senioren actief zuidplas

2017
Nummer
3

SAZ magazine

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

SAZ magazine is een uitgave van Senioren Actief Zuidplas

Inhoudsopgave

Voorwoord 2
Van de secretaris..... 3
Senioren in Zuidplas mogen best gehoord.. 3
Maak kennis met..... 4
Verhuisd / Gegevens veranderd ?..... 4
SAZ-Vervoer Vertrek Anneloes / Oproep.... 5
SAZ-Consulenten komen bij u thuis 5
Alleen of eenzaam..... 5
SAZ-Belastingservice..... 7
Interview met mevrouw Kuneken..... 7
SAZ-Fotografie..... 8
Nieuwe beweegrichtlijnen voor senioren 8
Knitted Knockers..... 9
Op vakantie met mijn demente moeder..... 10
Voorkomen is beter dan genezen..... 12
Nieuw: SAZ-Fysiogym..... 13
Advertenties..... 14
SAZ Activiteiten en Diensten 15

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

Redactieadres
Postbus 103
2910 AC Nieuwerkerk aan den IJssel

Advertenties
secretaris@sazuidplas.nl

Jaargang 2017
Nummer 3

Oplage
1.000 exemplaren

Kopij
Inleveren voor 1 december 2017

Voorwoord

Beste lezer,

Senioren Actief Zuidplas groeit en bloeit. Mooi om het enthousiasme van iedereen te zien en de wil om er iets goeds van te maken. Met elkaar kun je veel bereiken. En u, onze vrijwilligers en leden, doen blijkbaar volop aan mond-op-mondreclame, want wij gaan vast met uw steun de 500 leden halen dit jaar.

Eerder heb ik u verteld dat ik in de ouderenzorg heb gewerkt. Ik heb veel gezien en gehoord en altijd gedacht: “Ik kijk niet uit naar oud zijn en alleen of eenzaam”. We gaan echter allemaal die kant uit en ineens is het zover. Dan moet iedereen er het beste van zien te maken.

In de media zien we nogal eens een melding van iemand die gevallen of overleden is en lang in huis heeft gelegen, zonder dat iemand het opmerkte. Zoiets is omgeven door triestheid. Je kunt je toch bijna niet voorstellen dat er dagen zijn, dat je gewoon niemand spreekt of ziet. Toch zullen er ook SAZ leden zijn, die dit herkennen.

Het doel van onze vereniging is dan ook niet voor niets het leven van senioren aangenamer maken. Als u dat wilt, dan helpt Senioren Actief Zuidplas u daar graag bij!

Warme groet,
Ellie Ham - Onderwater
voorzitter

Van de secretaris

Uren, dagen, maanden, jaren, vliegen als een schaduw heen." Dat klinkt weliswaar ouderwets, maar lijkt in 2017 méér dan ooit van toepassing op onze nog jonge vereniging.

Schreven wij in het vorige SAZ-Magazine nog vol trots dat we 425 leden hadden, op het moment dat ik dit schrijf, zijn het er al weer méér dan 460 !!
En het einde is nog lang niet in zicht: de mond-op-mond-reclame van de méér dan enthousiaste deelnemers onder onze leden werkt steeds beter en verder door. Het zou mij niet verbazen dat we het jaar straks afsluiten met 500+ leden, en dat binnen twéé jaar.

500

Om dat magische getal te kunnen bereiken, doe ik een oproep aan u allemaal:

1 januari 2018 is hèt moment om nieuwe leden in te schrijven. Vertel dus uw gezins- of familieleden, vrienden, buren en andere bekenden van 50 jaar en ouder over de vele voordelen van het SAZ-lidmaatschap. Wijst u hen dan op onze ondersteunende activiteiten?

- **hulp** bij de aangifte Inkomstenbelasting;
- **advies,** begeleiding en desgewenst huisbezoek van onze consulenten;
- **deelname** aan één van onze telefooncirkels, voor een gerust gevoel voor u en de uwen;
- **inzet** van de klusservice voor kleine klusjes in en om het huis en zelfs voor computerhulp;
- **gebruik** maken van SAZ-vervoer: onze vrijwillige chauffeurs brengen (tegen een geringe vergoeding) in hun eigen auto's onze leden rechtstreeks van deur-tot-deur naar hun bestemming: huisarts, tandarts, winkelcentrum, familie of onze activiteiten,

Vertel ze natuurlijk ook over de SAZ ontspannings- en inspannings-activiteiten zoals bridge, fotografie, klaverjassen, spellen (klaverjassen, jokeren en rummikub), en fitness, yoga en bewegen op muziek.

Het zou een mooie kroon op het werk van het bestuur en alle vrijwilligers zijn, wanneer door uw enthousiaste inzet de magische grens van 500 leden overschreden wordt.
Dus: ga er voor!

Harry Scheffers

Senioren in Zuidplas mogen gehoord worden!

Vanuit het samenwerkingsverband ouderenbonden (SVO) hebben de voorzitters van PCOB, KBO en SAZ de politieke partijen van de gemeente Zuid-plas uitgenodigd om in gesprek te gaan.

De volgende punten zullen wij aan de orde stellen:

- Voldoende inkomen voor ouderen
- Integrale aandacht voor wonen en zorg
- Een veilige gemeente
- Digitalisering zonder uitsluiting
- Aandacht voor zingeving

Ook de WMO-zaken zou de SAZ aan de orde willen stellen omdat daar veel over te doen is. WMO staat voor Wet maatschappelijke Ondersteuning en heeft als doel mensen de zorg aan huis te bieden die ze nodig hebben. Het gaat om bijvoorbeeld huishoudelijke zorg, psychische zorg en lichamelijke zorg waaronder kunst- en hulpmiddelen. Onze consulenten kunnen u in de gesprekken die daarvoor gevoerd moeten worden (de zogenaamde keukentafel-gesprekken) ondersteunen.

Mocht u problemen hebben (ondervonden), dan horen wij dat graag van u. Neem daarvoor contact op met onze secretaris Harry Scheffers (mail: secretaris@zuidplas.nl of bel 0180 – 31 91 04)

Maak kennis met secretaris Harry Scheffers

Zijn ochtend bestond vandaag voor een groot deel uit het werken op de afdeling Planning van de SAZ Vervoerservice. Net als de overige bestuursleden, is ook secretaris Harry Scheffers van Senioren Actief Zuidplas een ware 'vliegende kiep'…

Harry Scheffers is zeker een makkelijke prater. Daar hoort dan wel een kop koffie bij, want hij is een koffieleut, geeft hij toe.
Natuurlijk zorgt Harry Scheffers als secretaris voor bijvoorbeeld het notuleren van de vergaderingen. Hij is ook de contacpersoon via de website van de SAZ en coördineert de bezorging van het SAZ Magazine.
In de afgelopen periode is hij druk geweest met het zoeken naar betaalbare 'huisvesting' voor de vrijwilligers die zich bezig houden met het SAZ vervoer en ruimte om bijvoorbeeld te kunnen vergaderen.
Harry: "Niet zo makkelijk om iets geschikts te kunnen huren, dat blijkt. Een speurtocht langs gemeente, bedrijven en verenigingen in Zuidplas heeft vooralsnog helaas niets opgeleverd. Maar wij blijven zoeken!"

(Harry Scheffers)

Het is te horen: hij is geboren en getogen in Rotterdam. Inmiddels woont hij al zo'n dertig jaar in Nieuwerkerk. Harry maakt graag een ritje op zijn Vespa scooter. "Vroeger reed ik wel op de Berini van mijn vader. Nu ga ik regelmatig samen met mijn vrouw richting Rotterdam op de Vespa. We nemen dan meestal de weggetjes binnendoor. Tenminste als het mooi weer is. Naar de stad." Hij noemt een paar gezellige horecagelegenheden waar hij graag even aanwipt. Natuurlijk is Harry Feijenoorder in hart en nieren. "Ik heb een goed jaar achter de rug!" grinnikt hij. Zo vertelt hij over fotograferen, een echte hobby van hem. Hij is lid van meerdere fotografieclubs, en is ook lid van de cursus fotograferen die nu door Lodewijk Kapel voor leden van de SAZ wordt verzorgd. Al reizend heeft hij inmiddels aardig wat kilometers afgelegd met zijn vrouw. Dit voorjaar nog een reis naar Cambodja, waar zijn dochter werkzaam is bij een onderwijsinstelling. Hij heeft lange tijd getennisd in Nieuwerkerk en regelmatig maakt hij nu wandelingen.

"Ik vond het na een tijdje gepensioneerd te zijn, te rustig worden. Mijn zoon en dochter waren inmiddels ook al het huis uit. Tijd om iets te doen. Ik werd destijds met open armen ontvangen voor de functie van secretaris bij de ANBO. De oprichting van Senioren Actief Zuidplas was hard werken voor het bestuur en de vrijwiligers. Maar het was allemaal niet voor niets. Inmiddels zitten we na zo'n anderhalf jaar al op meer dan 450 leden. Dat worden er dit jaar echt wel 500. Onze leden maken volop gebruik van onder andere de SAZ Vervoerservice en de Klussenservice. Het is duidelijk dat we in een behoefte voorzien in Zuidplas. Ik vind het echt een dankbare club om als vrijwilliger voor te werken!"

Harry is blij met de goede atmosfeer binnen bestuur, de groep vrijwilligers en de vereniging.
Eén wens heeft hij nog wel: "Het zou fantastisch zijn als er vrijwilligers bij zouden komen. Ook jongere vrijwilligers zijn van harte welkom bij Senioren Actief Zuidplas!"

Interview door Stephanie Nebelstein

Gegevens veranderd? Geef het door aan SAZ!

Wanneer u gaat verhuizen, een ander telefoon-nummer of emailadres krijgt, wilt u dat dan s.v.p. doorgeven aan SAZ, zodat wij onze administratie kunnen bijwerken.
Dat kan op de volgende manieren:

1. **Standaard verhuisbericht naar Postbus 103 2910 AC Nieuwerkerk aan den IJssel**
2. **E-mail naar info@sazuidplas.nl**
3. **Bellen naar ledenadministratie 0180-31 82 40 of 06-34 89 84 05**

Vertrek Anneloes Van de Eem

Jammer voor onze SAZ Vervoerservice, maar héél fijn voor Anneloes Van de Eem: op 1 oktober heeft ze een baan binnen de gezondheidszorg.

Dat betekent dat Anneloes gestopt is met haar vrijwilligersactiviteiten. Sinds het begin van 2014 heeft zij daadkrachtig, proactief en heel enthousiast bijgedragen aan de opbouw en uitbouw van de werkzaamheden en procedures van SAZ-Vervoer.

Tijdens haar laatste dienst werd zij verrast door voorzitter Ellie Ham met een mooi boeket, een enveloppe en natuurlijk wat lekkers bij de koffie.

(Anneloes Van de Eem) *(Ellie Ham)*

Anneloes, namens ons allemaal ontzettend bedankt voor je tijd en energie bij de SAZ Vervoerservice.
Héél veel succes en plezier in je nieuwe baan.
Het ga je goed!

Paul Simon

Coordinator SAZ Vervoerservice

Wie wil als planner ons team SAZ-Vervoer versterken?

Het team planners bestaat uit zes vrijwilligers, die volgens een onderling afgestemd rooster tussen 10:00 en12:00 uur de telefonische aanvragen behandelen om onze leden te vervoeren.
Bent u degene die het leuk vindt om 2x per week 2 uurtjes samen met een andere vrijwilliger het SAZ-Vervoer te versterken? Neem dan contact op met de coördinator Paul Simon (Tel. 06 – 50 83 95 61)

SAZ-Consulenten komen bij u thuis

Met ingang van 1 oktober 2017 stoppen onze consulenten met de spreekuren in de Meander en Swanla.

Voor een betere individuele dienstverlening hebben we besloten dat ú niet naar de consulenten hoeft te gaan, maar dat de consulenten naar ú toekomen. De consulenten zullen contact opnemen met alle oudere leden van de SAZ voor een huisbezoek, te beginnen met de oudste leden. Heeft u eerder een vraag? Of advies nodig? Dan kunt u altijd zelf contact opnemen met de consulenten.
De consulenten zijn telefonisch te bereiken van maandag tot en met vrijdag tussen 9.00 – 17.00 uur (Tel. 06 - 46 29 52 12)
Spreek bij 'geen gehoor' duidelijk uw **naam** en **telefoonnummer** in zodat u teruggebeld kan worden.
Onze consulenten staan voor u klaar:

Vlnr: Linda Timmers, Ellen Bouwman, Ineke van den Hondel, Linda Kinski (coördinator) en Winfried Bos.

Alleen of eenzaam?

In mijn eigen omgeving vertelde mijn schoonmoeder eens dat ze een heel weekend niemand had gezien of gesproken. Vrijdagavond had ze de voordeur in het slot gedaan en maandagochtend deed ze die weer open.
Ze is 90 geworden en had uiteindelijk bijna geen vrienden of kennissen meer. Ze moest het dus echt van

haar kinderen hebben. Toen dat tot ons doordrong, gingen mijn man en ik er elke zondag heen. Mijn schoonzusje belde haar elke dag, zodat er in ieder geval controle was en mijn schoonmoeder kon zich goed vermaken. In die zin voelde ze zich gelukkig niet echt eenzaam. Toch kan iedereen dit soort verhalen vertellen vanuit haar of zijn omgeving.

Er is een groot verschil tussen alleen zijn en eenzaamheid. Van Dale zegt over het woord alleen zijn: “Zonder gezelschap, zonder getuigen, zonder metgezel als steun of hulp”. Eenzaamheid wordt omschreven als: “Toestand van zonder gezelschap te zijn en zich verlaten te voelen, afzondering, stilte, eenzame plaats”.
Het moeilijke bij alleen zijn is dat er niemand is die voor je kan zorgen bijvoorbeeld als je ziek bent. Als je nog kunt gaan en staan waar je wilt, dan ben je in staat om contacten in je omgeving te zoeken of door lid te worden van ontspannende of inspannende activiteiten. Ook kun je vrijwilligerswerk gaan doen. En dan zijn er tegenwoordig nog de vele contact-websites waar je op zoek kunt naar vrienden, kennissen of een partner. Kortom, alleen zijn hoeft zeker niet te betekenen dat je ook eenzaam bent. Het gedicht hieronder van Toon Hermans vat het zo goed samen:

Eenzaam zijn vooral de mensen die niet of nauwelijks contacten hebben. Senioren die boven de 80 of nog ouder zijn, kunnen vaak niet meer zo goed uit de voeten. Ze kunnen niet meer naar de winkels.
Veel mensen die om hen heen waren zijn overleden, of kunnen zelf niet meer goed voort.

Dan kan het gebeuren dat mensen een hele dag of langer niemand spreken. En het is ook zo fijn als iemand even iets te drinken voor je inschenkt of een potje voor je kookt. Alles moet je zelf doen. Het is een toestand waar niemand echt naar uitkijkt, het overkomt je.
Het is dus belangrijk dat iedereen in haar of zijn omgeving alleenstaande/eenzame mensen in beeld heeft. Er contact mee onderhoudt en af en toe iets voor hen doet, of gewoon een kopje koffie met hen drinkt. Als dat gewenst is natuurlijk.

Natuurlijk kan en wil SAZ hier een rol vervullen. We horen van onze chauffeurs hoe blij mensen zijn dat ze gereden worden en dat de chauffeurs hen behandelen zoals ze dat zelf zouden willen. En natuurlijk is er het “onderweg-praatje”. De mensen van de klussendienst worden flink van koffie of anderszins voorzien. De consulenten hebben een rol in signalering van eenzaamheid en komen bij mensen thuis. En dan hebben we natuurlijk al onze ontspannende en inspannende activiteiten, die u vast kent en waarover u anders elders in dit magazine meer kunt lezen.

Onze SAZ Telefooncirkel heeft niet alleen een veilige maar ook een sociale functie. U wordt elke dag gebeld en belt zelf een volgend lid. Dan is er een praatje en als u wilt kunt u nader kennis maken met de deelnemers door bijvoorbeeld af te spreken. Er worden ook ontmoetingsbijeenkomsten georganiseerd. Dat kan het gemakkelijker maken om contact te leggen met groepsgenoten. Als u niet reageert tijdens de belronde, dan wordt er gehandeld. U heeft bij aanmelding sleutelpersonen aangeleverd en die worden gebeld om bij u te gaan kijken. Heeft u die niet, dan kan ook de thuiszorg dat voor u doen. Onze consulenten kunnen u helpen dit te regelen.

Graag wil ik dit verhaal positief besluiten. Neem uw lot in eigen handen, u bent degene die er iets aan kan doen. Uw kinderen (als u die hebt) zullen er blij om zijn, want weet dat zij zich zorgen maken om u.
Hun wereld is druk en vol, dus naast baan en gezin is het moeilijk om alle ballen in de lucht te houden. Als seniorenvereniging helpen wíj u daarom heel graag!

Ellie Ham

SAZ-Belastingservice

Wij zoeken nog enkele vrijwilligers, die hulp bieden bij het invullen van belasting-aangiften bij leden van SAZ.
Wilt u die helpende hand bieden??

In de maanden maart en april 2017 hebben veel mensen gebruik gemaakt van hulp bij het invullen van hun belastingaangifte. Aanpassing van huur- en/of zorgtoeslag is daarbij regelmatig aan de orde.

Het gaat jaarlijks om meer dan 100 aanvragen en het gaat om hulp bij **eenvoudige** aangiften. We zoeken voor 2018 extra vrijwilligers met enige ervaring. Mensen ook, die bijhouden welke veranderingen jaarlijks in de belastingaangiften meegenomen moeten worden. U hoeft natuurlijk niet alles te weten, veel kan op internet worden opgezocht en u krijgt collegae. Samen staan we sterk.
In principe gaat het om digitale formulieren. Het is dus fijn als u beschikt over een internetaansluiting, maar noodzakelijk is dat niet. Er zijn namelijk ook hulpvragers die zelf beschikken over een PC en hun eigen DigiD gebruiken. Dan gaat de vrijwilliger 'ernaast zitten'.
Nogmaals: het gaat altijd om eenvoudige aangiften. SAZ kan en wil niet concurreren met de beroepsgroep van belastingadviseurs.

Zou u willen overwegen aan deze mooie taak een bijdrage te leveren? Neem dan contact op met Toon de Kort (Tel. 0180-31 42 12) die deze SAZ-activiteit coördineert. Graag tot ziens!

Chocoladeballetjes-met-een hele-hazelnoot erin…

Ze staat op de galerie voor haar appartement te praten met een van de andere bewoners, als ik aan kom lopen. Ze stelt me voor aan de man die lange tijd allerlei klusjes voor haar deed. Helaas lukt dat niet allemaal meer.

Een van de eerste dingen mevrouw Kuneken tegen me zegt terwijl we elkaar de hand schudden: "We zouden wel zussen kunnen zijn!" Allebei dragen we een spijkerbroek en een donker vest. "Ik draag heel vaak een spijkerbroek, die zitten zo prettig!" vult ze in een adem aan.

Mevrouw Kuneken is sinds februari van dit jaar lid geworden van Senioren Actief Zuidplas. Eigenlijk begreep ze niet waarom we haar hadden benaderd voor een gesprek omdat ze nog maar zo kort lid is. Ze is enthousiast over de SAZ. En dat is ook een reden dat we haar ervaringen met de lezers van het SAZ Magazine willen delen.

Inmiddels zijn we aanbeland in haar gezellige woonkamer, van waaruit je op heldere dagen Rotterdam kunt zien. Mevrouw Kuneken, oorspronkelijk uit Amsterdam afkomstig, woont er al ruim 45 jaar. In een kooitje zit haar blauw-grijze parkiet. Familie en vrienden in Nieuwerkerk ziet ze regelmatig. Ze heeft haar agenda stevig gevuld met afspraken.

"Onlangs heb ik mijn auto de deur uit gedaan. Het rijden ging nog wel, maar ik heb moeite met het in- en uitstappen. Bovendien gebruik ik een rollator. En ik wil niet afhankelijk zijn van familie of kennissen." Hoewel ze regelmatig gebruik maakte van de Groene Harthopper voor haar vervoer, is ze overgestapt op de Vervoerservice van de SAZ. "Ik heb nogal last van wagenziekte, en de Hopperbus reed nogal stug en hobbbelig. Dat was voor mij niet prettig. Nu rijd ik regelmatig mee met Arie en dat gaat prima. En je hoeft ook niet een hele route te rijden met andere passagiers van en naar andere adressen. Arie is bovendien een heel aardige man! Na de eerste rit heeft hij me zelfs naderhand gevraagd of het goed was gegaan en of ik geen klachten had."
Op een vaste weekdag gaat ze met het SAZ vervoer de deur uit om zelf haar favoriete boodschappen te kunnen doen. De fruitkraam bij het gemeentehuis, haar slager en de supermarkt in het winkelcentrum

staan steevast op haar lijst.
Mevrouw Kuneken vertelt ook heel enthousiast over de Klusservice van de vereniging."Laatst is Theo de Jongh nog hier geweest om te helpen. Er was blijkbaar sprake van kortsluiting. Hij heeft het probleem voor mij verholpen. Ik vind de mensen van de SAZ aardig, heel correct. Ik ben er blij mee! Het contact verloopt altijd goed." Ze heef ook al iemand bij haar in de buurt lid gemaakt.

Terwijl we inmiddels aan de koffie zitten, blijkt dat we niet alleen allebei van spijkerbroeken houden, maar ook van chocoladeballetjes met een hele hazelnooit erin. Melkchocolade, ja natuurlijk. Ze staan op tafel en ik moet er vooral ook wat van pakken. Dat is geen straf.

Ruim anderhalf uur later hebben we over van alles en nog wat gepraat. Of er een foto van haar bij de tekst mag in het SAZ Magazine? Ze schrikt er bijna van. Na even nadenken zegt ze: "Op mijn Facebook pagina staat er wel een. Gebruik die dan maar."
Dan beloof ik haar om in plaats daarvan een foto van chocoladeballetjes-met-daarin-een-hele-hazelnoot erbij te zetten…..

Interview door Stephanie Nebelstein

SAZ-Fotografie

Het nieuwe seizoen is weer begonnen en er staat weer veel op stapel.
Het herfstseizoen staat voor de deur en wat een mooie periode om dit met uw camera vast te leggen: al die kleuren, paddestoelen, het weer! Met Lodewijk Kapel als nieuwe coördinator, een man met veel ervaring met fotograferen, zullen er weer veel thema' s behandeld worden. We gaan zowel binnen als buiten aan de gang om het geleerde in de praktijk te brengen.
Wilt u ook meer uit uw camera halen? Meldt u dan aan of kom kijken. Bel voor meer informatie naar Lodewijk Kapel (T 0180-32 28 20 of 06-20 40 47 27)

Nieuwe beweegrichtlijnen voor senioren

Juist als (bijna-)gepensioneerde is het heel belangrijk dat u uw lichaam goed onderhoudt om gezond en vitaal te blijven. Een overzicht van de (onlangs vernieuwde) beweegrichtlijnen 2017 in samenwerking met het Kenniscentrum Sport.

Regelmatig bewegen zorgt voor een goede conditie van de hart- en bloedvaten, longen en spieren. De Commissie Beweegrichtlijnen concludeerde dat 150 minuten per week matig intensief bewegen het risico op fracturen bij ouderen vermindert. Krachttraining verbetert de loopsnelheid en spierkracht. Ook lijkt voldoende beweging bij te dragen aan een lager risico op lichamelijke beperkingen en geestelijke achteruitgang, als dementie en Alzheimer.

1. Beweeg minimaal 150 minuten per week

Nog steeds is het advies om minimaal 150 minuten per week matig intensief te bewegen. Het verschil met de vorige richtlijnen is dat u het bewegen nu mag verspreiden over verschillende dagen in plaats van 5 dagen per week 30 minuten per dag.
Veel mensen vinden het moeilijk om te beginnen met meer bewegen. Maak het uzelf gemakkelijk en neem wat vaker de trap, loop een blokje om of stap een bushalte eerder uit.

2. Doe spier- en botversterkende oefeningen

Alleen bewegen is niet voldoende. Het is ook belangrijk dat u uw spieren traint om ze sterk te houden. De nieuwe beweegrichtlijnen raden u aan om minstens 2 keer per week aan spier- en botversterkende activiteiten te doen. Denk bijvoorbeeld aan activiteiten als springen, traplopen, (stevig) wandelen, hardlopen, dansen, fitness(oefeningen) en (snel) zwemmen.

3. Verbeter uw balans

Senioren krijgen daarnaast het advies om balansoefeningen te doen. U kunt hiervoor statische of dynamische oefeningen doen, zowel staand als zittend. Ook sporten als ballet en yoga helpen bij het verbeteren van uw balans.

4. Verminder uw zitgedrag

Een opvallende toevoeging aan de beweegrichtlijnen is het nieuwe advies om minder te zitten. Zeker voor mensen die weinig actief zijn, lijkt veel zitten samen te hangen met een hoger risico op vroeg overlijden (aan hart- en vaatziekten). Hoe meer je beweegt, hoe minder sterk dit negatieve effect is.

Op allesoversport.nl, de website van Kenniscentrum Sport, vindt u meer informatie over de (vernieuwde) beweegrichtlijnen.

‘Knitted Knockers’ (BreiBorsten) ook in Zuidplas

Jaarlijks krijgen in Nederland ruim 17.000 vrouwen de diagnose borstkanker. Ongeveer 80% van hen is ouder dan 50 jaar.
Een veel voorkomende behandeling van borstkanker is gehele of gedeeltelijke verwijdering van de borst. De impact van een amputatie is onvoorstelbaar groot en het behouden van het silhouet wordt doorgaans opgelost met uitwendige siliconenprotheses, die in een speciale BH worden gedragen. Deze kunstborsten voelen zwaar aan, worden dikwijls zweterig en zijn niet voor alle vrouwen gemakkelijk te dragen. Bovendien zijn ze duur en worden de kosten veelal niet volledig vergoed door de verzekering. Enkele jaren geleden werd in de Verenigde Staten een alternatief gelanceerd: De gebreide borstprothese.
Inmiddels is er een wereldwijd netwerk ontstaan, dat onder de naam **‘Knitted Knockers’** (“BreiBorsten”) in vele landen bekendheid kreeg. Zo ook in ons land. Gelukkig zijn er vrijwilligers die geheel belangeloos de speciale protheses met de hand breien.

Eén van hen is SAZ-lid Janne Vermeulen uit Nieuwerkerk aan den IJssel. Ze maakt deel uit van het Nederlandse netwerk, dat inmiddels in regio’s is verdeeld. Janne vertelt hier over: “In januari kwam ik de Amerikaanse website van ‘Knitted Knockers tegen. De aanleiding van mijn zoektocht op internet was de amputatie die een vriendin had ondergaan, waarna ze geconfronteerd werd met de siliconenprotheses.
Al snel kwam ik terecht bij het concept voor een Nederlandse website waar ik me bij aansloot. Inmiddels zijn we uitgegroeid tot een groep enthousiaste vrijwilligers.

De breiprotheses worden van ecologisch katoen gebreid volgens een vast patroon. Ze worden gevuld met zacht vulmateriaal. Daardoor zijn ze comfortabel, uiterst licht van gewicht, goed wasbaar en ademen ze door. **De breiprotheses zijn gratis.** De vrijwilligers schaffen zelf de garens aan. Iemand helpen en iets voor een ander betekenen is hun drijfveer.
Het is dan ook niet verwonderlijk dat de vraag gestaag toeneemt.

Ook Janne wordt daarmee geconfronteerd: “Door bepaalde organisaties en instellingen, waaronder in onze regio het IJssellandziekenhuis, worden de breiprotheses steeds meer onder de aandacht gebracht. Dat betekent dat het aantal aanvragen stijgt en er meer breivrijwilligers nodig zullen zijn. Graag doe

ik dan ook een oproep in het SAZ Magazine. Lijkt het u iets om ook mee te breien, neem contact met me op. Belangrijk is ook het bekend maken van 'Knitted Knockers' bij artsen, oncologen, mama-poli's, werkers in de (thuis)zorg. Bent u in de omstandigheid om meer bekendheid te kunnen geven aan dit goede doel? Ik geef u graag meer informatie en er is foldermateriaal beschikbaar"

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met Janne Vermeulen, Tel. 0180-31 32 92 of mailt u naar mar.janne@ziggo.nl
Op de website www.knittedknockers.nl kan nu iedereen terecht voor informatie of om kosteloos protheses te bestellen!

Op vakantie met mijn demente moeder

Journaliste Ingrid Spelt ging samen met haar twee zonen (19 en 22) en haar moeder (bijna 90) op vakantie naar Kroatië. Gezellig! Ook als je moeder al tien jaar alzheimer heeft? Jazeker! Soms was het zwaar, maar vooral bijzonder. "Ik glimlach om al die grappige en ontroerende momenten."

Voordat het zover is

"Overmorgen gaan we op vakantie, mam." Eerder zeg ik het niet. Anders word ik knettergek van het continue vragen wie de kat dan eten geeft. Want vreemd genoeg onthoudt ze dat weer wel. Mijn moeder woont – na twee jaar beneden ons in een mantelzorgproject – tegenwoordig om de hoek in het verzorgingshuis.

Ik probeer haar gerust te stellen: "De verzorgers die jou helpen, zorgen in de vakantie voor Skippy". Bij het woord 'verzorgers' kijkt ze me niet-begrijpend aan. Bij 'de meiden van de huiskamer' gaat ook geen belletje rinkelen. "Ze hebben het vaker gedaan, weet je nog", zeg ik, een lichte irritatie onderdrukkend als het 'probleem' voor de zoveelste keer aan bod komt. Ik heb haast en moet nog van alles voor onze vakantie regelen. Haar koffer pakken we nu alvast in. Ik neem 'm mee naar huis. Preventie. Laat ik hem daar achter, dan hangt de volgende ochtend alles weer in de kast

De avond voor vertrek slaapt mijn moeder bij ons. Voor we in bed duiken, verf ik haar uitgroei en trek haartjes uit haar kin. Ik knip zelfs nog wat neusharen bij. Mijn moeder doet zelf de *finishing touch*: een vleugje lippenstift.

Onderweg

"Waar gaan we eigenlijk heen?" vraagt mijn moeder als we in de taxi stappen. We gaan naar Schiphol. De hele weg kijkt ze uit het raam. Voor we de douane doorgaan, check ik nog één keer haar handtas. Met de vakantie van twee jaar geleden in mijn geheugen gegrift. Of mijn moeder haar tas even wilde omkeren. Vijftien schaartjes in alle soorten en maten rolden eruit. Die verontwaardiging, dat ze die niet terugkreeg! Dit keer onderschep ik twee exemplaren.

De vliegangst van vroeger is verdwenen. Onbevangen als een kind gaat ze het avontuur aan. Dit keer duurt de vlucht maar twee uur. De kans dat ze moet plassen, is klein. En als ze toch echt wél naar de wc moet, spreken we af dat ze de deur niet op slot draait. Ik sta op wacht. "Mocht ze de deur op slot doen, geen nood. Kinderen halen we er ook weleens uit", lacht de sympathieke stewardess.

De daling zet in. Mijn moeder vindt het prachtig. "Zo dit was een leuk uitje. Ben ik op tijd terug voor het eten?" vraagt ze eenmaal geland. De jongens vertellen haar lachend dat we in Split zijn en de veerboot naar het eiland Brac nemen. "Waar gaan we wonen dan?"

We 'wonen' in een huis midden in het dorp Supetar. Mijn moeder denkt dat het ons nieuwe permanente thuis wordt. Een beetje krap vindt ze het wel.

We delen de slaapkamers in: de jongens samen, ik wil eigenlijk op de bank voor nog een beetje privacy, maar besluit het tweepersoonsbed met mijn moeder te delen. Ze vindt het fijn als ik in de buurt ben. Mijn moeder pakt haar koffer uit. En ook weer in. Alles samen in een kast hangen, geeft discussie, want dan zijn die kleren van haar. Tot ik ze voor haar ophoud en laat zien dat ze er echt niet in past. "Ik word ook een

dagje ouder. Kan niet alles meer onthouden hoor", excuseert ze zich lachend. Een minuut later vis ik 'haar' – mijn – jurk uit haar koffer. Mijn kleren laat ik in een open koffer in de hal zitten.

En dan: vakantie

Elke avond eten we laat in het dorp. Voor de vorm schuiven we een menukaart mijn moeders kant op. "Wat nemen jullie?" vraagt ze onzeker. Ze kijkt de eetkunst af. Neemt wat wij bestellen, begint pas als wij beginnen.

'Pannenkoeken' is het enige wat spontaan in haar opborrelt. En 'ijs'. Haar ogen stralen. Als ze merkt dat wij voor 'echt' eten gaan, kiest ze voor de veilige optie: "Zeg jij het maar." Ze aapt mij na. Na drie van die echte avondmaaltijden, staat voor de rest van de vakantie pannenkoeken en ijs op het menu.

Tegen middernacht lopen we terug naar huis over een wat steile weg. Mijn moeder in de geleende rolstoel van het plaatselijke bejaardenhuis krijgen, is een crime. Ze kan nog prima lopen; ook die heuvel op, meent ze. Halverwege, zwaar hijgend, geeft ze zich gewonnen. Jongste duwt haar omhoog in het kader van zijn krachttraining. Oudste toont zich ook van zijn beste kant, en wil haar voortaan wel naar beneden rijden.

Angstige nachten

's Nachts schrikt ze elke keer wakker als ik me omdraai in bed, even naar de wc ga of wat te drinken pak. "Waar ga je heen?" komt er angstig uit. Bijna van minuut tot minuut begeleid ik haar. Elke ochtend en avond vraagt mijn moeder wanneer we weer teruggaan. Vanaf dag één. Want we zitten hier nu 'al maanden'. Tien dagen vakantie maakt haar voor het eerst onrustig. Ze geniet van de excursies, het strand, uit eten gaan, haar kleinzonen, maar mist haar veilige haven. Vorig jaar kreeg ze niet genoeg van het dansen en flirten met de Turkse obers. Geen avond sloeg ze over. Tot diep in de nacht leerde ze hen stijldansen. Mijn moeder wilde helemaal niet naar huis. Sterker, we konden er wel gaan wonen! Nu is ze stiller.

Ze vindt het fijn om samen te zijn, maar wat we nu precies op het eiland Brac doen, dringt niet echt tot haar door. Verdrietig word ik er niet van. Ik glimlach om al die mooie, grappige en ontroerende momenten.

Veilig aan boord

"Blijven we hier nu voorgoed wonen?" Nog een paar daagjes en dan gaan we naar huis, laat ik mijn moeder weten. Waar dat is, weet ze niet, toch haalt ze opgelucht adem. Maar eerst hebben we nog een leuke excursie in petto: een dagje varen met een speedboot, inclusief schipper. Andere eilanden bekijken en zeegrotten bezichtigen. Leuk, maar mijn moeder maakt zich zorgen over haar thuiskomst. Want: hoe gaan we in godsnaam al die meubels, tv en koelkast meekrijgen?

De speedbootexcursie is het hoogtepunt van de vakantie. Mijn zonen verklaren me voor gek dat ik dát met oma ga doen. Allereerst: hoe komt ze in die boot, én: ze kan niet meer zwemmen. Ik zie geen beren op de weg; de eigenaren van de boot ook niet. Die zien de euro's – Kroatische kuna – rollen, maar maken het waar. Mijn moeder komt veilig aan boord en krijgt een ereplekje naast de schipper. Ze is in haar nopjes. Mijn zonen relaxen zichtbaar. Nog maar één probleem te overwinnen: hoe krijgen we haar in een zwemvest? Want ze kan zwemmen, denkt ze. Je denkt toch zeker niet dat zij als enige van die hele boot, tien man, een zwemvest aantrekt? Zin in gekibbel heb ik niet en ik laat het maar zo. Ze geniet met volle teugen. 's Avonds moet ik het nog wel een keer horen: zij kan écht wel zwemmen.

Weer thuis

"Wanneer gaan we nou op vakantie?" vraagt mijn moeder. Ehm, we zijn net een dag terug uit Kroatië. "O, was het leuk?" vervolgt ze ontwapenend op mijn antwoord. Ja, het was heel leuk. En dat herinnert me eraan dat ik snel een fotoboek moet maken. Zonder herinnert ze zich niets, mét weet ze dat vakantie staat voor reuring, uit eten gaan, dansen met obers, strand, zon, varen, plezier. 'Dit was de laatste vakantie met oma samen', heb ik vaker gezegd. Het is bijzonder, superleuk, maar soms ook zwaar. Toch zwicht ik steeds weer. Nu denk ik weemoedig: was dit was écht onze laatste vakantie samen? Nah, een midweekje aan de Noord-Hollandse kust misschien?

(Bron: Ik woon/leef/zorg van de Rabobank)

(Advertorial)

plicare
UW ONAFHANKELIJKE WIJKVERPLEEGKUNDIGE

"Als je er op tijd bij bent, kun je veel zorg voorkomen!"

De slogan van Plicare. Een verzameling van onafhankelijke wijkverpleegkundigen die maar 1 ding willen en doen: de gezondheid van een gebied/wijk verbeteren.
Natuurlijk is het goed dat mensen zorg krijgen als het nodig is, dat er aanpassingen zijn als het niet meer gaat. Maar wat zou het een hoop gedoe en geld besparen als je er al wat eerder bent, nog voor de zaak vastloopt.
Als onafhankelijke wijkverpleegkundige bij Plicare ben ik nu sinds april 2017 betrokken in de Zuidplas. Ik ben Geraldine Wigboldus, 27 jaar. Getrouwd en moeder van 2 zoontjes. Mijn werk is mijn passie.
Kernwoord van dit stukje is "onafhankelijkheid". Onafhankelijkheid in de verpleegkundige heeft een aantal voordelen. Er zijn minder financiële prikkels (ik werk zonder indicatie). Ik bied geen lichamelijke thuiszorg maar preventieve en wijkgerichte zorg. Hierdoor is er tijd voor gesprekken met cliënten of om te investeren in nieuwe samenwerkingen. Ook het grondig uitzoeken van complexe problemen zijn een ballast wat ik ernaast doe. Nee, het is mijn werk! Ik kan gevraagd en ongevraagd advies geven, ik mag nieuwsgierig zijn en mensen aan elkaar verbinden. Zo kan de huidige zorgverlening beter gaan samenwerken en beter aansluiten op uw gezondheidsvraag.
Het is tijd, maatwerk, vrijheid, aandacht en eigenzinnigheid wat in veel beroepen wordt wegbezuinigd en waar met de vergrijzing juist enorm veel behoefte aan is. De wijkverpleegkundige zoals die vroeger was, is er weer.
Zichtbaar, spin in het web, meedenkend, beschikbaar en werkzaam in het doolhof van regels en wetten (WMO-WLZ-ZVW etc).
Stel uw vragen, deel uw zorgen of irritaties, weet mij te vinden!

Geraldine Wigboldus
geraldine.wigboldus@plicare.nl Tel. 06 – 13 71 94 90
www.plicare.nl

De komende tijd zal Geraldine een bijdrage leveren aan het SAZ Magazine over gezondheid en welzijn.

Voorkomen is beter dan genezen!

Wij hebben een paar belangrijke adviezen voor u op een rijtje gezet voor het veilig gebruik van uw computer en uw telefoon.

Aan de telefoon:

- Geef aan **niemand** uw pincode, ook niet aan iemand die zegt van de bank of politie te zijn. Zij zullen **NOOIT bellen voor uw pinpas of pincode.** Ook voor het blokkeren van uw bankrekening is geen pincode nodig.
- Ga niet in op verkoopverhalen aan de telefoon en geef geen antwoord op allerlei persoonlijke vragen, **maar hang op.**

Op de computer:

- Installeer niet zomaar een nieuw programma als iemand u daar telefonisch of per e-mail voor benadert.
- Geef uw inlogcodes niet aan anderen.
- Wees voorzichtig met het openen van e-mails van afzenders die u niet kent.
- Ga niet in op e-mails die zeggen dat u iets gewonnen heeft.
- Let op bij het doorklikken vanuit een e-mail naar een website of u wel op de juiste website komt.
- Wees voorzichtig met het opgeven van uw persoonlijke gegevens op allerlei websites.
- Check bij financiële zaken (bijvoorbeeld internetbankieren) of de website beveiligd is met een 'slotje' in de adresbalk.

- Wees u er zich van bewust dat persoonlijke informatie op sites zoals Facebook misbruikt kan worden.

BELANGRIJKE TELEFOONNUMMERS

Bij spoed / verdachte situatie	**112**
Geen spoed / melding	**0900-8844**
Veilig thuis	**0800-2000**
Blokkeren alle bankpassen	**0800-0313**

Nieuw: SAZ-Fysiogym!

Zoals u misschien heeft gehoord of gelezen stopt de Reuma patiëntenvereniging Nieuwerkerk aan den IJssel e.o. (RPV) volgend jaar.

Om de huidige activiteiten van de RPV te continueren is het bestuur druk bezig geweest om e.e.a. voor te bereiden om over te dragen aan diverse organisaties. Zo is in goed overleg tussen de besturen van SAZ en RPV besloten dat SAZ de activiteiten Fysiogym per 01-01-2018 overneemt. De komende periode zal dit tussen de beide organisaties geformaliseerd worden. Wilt u in de tussentijd informatie of u al aanmelden als deelnemer, dan kunt u contact opnemen met Theo de Jongh (Tel. 06-37 20 31 48). Fysiogym wordt 1x per week op donderdagmiddag om 13:15 uur gegeven onder leiding van een fysiotherapeut in de aula van de Muziekschool MozA*rt* in Nieuwerkerk aan den IJssel. De lessen bestaan uit 4 onderdelen:

1. Loopoefeningen;
2. Oefeningen op een stoel, met dynabands;
3. Cardio-oefeningen op muziek;
4. Ontspanningsoefeningen op een matje op de grond of op een stoel.

Femke van Liere
voedings- en dieetadvies

Eén op de drie mensen krijgt ooit kanker. Gezonde voeding is één van de factoren waarmee je de prognose van deze ziekte kunt beïnvloeden.

Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat ondervoeding één van de belangrijke factoren is die de overlevingsprognose bepaalt. Het is dus cruciaal om goed gevoed de behandelingen in het gaan.
Maar hoe weet u wat goed is voor úw lichaam? Het is heel moeilijk om dat te bepalen. Wist u bijvoorbeeld dat u ondanks een goed gewicht of zelfs overgewicht tóch ondervoed kunt zijn? Je kunt dan namelijk tekorten hebben aan essentiële stoffen als vitaminen en mineralen. Denk dus niet te snel dat het wel goed zit!

Ieder mens is anders

Bovendien is ieder mens anders. Afhankelijk van uw leefstijl, leeftijd en medische situatie kan uw lijf andere behoeften hebben dan dat van een ander. Deze behoeften zijn persoonlijk en veranderen ook nog eens per levensfase. Hoe zorg je er nu voor dat uw dagelijkse voeding past bij uw ziekte? Dat is niet eenvoudig. Daar heb je uitgebreide voedingskennis, medische kennis en een flinke portie ervaring voor nodig! De diëtist is de aangewezen persoon om u hierbij te helpen.

Ieder zijn vak!

Veel mensen schrikken als ze de diagnose 'kanker' krijgen. Dit betekent namelijk vaak een operatie en de start van een serie van pittige behandelingen met veel bijwerkingen. Samen met de diëtist en de arts kan de patiënt zorgen voor een zo goed mogelijke start van deze behandelingen.

We maken een persoonlijk voedingsplan

Diëtist Femke van Liere heeft een praktijk in Nieuwerkerk aan den IJssel. Ze heeft haar beroep door de jaren heen flink zien veranderen. De diëtetiek is een dynamisch vak geworden met nieuwe wetenschappelijke ontwikkelingen. De kennis die dat oplevert zet ze in bij de behandeling van haar patiënten. Niet alleen bij oncologie, maar ook bij andere ziektebeelden en bijvoorbeeld voedselovergevoeligheden.

Het bezoek aan de diëtist is opgenomen in de basisverzekering.

Femke van Liere Tel. 010 – 75 10 584
www.femkevanliere.nl
E-mail: info@femkevanliere.nl

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

PLUS
Wensveen

Winkelcentrum Dorrestein Nieuwerkerk aan den IJssel

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

10 % korting voor SAZ leden 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

OOK ADVERTEREN IN ONS SAZ MAGAZINE?
BEL OF MAIL ONS
T 0180 – 31 91 04
E info@sazuidplas.nl

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

Stichting vrienden van DE MEANDER
Samen zorgen we voor de KERS op de taart
e-mail: vriendenvandemeander@gmail.com
website: www.vriendenvandemeander.nl

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 aan den 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: 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 € 1,00 en voor niet-SAZ-leden € 1,50

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 € 1,00 en voor niet-SAZ-leden € 1,50

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 aan den IJssel
Info: 06 – 48 52 13 01.
De deelname bedraagt 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 aan den IJssel
Info: 06 – 48 52 13 01
De deelname bedraagt omgerekend € 4,00 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 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%

SAZ-Ondersteuning
Hebt u een vraag of hulp nodig, dan biedt SAZ voor haar leden verschillende ondersteuningen.

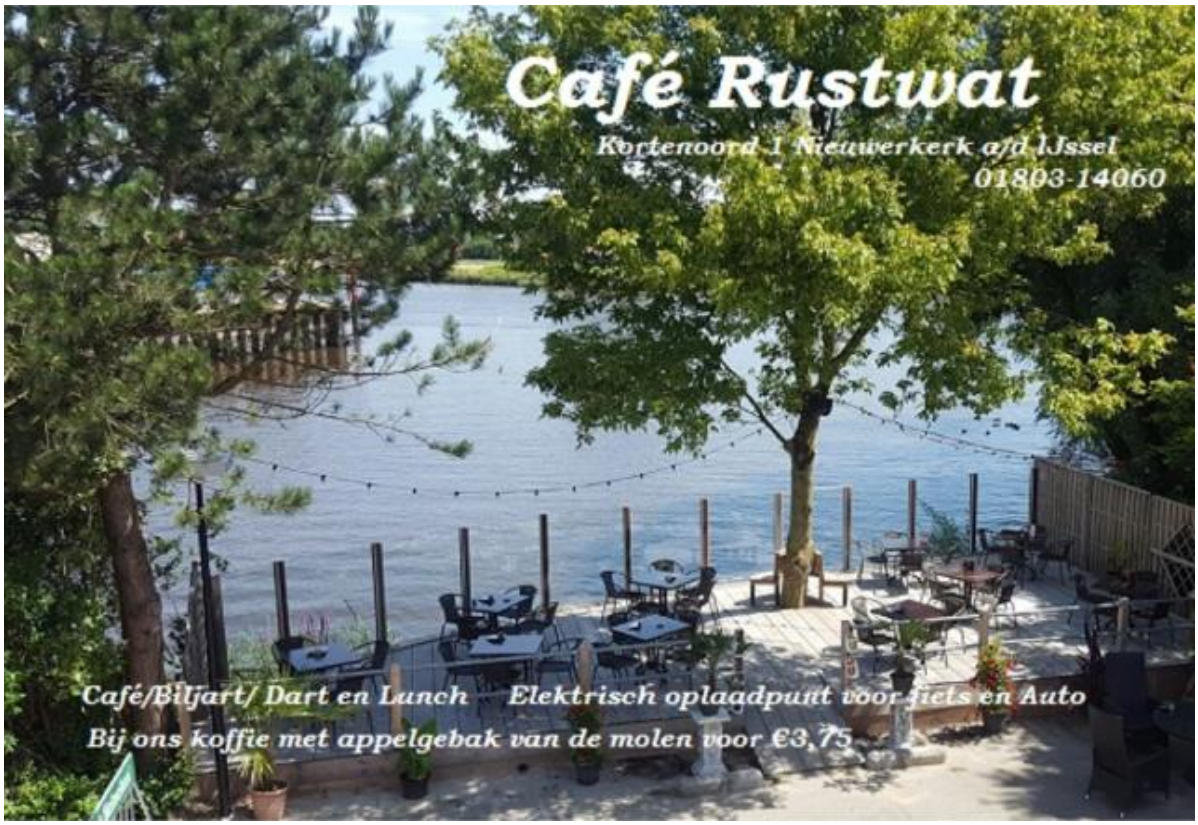
Belastingservice
Wilt u hulp bij het invullen van uw belastingaangifte? Neem dan contact op.
Dagelijks 09:00 - 17:00 uur
Info: 0180 - 31 42 12

Consulenten
Voor allerlei hulpvragen zoals WMO, zorgverzekering en aanvragen huisbezoek, 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 dan op werkdagen tussen 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