, donaties en schenkingen, om de ideële doelstellingen te verwezenlijken. SAZ heeft zich vorig jaar ingeschreven voor de ING-campagne “Help Nederland vooruit”. Wij zijn door ING geselecteerd met nog 4 andere verenigingen/stichtingen in de regio Rotterdam-Oost-Capelle waar Zuidplas onder valt. U hebt na onze oproep in januari massaal uw stem uitgebracht. Dat heeft onze vereniging 1500, = opgebracht. Fantastisch!

Ouderdom? Dat is de tijd waarin bewegen meer lawaai maakt dan woorden.

Blijf in beweging en ga samen met leeftijdgenoten naar SAZ-Fitness, Bewegen op Muziek of Yoga.

Vrijwilligers gezocht!

Door de groei van onze vereniging en de wens van de leden om nieuwe activiteiten en diensten aan te bieden, hebben wij uw hulp nodig. Het huidige bestuur en vrijwilligers spenderen veel tijd om alles in goede banen te leiden, dat doen we met z’n allen met veel plezier. Maar we hebben méér vrijwilligers nodig.

Heeft u een paar uren per week beschikbaar, meldt u dan aan als vrijwilliger. Of heeft u familie of kennissen die het leuk vinden? Maak ze enthouisiast. 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:

- **Chauffeurs & Planner Vervoer**
- **Algemeen bestuurslid kernen Zuidplas**
- **Diverse coördinator functies**
- **Leden- en advertentie werving**
- **(Tuin)Klusvrijwilliger ook in Zevenhuizen en Moerkapelle**

PLUS Wensveen

Winkel Centrum Dorrestein Nieuwerkerk ad IJssel

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

Eureka Bloembinders

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 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 recreactieve sactiviteiten deel te nemen, maar u betaalt als niet-lid voor een aantal activiteiten dan een iets hogere bijdrage. Wilt u gebruik maken van onze ondersteunende service? Die zijn exclusiefvoor 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)

Te hoog cholesterol?

Een hoog cholesterolgehalte verhoogt de kans op hart- en vaatziekten. Toch is cholesterol ook nuttig. We hebben het dagelijks nodig. Cholesterol is een bouwstof voor uw cellen en hormonen. Zonder cholesterol kunt u niet leven. De meeste cholesterol maakt u zelf aan in de lever. Hierbij spelen vetten een rol. Een klein gedeelte van de cholesterol krijgt u via uw voeding binnen. In het ideale geval maakt uw lichaam precies genoeg cholesterol aan. Maar dat gebeurt niet altijd. Een te hoog cholesterolgehalte verhoogt uw risico op hart- en vaatziekten. Andere risicofactoren zijn bijvoorbeeld roken, hoge bloeddruk, diabetes of overgewicht. Ook erfelijkheid speelt een rol. Hoe meer risicofactoren u hebt, hoe groter uw risico.

Medicijnen zijn niet altijd meteen nodig. Een gezonde leefstijl is de eerste stap.

Gezonde voeding, voldoende bewegen (minimaal 30 minuten per dag matig/intensief), niet roken.
Een gezond gewicht; vooral buikvet, verhoogt het cholesterolgehalte.

Gezonde voeding

Een gezonde voeding draagt bij aan een goede vetstofwisseling. U kunt hiermee u uw cholesterolgehalte verlagen met ongeveer 10%. Dit houdt in:

- minder verzadigd vet (verkeerd vet) te eten en verzadigd vet te vervangen door onverzadigd vet (gezond vet)
- 2 ons groente en 2 stuks fruit per dag te nemen
- veel vezelrijke (volkoren) producten te eten
- 2 keer per week vis op het menu te zetten, tenminste waarvan 1 keer vette vis

Matig gebruik van alcohol (maximaal 2 glazen per dag voor mannen en 1 glas voor vrouwen) is gunstig voor het HDL-cholesterol. Bij meer glazen alcohol is het positieve effect verdwenen en kan het zelfs een nadelige invloed hebben op uw hart en bloedvaten.
Voor meer informatie over voeding in relatie tot gezondheid en ziekte kunt u terecht bij de diëtist.
Begeleiding door een diëtist is opgenomen in de basisverzekering voor 3 uur per jaar (verwijzing niet noodzakelijk).

Praktijk voor Voedings- en Dieetadvies is gevestigd in Nieuwerkerk aan den IJssel

IJslandsmos 4 (Zorgpunt Zuidplas)
Oranjepad 4-10 (Huisartsenpraktijk de HOED)

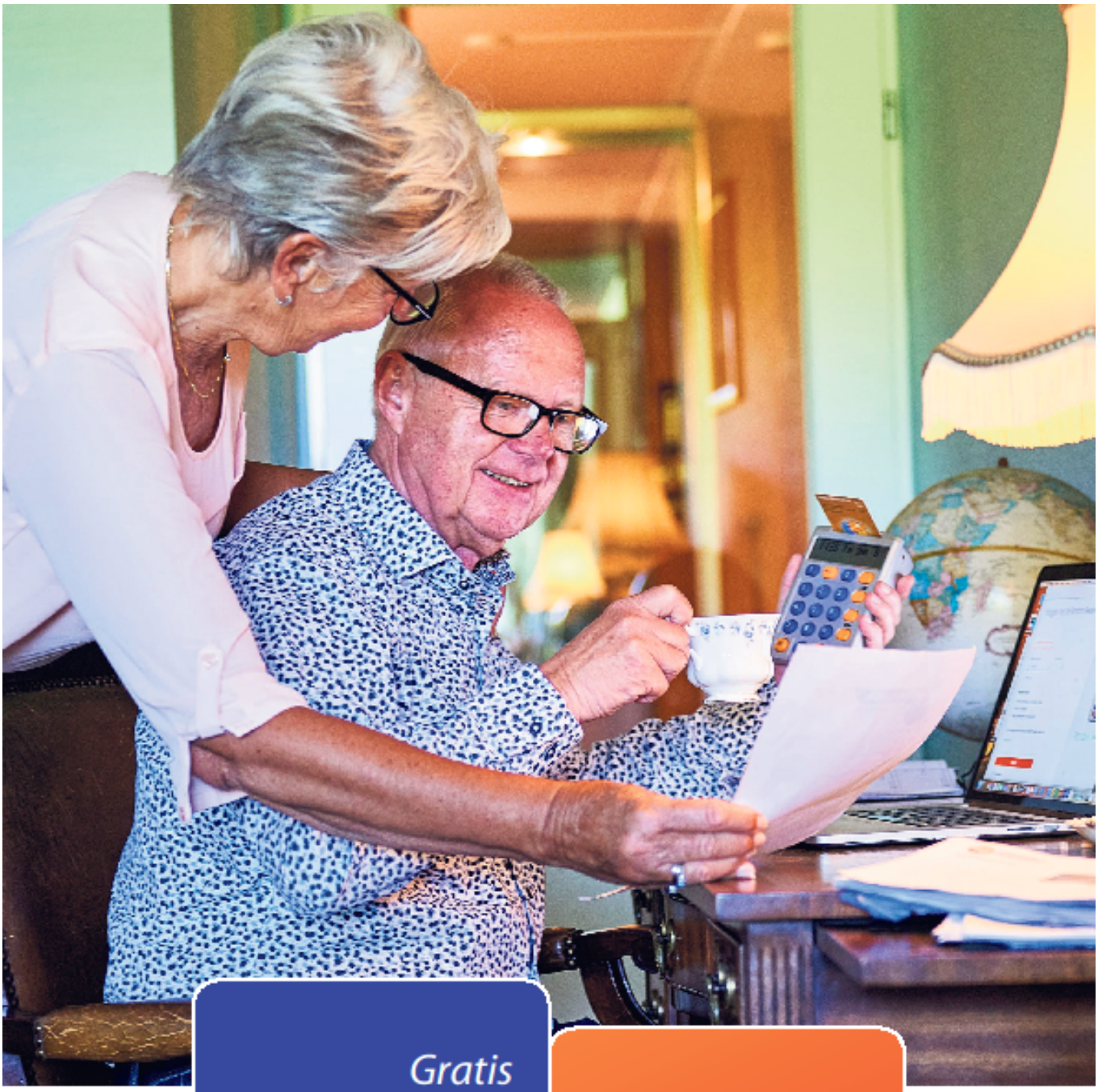
Op weg naar de juiste balans
Femke van Liere
voedings- en dieetadvies

JOYFORCARE
zorg met een hart

JOY FOR CARE

is een team van samenwerkende ZZP'ers in de zorg, die niet werken volgens de strenge regels van de huidige gezondheidszorg, maar die werken met hun hart zonder de beperkingen opgelegd door regeltjes.
Wij willen zorg verlenen zoals wij (ooit) geleerd hebben, met respect voor onze medemens, de tijd nemend voor aandacht waar veel hulpbehoevenden behoefte aan hebben, en net dat stukje meer bieden.
Wij kijken niet op ons horloge of we al aan onze tijd zitten, of dat de extra tijd wel geïndiceerd is.
Wij zijn van mening dat de cliënt kiest naar aanleiding van het gevoel dat de cliënt met iemand heeft. Dat degene de "klik" voelt tijdens een begin gesprek.
Voor ons moet het een natuurlijk lopend proces zijn, waar beide partijen zich gemakkelijk bij moeten voelen. Pas dan kan er aan de onvoorwaardelijke relatie gebouwd worden.
Hier uit ontstaat er zorg met een warm hart".

Wij zijn allemaal geschoold, gecertificeerd, en in bezit van een Kiwa keurmerk. Wat veel mensen niet weten is dat ze voor thuiszorg zelf het recht hebben om te kiezen door wie zij verzorgd willen worden. Dit houdt in dat u dus ook kunt kiezen voor particuliere zorg. De zorg die wij verlenen wordt gewoon vergoed door de zorgverzekeraar en kost u dus niks, net als wanneer u voor 'gewone' thuiszorg kiest.
WAAROM DAN KIEZEN VOOR PARTICULIERE ZORG?
Het voordeel van werken met particuliere zorg is dat er betere concrete afspraken gemaakt worden. Wij werken met kleine teams waardoor er niet iedere keer een ander aan uw bed staat. Wenst u de zorg om 8 uur dan komen we ook om 8 uur en niet om 10 uur. Natuurlijk kan de tijd iets(max 30 minuten) afwijken maar dan nemen we altijd contact met u op.
Wij zorgen voor de indicatie en- afhankelijk daarvan en in overleg met u- bepalen wij hoe de zorg zal gaan verlopen. Wij bieden o.a. wijkzorg, nachtzorg, 12 of 24 uurs zorg. Via onze website **www.joyforcare.**nl kunt u meer informatie vinden over de mogelijkheden.
Voor zorgverzoeken en/of informatie kunt u een e-mail sturen en natuurlijk kunt u tijdens kantooruren ook bellen.



Gratis workshop

Rabo Internet-bankieren

Van harte welkom bij onze workshop Rabo Internetbankieren.

Rabobank Gouwestreek organiseert maandelijks een workshop online bankieren. Na afloop (houdt u rekening met ca. 2 uur) kunt u veel geldzaken zelf regelen via uw computer, tablet of smartphone. Waar en wanneer u maar wilt.

Aanmelden: www.rabobank.nl/gouwestreek of bel 0182 69 55 55

Een aandeel in elkaar

Rabobank

SAZ – Activiteiten en Diensten

SAZ-Ontspanning

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 per keer kost € 2,50 per deelnemer

Fotograferen
Om de 2 weken om 14:00 uur in
Dorpshuis Swanla
Burgemeester Klinkhamerweg 86
Zevenhuizen
Info: 06 – 53 29 09 82

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 per keer 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 per keer voor SAZ-leden kost € 1,00 en niet SAZ-leden € 1,50

Uitgaan
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 01De 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
Hebt u een vraag of hulp nodig dan biedt SAZ voor haar leden 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
KvK 40465444 Rabobank NL10RABO 0307690180

www.sazuidplas.nl