



de vereniging voor en door senioren in de
gemeente Zuidplas

JAARUITGAVE 2018

ACTIVITEITEN EN DIENSTEN

Wij willen graag
het leven van senioren
aangenamer maken.

Samen met vrijwilligers
zijn wij er voor u!

*Goed voor u,
goed voor
elkaar
!*

Lees verder wat wij voor u kunnen doen

Inhoud

1	Voorwoord	2
2	Inleiding	3
3	SAZ-Inspanning.....	3
3.1	Bewegen op muziek	4
3.2	Fitness	4
3.3	Fysiogym.....	5
3.4	Hydrotherapie.....	6
3.5	Yoga.....	6
4	SAZ-Ontspanning	7
4.1	Breicafé Zuidplas	7
4.2	Bridge	8
4.3	Fotograferen	8
4.4	Klaverjassen	9
4.5	Spelletjes: Jokeren – Klaverjassen – Rummikub	9
5	SAZ-Ondersteuning	10
5.1	Belastingsservice	10
5.2	Consulenten	11
5.3	Klusservice	12
5.5	Telefooncirkel SAZ: een veilig en prettig idee!	14
5.4	Vervoer.....	15

1 Voorwoord



Met trots presenteert het bestuur de eerste jaaruitgave van alle activiteiten en diensten die onze vereniging; Senioren Actief Zuidplas, u te bieden heeft. Onze visie is “het leven van senioren aangenamer maken”.

Senioren Actief Zuidplas draait inmiddels twee jaar en heeft al ruim 500 leden. Van af 50 jaar kunt u lid worden en juist onder de “jongere senioren” zijn er veel leden die zich óók als vrijwilliger inzetten. Maar er zijn ook 80-plussers die erg actief zijn, doordat ze jong van geest zijn en blijven. Nuttig zijn voor anderen is een belangrijk doel. Zo doen wij dat!

De vereniging heeft een groot aanbod van recreatieve ontspanning en inspanning via diverse sport, spel en bewegingsactiviteiten. Daarnaast bieden wij een aantal ondersteunende diensten, waarmee we een bijdrage leveren aan de zelfstandigheid en zelfredzaamheid van de senior.

Deze uitgave laat zien wat de diverse activiteiten en diensten inhouden, wat het kost, waar het gegeven wordt, hoe u contact kunt leggen etc.

Wij hopen dat u bij het lezen van dit boekje enthousiast wordt en gaat deelnemen aan een of meerdere ontspannings- en inspanningsactiviteiten en gebruik gaat maken van de diensten die wij te bieden hebben.

En natuurlijk hopen wij ook altijd dat nieuwe vrijwilligers zich melden. Vóór en dóór senioren is de slogan.

Ellie Ham-Onderwater (voorzitter)

2 Inleiding

Dit is de eerste jaaruitgave van de vereniging Senioren Actief Zuidplas (SAZ) waarin u kunt lezen over het aanbod van onze activiteiten en diensten.

Onderstaand een overzicht van welke activiteiten en diensten wanneer gegeven worden c.q. wanneer beschikbaar. Onder de volgende hoofdstukken kunt u meer informatie vinden over wat de activiteiten en of diensten inhouden, hoe meer informatie te verkrijgen, kosten etc.

Activiteit/Dienst	blz	tijd	maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag
SAZ-Inspanning							
Bewegen op Muziek	4	11:00	X				
Fitness	4	09:00/10:00			X		
Fysiogym	5	13:15				X	
Hydrotherapie	5	11:45/12:45		X			
Yoga	6	9:30/10:45		X			
SAZ-Ontspanning							
Breicafe	7	14:00	X				
Bridge	8	13:30		X			
Fotograferen	8	14:00			X		
Klaverjassen	9	14:00		X			
Spellen	10	14:00			X		
SAZ-ondersteuning							
Belastingservice	11	dagelijks	X	X	X	X	X
Conculenten	12	dagelijks	X	X	X	X	X
Klusservice	12	dagelijks	X	X	X	X	X
Telefooncirkel	14	dagelijks	X	X	X	X	X
Vervoer	15	dagelijks	X	X	X	X	X

3 SAZ-Inspanning

Senioren Actief Zuidplas heeft als doel om voor de senioren in de gemeente Zuidplas meer te participeren in het vitaal ouder worden. Dit doen wij met enthousiaste vrijwilligers en opgeleide docenten binnen de activiteit “SAZ-Inspanning”. Hiermee spelen wij in op de behoefte/noodzaak bij het verbeteren van de conditie van senioren. Alle inspanningsactiviteiten worden wekelijks gegeven. De groepen bestaan uit gelijkgestemde senioren die naast inspanning ook veel plezier hebben met elkaar. Om deel te nemen hoeft u geen lid te zijn. Wanneer u wel lid bent van SAZ krijgt u 15% korting op de contributie.

Altijd al willen doen maar nooit de stap durven te zetten? kom eens kijken hoe gezellig het er aan toe gaat en doe gewoon een keertje mee. U bent van harte welkom voor een gratis proefles.

De Inspanningsactiviteiten die wij bieden zijn:

- ***Bewegen op Muziek***
- ***Fitness***
- ***Fysiogym***
- ***Hydrotherapie***
- ***Yoga***

3.1 Bewegen op muziek

Bewegen op muziek wordt in een groep van maximaal 20 personen gegeven. De deelnemers zijn gelijkgestemde leeftijdsgenoten die onder speciale begeleiding door een ervaren docent, met kennis over het vitaal ouder worden, allerlei bewegingsoefeningen doen op afgestemde muziek voor de doelgroep. Naast bewegen wordt er aan het einde van het seizoen altijd iets leuks georganiseerd bijvoorbeeld een lunch.



Maandag 11:00 uur
Brede School
Esse Zoom, Donge 3,
Nieuwerkerk ad IJssel
Info 06-36 07 19 70 of mail
Bewegenopmuziek@sazuidplas.nl

De deelname bedraagt omgerekend ca. € 3,25 per les en dient per half jaar vooruit betaald te worden. SAZ-leden krijgen een korting van 15%.

3.2 Fitness

Fitness wordt in 2 groepen van maximaal 20 personen gegeven met gelijkgestemde leeftijdsgenoten en speciale begeleiding door een ervaren docent met kennis over het vitaal ouder worden, allerlei bewegingsoefeningen doen op afgestemde muziek voor de doelgroep. Naast bewegen wordt er aan het einde van het seizoen altijd iets leuks georganiseerd bijvoorbeeld een bowling.



Woensdag 09:00 en 10:00 uur
Comenius College -Frisiaveld 20
Nieuwerkerk aan den IJssel
Info 06 – 3720 31 48 of mail
fitness@sazuidplas.nl

De deelname bedraagt omgerekend ca. € 3,00 per les en dient per half jaar vooruit betaald te worden. SAZ-leden krijgen een korting van 15%.

3.3 Fysiogym

Nieuw in 2018 heeft SAZ de inspanningsactiviteit overgenomen van de Reuma Patiënten Vereniging. Fysiogym is speciaal voor mensen met reuma, artrose, of een andere fysieke beperking. SAZ-Fysiogym zijn wekelijkse bewegingslessen van een uur, in een groep van maximaal 20 deelnemers. Er wordt geoefend onder leiding van een fysiotherapeut, die veel ervaring heeft met het begeleiden van groepen die bewegen naar vermogen. Het zijn afwisselend verlopende lessen, met 4 onderdelen.

- **Loopoefeningen**
- **Zittend oefenen met dynabands**
- **Lichte cardio-oefeningen met steun aan turnstokken**
- **Bewegings- en ontspanningsoefeningen op een matje, of naar keuze op een stoel.**

Alles begeleid door bijpassende muziek. Het doel is verbeteren, of behoud van spierkracht en soepelheid van gewrichten. Motto is: *‘Niets moet, alleen doen wat je kunt en alles voorzichtig’*. De onderlinge sfeer in de groep is bijzonder prettig en ontspannen.



Donderdag 13:15 uur
Muziekschool MozArt
Schubertstraat 50
Nieuwerkerk aan den IJssel
Info 0180 -31 34 50 of mail
fysiogym@sazuidplas.nl

De deelname bedraagt omgerekend ca. € 3,50 per les en dient per half jaar vooruit betaald te worden. SAZ-leden krijgen een korting van 15%.

3.4 Hydrotherapie

Nieuw in 2018 heeft SAZ de inspanningsactiviteit overgenomen van de Reuma Patiënten Vereniging. Hydrotherapie in het Polderbad is professioneel begeleid, bewegen in warm water van 30 °C., ter bevordering van de conditie en de soepelheid van spieren en gewrichten. Er is een groep die, met een lichte aquajoggingband om het middel, met wisselende bewegingen van benen en/of armen een aantal banen in de lengte van het diepe bad aflegt. De andere groep doet loopoefeningen in de breedte van het bad, waarvan de vloer op een hoogte wordt gebracht die voor alle deelnemers geschikt is om goed met de voeten over de grond heen en weer te kunnen lopen.

Beide lessen worden met wat rek- en ontspanningsoefeningen afgesloten. Hydrotherapie is geschikt voor iedereen die door lichamelijke beperkingen of klachten moeite heeft met 'bewegen op het droge'.

Voor of na de lessen, wekelijks op dinsdag van 11:45 tot 13:45 uur van 45 minuten, is men vrij om banen te zwemmen, en/of te 'bubbelen' op de bank in het nog wat warmere kinderbad, en/of lekker te relaxen in het Turkse Stoombad, en/of gebruik te maken van de infrarood sauna. Afsluitend kan men douchen, desgewenst ook in afgesloten douchehokjes en er zijn haardrogers. Dat alles zonder bijkomende kosten. Voor wie dat wil is er altijd ook nog een gezellige nazit in de kantine.



Dinsdag om 11:45 en 12:45 uur
Polderbad
Iersestraat 15
Nieuwerkerk aan den IJssel
Info 010 – 451 05 07 of email
hydrotherapie@sazuidplas.nl

De deelname bedraagt omgerekend ca. € 2,60 per les en dient per half jaar vooruit betaald te worden. SAZ-leden krijgen een korting van 15%.

3.5 Yoga

In Het YogaHuis worden door SAZ al een aantal jaren de yogalessen gegeven voor de senioren in Zuidplas. De yogalessen voor senioren is aangepast naar de leeftijd en hierdoor zeer toegankelijk. In de yoga wordt gebruik gemaakt 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.



Dinsdag 09:30 en 10:45 uur
Yogahuis
Dorpsstraat 32d
Nieuwerkerk aan den IJssel
Info 06 – 37 20 31 48 of mail
naar yoga@sazuidplas.nl

De deelname bedraagt omgerekend ca. € 2,60 per les en dient per half jaar vooruit betaald te worden. SAZ-leden krijgen een korting van 15%.

4 SAZ-Ontspanning

Bij SAZ kunt u ook terecht voor gezellig samen zijn. Wekelijks zijn er bijeenkomsten waar allerlei spelletjes gespeeld kunnen worden, gewoon ontspannen of serieus in competitieverband. De coördinatoren verzorgen regelmatig bijzonder thema's zoals een paas- sinterklaas of kerst evenement. Ook worden er bij diverse groepen extra's gedaan zoals met z'n allen uit eten, een high tea o.i.d.. Het gaat niet alleen om het spelletje maar ook om gezelligheid, even bijkletsen, weg uit huis. Wat te denken van:

- *Breicafé*
- *Bridge*
- *Fotograferen*
- *Klaverjassen*
- *Spelletjes*

4.1 Breicafé Zuidplas

Nieuw in 2018 is het SAZ Breicafé Zuidplas



Maandag 14:00-16:30 uur
De meander
Boslaan 1
Nieuwerkerk ad IJssel
Info 06-58992113 of mail
info@sazuidplas.nl

Wekelijks komen zo'n 40 tot 50 personen bijeen om te breien, punniken, haken en dergelijke en handwerkpatronen uit te wisselen. Er worden truien, dassen, handschoenen enzovoorts gebreid, niet alleen voor eigen gebruik maar ook voor meerdere goede doelen, die die artikelen daarna verkopen. Ook worden artikelen gemaakt om zelf bij een beurs, markt, of braderie te kunnen verkopen, zodat uit die opbrengst weer brei- en handwerkboeken en materialen aangeschaft kunnen worden. Deelname aan het "Breicafé Zuidplas" is gratis en voor iedereen toegankelijk.

4.2 Bridge

Voor de liefhebber van bridge kan er wekelijks in een onderlinge competitie gespeeld. Er wordt aan maximaal 8 tafels gespeeld. Prijzen gaan volgens het laddersysteem. De coördinator zorgt ook de hapjes en drankjes waardoor het naast inspanning ook voldoende tijd is voor ontspanning.



Dinsdag 13:30 uur
St. Joseph Kerk
Kerklaan 20
Nieuwerkerk ad IJssel
Info 0180 -31 30 93 of mail
bridge@sazuidplas.nl

De deelname voor een middag kost € 2,50; de consumpties zijn voor eigen rekening. Inschrijving kan vanaf 13:10 uur, waarbij we graag veel bridge-paren verwelkomen.

4.3 Fotograferen

Bijna iedereen maakt wel eens foto's, via de smartphone, eenvoudige of uitgebreide fotocamera. Eén ding hebben we allemaal gemeen, we willen iets vastleggen waar we een mooie herinnering aan hebben en dit eventueel delen met anderen. Wilt u meer weten en gaan doen met uw fotocamera, wordt dan deelnemer van SAZ-Fotograferen. SAZ-Fotograferen komt om de 2 weken bij elkaar om kennis en ervaring te delen en van elkaar te leren. We gaan er op uit om thema's te fotograferen en te bespreken, zoals de vier jaargetijden, landschappen, kunst, portret, (klein)kinderen, microfotografie, architectuur. We leren de instellingen van de eigen camera, zoals diafragma, sluitertijd en ISO-waarden beter kennen om betere foto's te maken. De agenda wordt in overleg bepaalt, zodat een ieder met vragen en wensen aan de beurt

komt. Ook het maken van een mooi fotoalbum behoort tot de mogelijkheden en mogelijk ook nog fotoshoppen. De coördinator fotograferen is een enthousiaste fotograaf met veel ervaring. Hebben wij uw interesse, kom vrijblijvend een keer kijken en overtuig uzelf hoe leuk het is om te fotograferen.



Woensdag 14:00 uur 2 wekelijks
Dorps huis Swanla
Burg. Klinkhamerweg
Zevenhuizen
Info 0180-32 28 20 of mail
fotograferen@sazuidplas.nl

De deelname bedraagt omgerekend ca. € 3,00 per les en dient per half jaar vooruit betaald te worden. SAZ-leden krijgen een korting van 15%.

4.4 Klaverjassen

Wilt u eens gezellig komen klaverjassen, dan bent u bij onze vereniging aan het juiste adres. Iedere dinsdagmiddag zijn zo'n 30 leeftijdgenoten gezellig bij elkaar en wordt er geklaverjast. Interesse gekregen kom gewoon een keer gezellig meedoen.



Dinsdag 14:00 uur
De Meander
Boslaan 1
Nieuwerkerk aan den IJssel
Info 06-21502727 of mail
klaverjassen@sazuidplas.nl

De deelname voor een middag kost voor SAZ-leden € 1,25 en niet SAZ-leden € 1,75. Consumpties zijn voor eigen rekening.

4.5 Spelletjes: Jokeren – Klaverjassen – Rummikub

Wilt u eens gezellig een spelletje komen spelen, dan bent u bij onze vereniging aan het juiste adres. Iedere woensdagmiddag om 14.00 uur wordt er Jokeren, Klaverjassen en Rummikub gespeeld. Tevens wordt er iets speciaal georganiseerd voor alle vaste deelnemers, b.v. een diner of een high tea.



Woensdag 14:00 uur
De Meander
Boslaan 1
Nieuwerkerk aan den IJssel
Info 0180 -315734 of 06-
57198813 of mail
spellen@sazuidplas.nl

De deelname voor een middag kost voor SAZ-leden € 1,25 en niet leden € 1,75; consumpties zijn voor eigen rekening.

5 SAZ-Ondersteuning

SAZ heeft een aantal diensten waarvan alle inwoners van Zuidplas gebruik kunnen maken. In principe kan ieder senior (50+) gebruik maken van deze diensten m.u.v. de Klusservice en vervoer, deze zijn exclusief voor onze leden. Met deze diensten speelt SAZ in op de behoefte van senioren die geen, of een klein, eigen netwerk hebben om geholpen te worden. Een groot team van enthousiaste vrijwilligers staat klaar om gratis of tegen een kleine onkostenvergoeding te helpen.

- **Belastingservice**
- **Consulenten**
- **Klusservice**
- **Telefooncirkel**
- **Vervoer**

5.1 Belastingservice

Ieder jaar is het weer een uitdaging om de belastingaangifte te doen. Ziet u het niet zitten om dit zonder hulp te doen, neem dan contact op met de SAZ Belastingservice. Onze vrijwilligers komen graag bij u thuis om u te helpen bij het invullen van uw aangifte. Dat doen ze met behulp van een aangevraagde code, of u logt zelf in met uw eigen Digi-d. Zo nodig kunnen ze u ook informeren en helpen bij het aanvragen van uw zorg- en/of huurtoeslag. Onze vrijwilligers zijn opgeleid en op de hoogte van de laatste belasting- en toeslageregels. Omdat er ieder jaar wel iets verandert in de belastingregels kunnen zij u helpen voorkomen dat u teveel betaalt.



Info dagelijks 0180 – 31 42 12
of stuur een email naar
belastingservice@sazuidplas.nl

Wie komt in aanmerking

De SAZ Belastingsservice is er voor alle senioren in de Zuidplas met een verzamelinkomen tot €35.000,- (alleenstaanden) of €50.000,- (gehuwden of samenwonenden). De vrijwilligers doen dit gratis maar het is niet kosteloos. U betaalt alleen een bijdrage voor de gemaakte onkosten zoals voor reis-, kopieer- en printkosten van € 12,- per huishouden.

5.2 Consulenten

De ouderenbonden PCOB/KBO, de vereniging SAZ en Welzijn Zuidplas vinden het belangrijk dat iedereen zo lang mogelijk actief kan deelnemen aan de samenleving. Dit geldt zowel voor zolang mogelijk zelfstandig kunnen blijven wonen als voor een actief sociaal leven. Woont u in de gemeente Zuidplas? Heeft u een vraag of knelpunt op het gebied van wonen, zorg en/of welzijn? Dan ondersteunen de consulenten u graag. Zij staan voor u klaar!



info 06 – 46 29 52 12, dagelijks van 9.00
uur tot 17.00 uur. Bij geen gehoor:
Spreek dan uw boodschap in en u wordt
zo snel mogelijk teruggebeld of stuur
een email met uw vraag naar
consulenten@sazuidplas.nl

Welke ondersteuning?

- Advies over het zelfstandig kunnen blijven wonen, bijvoorbeeld: Advies over eventuele aanpassingen in huis. Senioren begeleiden naar de woningbouwvereniging als een servicecontract nodig is;
- Hulp bieden bij het voorbereiden en/of begeleiden van het “keukentafelgesprek WMO” (Wet Maatschappelijke Ondersteuning);
- Hulp bieden bij klachten, bezwaar of beroep;

- Hulp bieden bij het overstappen naar een andere zorgverzekering;
- In overleg met de senioren contact opnemen met de juiste instanties;
- Informatie geven over onze andere diensten, zoals vervoer en klusservice.

De consulenten zijn deskundig. Zij hebben trainingen gevolgd o.a. op het gebied van de Wet Maatschappelijke Ondersteuning (WMO).

Wat zijn de kosten

De ondersteuning van de consulenten is in principe gratis.

5.3 Klusservice

Had u allang die lamp, klok, spiegel of kapstok willen ophangen? Ergert u zich aan al die losse snoeren en wilt u die wegwerken? Zou u graag een TV in de slaapkamer aan de muur ophangen? Heeft u niemand die u daarbij kan helpen? Bel dan de SAZ-Klusservice voor kleine klussen in of rond uw huis. Dit zijn maar enkele voorbeelden van klusjes die het SAZ-klusteam regelmatig uitvoert.



Info of afspraak bel naar
06-29 31 43 60
of stuur een email met uw vraag naar
klusservice@sazuidplas.nl

Wat wordt verstaan onder een klusje?

Onder een klusje wordt verstaan het verhelpen van kleine met name technische werkzaamheden in en rond het huis alsmede beperkte tuinwerkzaamheden die gemiddeld niet langer dan een halve dag duren. Deze klusjes worden als hobby met veel plezier door gemotiveerde en maatschappelijk betrokken klusvrijwilligers uitgevoerd.

Wie komen in aanmerking?

De SAZ-klusservice is exclusief voor SAZ-leden die wonen in de gemeente Zuidplas die zelf geen mensen kennen, kennis of mogelijkheden hebben om een klusje uit te (laten) voeren.

Welke klussen komen zoal in aanmerking?

Electra:

- Ophangen, vervangen, of verplaatsen van verlichting
- Monteren, verlengen of inkorten van (verleng)snoeren
- Aanbrengen van kabelgootjes voor snoeren
- Reparaties aan klein huishoudelijke apparatuur

Interieur:

- Ophangen van een (gordijn)rails, kapstok, spiegel, klok
- In elkaar zetten of uit elkaar halen van een (Ikea)meubel/kast
- Vervangen van een slot, scharnier, handvat
- Aanbrengen van beugels, steunen, plankjes, rekjes

Tuinwerkzaamheden – beperkt, maximaal 2x per jaar:

- Grasmaaien, onkruid wieden
- Snoeien van struiken (geen hoge bomen), (ver)planten
- Opruimen, geen bestratingswerkzaamheden

Water:

- Verhelpen van een lekkende kraan
- Verhelpen slecht doorspoelen toilet
- Aansluiten van een (vaat)wasmachine
- Bijvullen van een CV installatie

Overige:

- Reparatie van speelgoed, fiets, rollator
- Ondersteuning bij computers (geen opleiding/cursus)
- Ondersteuning bij verhuizing (niet het verhuizing zelf)

Niet in aanmerking komen:

- Werkzaamheden die vallen onder de verantwoordelijkheid van een woningcorporatie en/of huiseigenaren (huisbaas)
- Werkzaamheden die vallen onder de verantwoordelijkheid van toeleveranciers van o.a. gas, licht, water.
- Technisch complexe uitvoeringen waar een specialist voor noodzakelijk is, zoals werkzaamheden op het dak, waar het gaat om hak- breek- of graafwerkzaamheden, renovaties, verbouwingen etc.
- Zware, risicovolle of langdurige klussen zoals tuintegels (ver)leggen, hoge bomen snoeien, zwaar verwaarloosde tuin opknappen, vloerbedekkingen (waaronder

tapijt, laminaat) leggen, plafond/muren sausen.

- Het wegbrengen van (tuin)afval naar het afvalbrengrstation van de gemeente.

Wat kost een klusje

Het uitvoeren van een klusje is gratis m.u.v. voorrijkosten per bezoek, zie tabel. Benodigd materiaal wordt in principe door de klant zelf verzorgd tenzij met de klusvrijwilliger anders is afgesproken. Wanneer materiaal moet worden gekocht of afgehaald geldt een onkostenvergoeding van € 0,30 per km. Voor verbruikt en/of gekocht materiaal betaalt de klant de kostprijs. De klant rekent aan het einde van de klus af met de klusvrijwilliger.

		Klusvrijwilliger komt uit			
Aanvrager woont in	Tarieven 2018	Moerkapelle	Moordrecht	Nieuwerkerk	Zevenhuizen
	Moerkapelle	€ 2,00	€ 7,50	€ 7,50	€ 4,50
	Moordrecht	€ 7,50	€ 2,00	€ 6,30	€ 7,50
	Nieuwerkerk ad IJssel	€ 7,50	€ 6,30	€ 2,00	€ 5,10
	Oud Verlaat	€ 8,70	€ 8,70	€ 4,50	€ 5,70
	Zevenhuizen	€ 7,50	€ 7,50	€ 5,10	€ 2,00
Materiaal halen € 0,30 per km, gekocht materiaal of verbruikte materialen kostprijs					

5.5 Telefooncirkel SAZ: een veilig en prettig idee!

Wat is de telefooncirkel?

Een telefooncirkel bestaat uit een aantal deelnemers die elkaar elke dag (ook in het weekend) volgens een vooraf opgesteld rooster even opbelt.

Elke ochtend start een Senioren Actief Zuidplas vrijwilliger om halfnegen de cirkel. De vrijwilliger belt de eerste deelnemer en als het gesprek beëindigd is, belt de eerste deelnemer de tweede op. Daarna belt de tweede de derde, enzovoorts. De laatste deelnemer sluit de cirkel via een telefoontje naar de vrijwilliger.



info 06-15362443 (op werkdagen van 8.30 uur tot 9.30 uur) of mail naar

telefooncirkel@sazuidplas.nl

Veiligheid

Het gebeurt gelukkig bijna nooit, maar als er iemand niet opneemt, dan zou er iets aan de hand kunnen zijn. Wanneer iemand de telefoon niet beantwoordt, dan neemt degene die geen gehoor krijgt meteen contact op met de Senioren Actief Zuidplas vrijwilliger. Deze belt de eerstvolgende deelnemer om de cirkel weer op gang te brengen en schakelt zelf een “sleutelpersoon” in om te controleren wat er aan de hand is met degene die de telefoon niet heeft opgenomen. Het woord “sleutelpersoon” mag u letterlijk nemen. Want iedere deelnemer aan de telefooncirkel moet, bij het begin van deelname aan de telefooncirkel, twee namen en adressen opgeven van een kennis of familielid, die over uw huissleutel beschikt. Dan kan of uw kennis of familielid kijken of er iets aan de hand is en zo nodig voor hulp zorgen. Hij of zij neemt dezelfde dag contact op met de Senioren Actief Zuidplas vrijwilliger van de telefooncirkel zodat deze, indien nodig, (tijdelijke) de telefooncirkel kan aanpassen.

Gezelligheid

Dagelijks even een praatje, maar natuurlijk niet te lang, anders moeten de andere deelnemers te lang wachten tot ze gebeld worden. De deelnemers kunnen een afspraak maken om op een ander tijdstip uitgebreider met elkaar te praten. SAZ organiseert voor de deelnemers ook gezellige bijeenkomsten om elkaar niet alleen aan de telefoon te spreken, maar ook echt te ontmoeten.

Wie kunnen deelnemen?

De telefooncirkel van SAZ is bedoeld voor alleenstaande ouderen in de gemeente Zuidplas. U hoeft daarvoor geen lid te zijn van de SAZ. Aan deelname zijn kosten verbonden. De deelnamekosten bedragen € 2,00 per maand en wordt per halfjaar vooruit in rekening gebracht. U betaalt daarnaast de kosten van uw dagelijkse telefoontje binnen de telefooncirkel.

5.4 Vervoer

Niet alle senioren beschikken (meer) over een rijbewijs of hebben een auto. En niet iedereen is in staat met het openbaar vervoer te reizen. U wilt toch graag een keer op bezoek bij een jarig familielid of zieke vriend. Of heeft u een afspraak in het ziekenhuis. Hoe moet dat nou? Daarom het SAZ exclusief voor leden personenvervoer op maat: onze vrijwillige chauffeurs brengen u op afspraak van deur tot deur.

Waar kunnen wij u naar toe brengen

Wij brengen u, zonder wachttijd, naar familie, winkelcentra, ziekenhuizen, huisarts, gemeentehuis, kapper etc. binnen en buiten Zuidplas.

Chauffeurs

Onze chauffeurs zijn enthousiaste vrijwilligers die rijden in privéauto's. Vooraf hebben ze een test ondergaan bij een onafhankelijke rijinstructeur om zeker te weten dat ze u deskundig en veilig kunnen vervoeren.



Info of afspraak op werkdagen tussen
10:00-12:00 uur 06 – 21 67 08 35 of
stuur een aanvraag naar
sazvervoerplanning@sazuidplas.nl

Op welke dagen en tijdstippen kunt u reizen

De SAZ chauffeurs rijden in principe alle dagen en tijdstippen. Ook in het weekend, maar uiteraard op basis van beschikbaarheid van een chauffeur.

Wat kost het vervoer

Een rit wordt berekend op basis van gereden kilometers. U betaalt een onkostenvergoeding van € 0,30 per kilometer met een minimum van € 2,00; exclusief eventuele parkeerkosten. De ritkosten variëren per chauffeur. Wij streven ernaar om een chauffeur te zoeken die dichtbij uw afhaaladres woont. Voor alle duidelijkheid: als u een afspraak maakt om vervoerd te worden, wordt aan u vooraf gemeld wat de kosten van uw rit zullen zijn.

Voordelen SAZ-Vervoer

- U betaalt per rit, niet per persoon (max. 3 personen).
- U wordt op de door u bepaalde tijd gehaald en gebracht (via de kortste/beste weg).
- We rijden u van deur tot deur, ook buiten Zuidplas.
- Alle dagen van het jaar, ook zon- en feestdagen bij beschikbaarheid van een chauffeur.

- Indien gewenst krijgt u van ons een betaalbewijs van de gereden rit (geen BTW).
- U heeft bij ons een privéchauffeur/-auto, dus privacy.

Voor wie is het?

Voor alle SAZ-leden die hulp nodig hebben bij vervoer en dit niet kunnen regelen binnen zijn of haar eigen netwerk. Wij kunnen geen personen vervoeren in een vaste rolstoel, wel een inklapbare rolstoel/rollator.

Waar gaat de rit naartoe?

Wij brengen u, zonder wachttijd, naar familie, winkelcentra, ziekenhuizen, huisarts, gemeentehuis, kapper etc.

Hoe werkt het?

U belt de planning op werkdagen tussen 10.00 en 12.00 uur, liefst 2 dagen van tevoren, op telefoonnummer: **06 - 21 67 08 35** Na aanmelding wordt een chauffeur gezocht en de prijs berekend.

Wat kost het?

Een rit wordt berekend op basis van gereden kilometers. U betaalt € 0,30 per kilometer met een minimum van € 2,00; exclusief eventuele parkeer of toelasten. De ritkosten variëren per chauffeur. Wij streven ernaar om een chauffeur te zoeken die dichtbij uw afhaaladres woont.

Voor alle duidelijkheid: als u een afspraak maakt om vervoerd te worden, wordt aan u vooraf gemeld wat de kosten van uw rit zijn. Vergeet u de rit op tijd af te melden en de chauffeur staat voor de deur dan dient u wel de kilometerkosten á € 0,30 aan de chauffeur te betalen (woonadres chauffeur-afhaaladres-woonadres chauffeur).

Wachttijd

Voor hele korte bezoeken/boodschapjes kan de chauffeur gevraagd worden even te wachten. De wachttijd is maximaal een half uur. Duurt het wachten langer dan een half uur, b.v. bij een ziekenhuisbezoek, dan worden er 2 ritten gepland. Voor bijzondere situaties dient overlegd te worden met de planning wat de mogelijkheden zijn.

Bevestiging

Als de rit gepland is wordt u geïnformeerd over de chauffeur, het tijdstip, de kosten en wordt u gevraagd of u hiermee akkoord gaat.

WORD LID

Het lidmaatschap kost slechts € 22,00 per jaar voor u en uw eventuele partner op hetzelfde woonadres.

Meld u aan via onze website sazuidplas.nl of neem contact op met de ledenadministratie:

Tel.: 0180 -31 82 40

Mobiel: 06 – 34 89 84 05

E-mail: ledenadministratie@sazuidplas.nl

WORD VRIJWILLIGER

Heeft u een paar uurtjes per week beschikbaar en wilt u graag actief worden voor onze vereniging? Neem dan contact op met de secretaris:

Mobiel: 06 – 23 51 76 22

E-mail: secretaris@sazuidplas.nl

Aan deze folder kunnen geen rechten worden ontleend

Vereniging Senioren Actief Zuidplas

Correspondentieadres

Postbus 10 - 2910 AC Nieuwerkerk aan den IJsel

Telefoon secretariaat: 06 – 27 19 26 90

E-mail: secretaris@sazuidplas.nl

Website www.sazuidplas.nl

Rekeningnummer: NL 10 RABO 03076901 80

KvK 40465444