senioren actief zuidplas

2019
Nummer
4

SAZmagazine

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

Winter editie

SAZ magazine is een uitgave van Senioren Actief Zuidplas

Inhoudsopgave

Voorwoord 2
Van de secretaris..... 3
Zo voorkom je decemberkilo's..... 4
SAZ Repair Café nu ook in Moordrecht..... 5
Kerstwens SAZ..... 6
Tips voor het brein..... 6
Wat is gezonde voeding voor de hersenen?.. 6
Recept Gevuld speculaas..... 7
Wetenswaardigheden..... 8
Tijdloos, zomaar een kerstverhaal..... 8
Ons SAZ-vervoer bestaat 5 jaar..... 9
Internetbankieren..... 10
Alternatief kerstmenu..... 11
Zo zorg je als mantelzorger goed voor jezelf... 11
De stilte 12
Santarun Zuidplas 2019..... 13
Kaarsjesavond in Oude Dorp..... 14
Het is al bijna kerst..... 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
En:
Dianthus, Mezendaal 254, 2914 EE
Nieuwerkerk aan den IJssel

Advertenties
secretaris@sazuidplas.nl

Jaargang 2019
Nummer 4

Oplage
1.000 exemplaren

Kopij

Inleveren voor:
1 maart: nr 1
1 juni: nr 2
1 september: nr 3
20 november: nr 4

Voorwoord

Geachte lezer,

Het jaar loopt alweer ten einde. Schrikkeljaar 2020 komt eraan, het jaar is deelbaar door vier.
Maar eerst de decembermaand. Tijd van lichtjes, tijd van familiebanden, sfeer en gezelligheid.

Maar ook de tijd waarin alle onvolkomenheden van families en gezinnen duidelijk worden. Wat hoor ik toch vaak dat mensen binnen een gezin ruzie hebben en elkaar daarom niet meer (willen) zien. Televisieprogramma's worden eraan gewijd en in de bladen en kranten lees ik er regelmatig over.
En mensen, vooral ouders, lijden er enorm onder.

Zelf kom ik uit een no nonsens gezin van zes kinderen. We hebben nooit ruzie met elkaar (gehad), behalve de ruzies die je hebt als kind en puber. Dat hoort bij opgroeien. We zeggen altijd alles, dat is onze mores. Onze ouders gingen ons daarin voor.

Mijn (drie) broers schelden elkaar af en toe een slag in de rondte en daarna is het weer klaar. Mijn zus en ik, ik heb een zusje verloren, hebben een goede band. Wij schelden niet, maar zeggen de dingen wel tegen elkaar. Er is altijd een prettige en open sfeer en we zijn er voor elkaar.

Mijn persoonlijk devies is; "Wat je weg geeft, krijg je terug". Meestal werkt het zo.

Ook met schoonfamilie is nooit onenigheid geweest. Leven en laten leven en niet te veel van elkaar verwachten. Zo moeilijk is het toch niet?

Ik zou het heel erg vinden als ik ruzie had, maar ik zou er ook altijd op af gaan. Er over praten is de enige optie. Meestal gaat het om kleinigheden en vooral heel vaak om het verkeerd begrijpen van elkaar.

December gaat ook over al die mensen die familieleden zijn kwijt geraakt en zich extra kwetsbaar voelen in deze maand. Die zouden misschien graag nog eens even ruzie zoeken.

Ik wens al die mensen heel veel sterkte en de moed om erop uit te gaan en/of contact te leggen met anderen.

Want er zijn er veel zoals u. Met elkaar is het draaglijker.

En al die mensen die ergens ruzie hebben. Los het op, als het maar enigszins kan, voor het te laat is.

Namens het bestuur van SAZ, dat er voor u allen is, wens ik u een goede decembermaand en een rustig en vriendelijk 2020.

Een lichtje in een donkere tijd,
is iets dat warmte geeft en je hart verblijdt

Uw voorzitter,
Ellie Ham - Onderwater

Siem Griffioen

Van de secretaris, die zich aan het inwerken is

Langzamerhand groei ik in de functie van secretaris. Door Harry Scheffers zijn een aantal zaken al aan mij overgedragen, zoals het gebeuren rond de bestuursvergaderingen. Agenda opstellen, verslagen maken en deelnemen aan de vergaderingen. Daarnaast krijgt u mij aan de telefoon als u het secretariaatsnummer belt 06-27192690. Ook de andere mail/post afwikkeling neem ik al waar, met hulp van de andere bestuursleden. Een leuke klus, omvangrijker dan het op eerste oog leek. Voordat je de organisatie goed kent ben je wel even bezig.

Ik woon al sinds 1980 in Nieuwerkerk aan den IJssel. Ging in 2007 met pensioen. Heb mij een aantal jaren met pensioenzaken beziggehouden, eerst in het bestuur van een bedrijfspensioenfonds, later in een vereniging die de belangen van gepensioneerden behartigt. Toch heel wat anders dan nu in de SAZ. Ik zie steeds beter en besef meer hoe nodig de activiteiten van de SAZ (en andere Ouderenbonden) zijn voor ouderen in de huidige tijd. De SAZ als vereniging voor- en door senioren wil graag het leven van senioren aangenamer maken, opdat ouderen in hun eigen vertrouwde omgeving zelfstandig oud kunnen worden met een goede kwaliteit van leven. Senioren die steeds langer zelfstandig blijven wonen, soms met veel, soms met weinig ondersteuning. Die ondersteuning biedt de SAZ in velerlei vormen: directe ondersteuning (van belastingservice en consulenten tot Repair Café, vervoer en klusjesservice), maar ook via inspannings- en ontspannings activiteiten (gezond blijven zowel lichamelijk als geestelijk). Ik hoop mijn steentje in mijn functie daaraan bij te dragen.

In het vorige SAZ-magazine kon u lezen dat ik samen met Joke Noordijk de taken van Harry Scheffers ga oppakken. Na deze paar maanden leerschool, overdrachten en informatie door Harry (en de andere bestuursleden) ben ik er van overtuigd dat we er (samen met Joke Noordijk) vast wel uit komen.

De SAZ blijft groeien en heeft nu zo'n 800 leden. Ook het aantal vrijwilligers blijft gelukkig groeien. Hun enthousiasme werkt aanstekelijk!

Met een vriendelijke groet

Siem Griffioen
mail: secretaris@sazuidplas.nl

Zo voorkom je decemberkilo's!

Tijdens de feestdagen liggen verleidingen op de loer. Etentjes met vrienden, uitgebreide ontbijtsessies en familiebrunches. Of je zit alleen thuis en eet je voor de troost een kerstkransje hier en een oliebol daar. Hoe voorkom je extra kilo's tijdens de feestdagen?

1. Luister naar je lichaam

Meer is niet altijd beter. Als je voldaan bent, stop dan met eten. Je vervelend voelen omdat je te veel hebt gegeten, kan een domper zijn op de feestvreugde. Luister liever naar je lichaam.

2. Minder gangen, kleinere porties

Bij de planning kun je overeten al voorkomen. Bedenk minder gangen en kleinere porties. Koop niet te veel calorierijke tussendoortjes, zoals chocolade kerstkransjes.

3. Houd je gewone ritme aan

Veel mensen wijken tijdens de feestdagen af van hun normale ritme. Wil je deze kerst je fit voelen? Probeer dan ook tijdens de feestdagen het ritme van 3 maaltijden per dag aan te houden: ontbijt, lunch en avondmaaltijd. Maaltijden overslaan omdat je bijvoorbeeld een grote lunch verwacht, kan ertoe leiden dat je meer tussendoortjes eet. Voorkom verleidingen.

4. Zet overheerlijke, caloriearme recepten op het menu

Ga je zelf koken? Verzin recepten die je kunt maken met magere ingrediënten. Laat je bijvoorbeeld inspireren door het kerstmenu van het Voedingscentrum. Gebruik Griekse yoghurt of zure room in plaats van crème fraîche. Ook bacon bevat veel minder calorieën dan gewone spekblokjes. Dat geldt eveneens voor de magere kaassoorten zoals 30+-kaas of hüttenkäse. Van producten zoals mayonaise zijn minder vette varianten te koop. En serveer vooral ook veel verschillende groenten!

5. Bewust kiezen in het restaurant

Ben je in een restaurant en kun je zelf kiezen? Als je op je gewicht wilt letten, let dan eens op wat je bestelt. Gerechten met witte vis bevatten vaak minder calorieën dan gerechten met rood vlees. Vraag in plaats van frites een gepofte aardappel of wat extra salade. Witte sauzen (met room) zijn vaak calorierijker dan rode sauzen, en gebonden soepen bevatten meer calorieën dan heldere. Let vooral ook op bij het dessert. Kies liever voor fruit na, of een kopje koffie of thee. Je kunt je toetje natuurlijk ook delen.

6. Kleine happen, kleine slokjes

Eten met kleine happen kan veel verschil maken. Alleen al door met een kleine lepel te eten, of uit een klein kommetje, voel je je sneller vol. Je hersenen krijgen namelijk meer smaakprikkels te verwerken. Kies ook eens voor een kleiner glas. In frisdrank en sap zitten ongemerkt veel calorieën. En wist je dat het 'verzadigingssignaal' bij frisdrank en sap veel slechter werkt dan bij vast voedsel?

7. Beweeg

Tijdens de feestdagen ga je misschien niet naar de fitness, maar er zijn genoeg andere manieren om actief bezig te zijn. Een mooie winterwandeling of een fietstocht bijvoorbeeld. Kom maar van die bank af!

Diëtistenpraktijk
FEMKE VAN LIERE
VOEDINGS- & DIEETADVIES, LEEFSTIJLCOACHING

Uw gegevens zijn 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:

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

SAZ Repair Café nu ook in Moordrecht!

“Eigenlijk kijk ik de hele week uit naar de dinsdagmiddag.” Dat zei een van vrijwilligers van het SAZ Repair Café Zuidplas. Sinds april wordt er iedere dinsdagmiddag van 13.00 tot 16.00 gerepareerd op de locatie Koffie Enzo (Kerklaan 98, Oude Dorp Nieuwerkerk). Een vaste club van circa zeven mannen buigen zich over radio's, lampen, stofzuigers, koffieapparaten etc. Van de ruim 80 dingen die bezoekers brachten is meer dan de helft gerepareerd en die kunnen weer jaren mee.

Een bezoeker had bij zes winkels gehoord dat hij maar een nieuwe vloerlamp moest kopen. Binnen 2 minuten was deze in het Repair Café gerepareerd met een onderdeeltje van nog geen € 0,10. Het Repair Café voorkomt onnodig weggooien, opnieuw aanschaffen en het is ook nog eens gezellig.

Voor SAZ is het Repair Café een aanvulling op de klusjesservice. Een aantal vrijwilligers zetten zowel in het Repair Café als de klusjesservice hun kennis en ervaring in. Er wordt gewerkt volgens een concept dat 10 jaar geleden in Amsterdam is bedacht. Initiatiefnemer en coördinator Peter Rommens vertelt dat daarom niet het wiel opnieuw hoefde te worden uitgevonden. Het begrip Repair Café is al bij veel mensen bekend. In Zuidplas was er nog niet een, terwijl hier ook de behoefte bestaat en er deskundige en gemotiveerde vrijwilligers zijn.

Repair Café
Weggooien? Mooi niet!

In de eerste maanden nam het aantal bezoekers langzaam toe. Onder het genot van een kop koffie of thee vertellen ze wat het probleem is en kijken samen met de reparateurs hoe het te maken. Ondertussen ontmoeten bezoekers ook elkaar en er ontstaan leuke gesprekken. Of de reparatie nu wel of niet lukt; de meeste bezoekers doen een bijdrage in de fooienpot. Daarmee kan het SAZ Repair Café materialen en gereedschap aanschaffen, de ruimte en koffie betalen en wat leuks doen voor de vrijwilligers. Medio oktober gingen de vrijwilligers bijvoorbeeld naar de landelijke dag van de 450 Repair Cafés in Nederland.

Vanaf 14 oktober is het SAZ Repair Café ook elke 2e en 4e maandag van de maand van 13:00 tot 16:00 in Wijkservicecentrum de Kroon in Moordrecht (Land

voor Water 3). De reparateurs daar zijn nieuwe vrijwilligers uit Moordrecht samen met vrijwilligers van de locatie Nieuwerkerk. Met het Repair Café helpen we niet alleen bezoekers uit Zuidplas en daarbuiten. Het is ook een leuke activiteit voor mensen die zich een groot deel van hun leven met techniek hebben beziggehouden. Soms als werk, soms als hobby, vaak beide.

Www.facebook.com/sazrepaircafezuidplas

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

IJssel JUWELIERS
WWW.IJSSELJUWELIERS.NL
Dorpsstraat 54 | Nieuwerkerk aan den IJssel

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

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

Als je eenzaam bent,
wens ik je liefde.
Als je je down voelt,
wens ik je vreugde.
Als je bezorgd bent,
wens ik je vrede.
Als je je leeg voelt,
wens ik je hoop.

SAZ wenst u een mooi kerstfeest
En een goed Nieuwjaar!

Van de Alzheimer Stichting

Tips voor 't brein: voldoende bewegen

Veel onderzoek laat zien dat mensen die voldoende bewegen minder vaak dementie krijgen. Bewegen is verder een uitstekend middel om stress kwijt te raken en de lichamelijke en geestelijke gezondheid te verbeteren. Men vermoedt dat beweging de doorbloeding van de hersenen en de productie van nieuwe zenuwcelverbindingen stimuleert. Als u altijd al lichamelijk actief was, bijvoorbeeld op de sportclub (v**an SAZ**), kunt u daar het beste mee doorgaan zolang dit voor u mogelijk is. Als dit moeite begint te kosten, kunt u eventueel overstappen op fysiek minder belastende activiteiten.

Beweegt u voldoende?
De norm voor gezond bewegen is 5 x 30 minuten per week bewegen. Uw ademhaling moet door het bewegen wel iets omhooggaan, maar u moet niet buiten adem raken. Wandelen, fietsen, maar ook klussen, tuinieren of het huishouden doen zijn goede manieren van bewegen. Het is wel belangrijk dat u de activiteit even volhoudt. Activiteiten die u minimaal 10 minuten volhoudt tellen mee voor de 30 minuten per dag. Het helpt als u bewegen onderdeel maakt van uw dagelijkse rituelen. Doe de boodschappen bijvoorbeeld lopend. Of stap een halte eerder uit als u thuiskomt van uw bezoek. Ook kunt u de auto vervangen voor de fiets of bij korte afstanden de fiets voor een wandeling.
En ja natuurlijk is bewegen ook goed voor spieren en botten, voor een goede stofwisseling en spijsvertering, voor plezier en contacten en ga zo maar door! U voelt zich er lekkerder door!

Wat is gezonde voeding voor de hersenen?

Dementie komt minder voor in gebieden rond de Middellandse Zee. Het voedingspatroon lijkt hier een van de redenen voor te zijn. Dit is wat we het mediterrane dieet noemen. Wat eten ze daar nu? We herkennen het volgende patroon:

Wel:

Verse groenten
Fruit
Noten
Peulvruchten
Volkoren granen
Vis
Gevogelte
Olijfolie

Minder:

Zuivelproducten
Rood vlees
Dierlijke vetten
Suikers

Er zijn sterke aanwijzingen dat het volgen van een mediterraan dieet de kans op dementie verkleint. Neem dus vooral producten uit het rijtje 'wel'. Vervang zout door bijvoorbeeld mediterrane kruiden. Waant u zich direct een beetje in het Middellandse Zeegebied. Hoe eerder u begint met dit dieet, hoe langer u ervan kunt profiteren.
Hoe zit het met alcohol?
Bij veel dingen is het gemakkelijk te zeggen wat goed of slecht is voor uw brein. Een combinatie van denken en bewegen? Dat is goed. Overgewicht heeft een negatief effect op de hersenen. Alcohol is hier een vreemde eend in de bijt. Maximaal één glas per dag lijkt het risico op dementie te verminderen. Drinkt u meer dan twee glazen per dag? Dan heeft u een hogere kans op dementie. Dat geldt ook voor geheelonthouders. Vreemd? Geheelonthouders stoppen vaak met alcohol vanwege medische redenen, vermoeden onderzoekers. Hun hersengezondheid is gemiddeld al wat slechter. Er is zeker geen reden om te beginnen met drinken als u dementie wilt voorkomen. Niet of hooguit matig drinken is dus het devies.
BrainSnacks: wat is goed voor uw brein en wat niet?

Dagelijks een handje noten

Recept Gevuld speculaas

Een recept dat eigenlijk bij Sinterklaas hoort.
Ook na Sinterklaas is het echt lekker!!

Ingrediënten:

Voor het deeg:
- 100 gram koude roomboter
- 125 gram bloem
- 1 theelepel bakpoeder
- 75 gram donkerbruine basterdsuiker
- 5 gram speculaaskruiden
- snufje zout

Voor de vulling:
- 250 gram amandelspijs
- 1 ei

Voor de garnering:
- 1 ei
- amandelsnippers

Bereiding:
- Voeg de bloem, bakpoeder, speculaaskruiden, snufje zout en basterdsuiker in een kom en meng dit goed. Voeg de boter in stukjes hieraan toe en kneed goed. Wikkel de deegbal in huishoudfolie en leg het een uur te rusten in de koelkast.
- Verwarm de oven op 180 graden Celsius en smeer een springvorm in (doorsnede van ongeveer 20 cm).
- Verdeel het deeg in twee gelijke stukken, rol een deel uit zodat het op de bodem van het springvorm past. Leg de deegflap in de springvorm.
- Meng de amandelspijs met het ei tot een smeuïg geheel en verdeel dit op het deeg in de springvorm.
- Rol het andere deel deeg uit zodat het op de amandelspijs past en leg het hierop.
- Kluts een ei en bestrijk hiermee het deeg. Verdeel de amandelsnippers hierover.
- Plaats het bakblik in de oven en bak de speculaas in ongeveer 40 minuten gaar.

Eet smakelijk!

Wetenswaardigheden

Klusjesservice en belastingservice
Om de taak voor de coördinatoren te verlichten, hebben we de werkwijze iets veranderd.
Het is belastend om bij de telefoon te moeten blijven.
Het werkt dus nu als volgt:

Bel op werkdagen en spreek uw naam en telefoonnummer in. U wordt binnen 24 uur teruggebeld door de coördinator. Daarna wordt u gebeld voor een afspraak door een van de vrijwilligers. Dit kan ook enkele dagen duren. De vrijwilliger plant de klus in als het hem/haar past.
U kunt ook altijd een mail sturen:
klusservice@sazuidplas.nl /
belastingservice@sazuidplas.nl

Vrijwilligers
Harry Scheffers, onze secretaris vanaf het begin, gaat ons verlaten. U heeft het al eerder gelezen. Hij woont inmiddels in Schiedam en dan is Zuidplas ver weg. Hij heeft alweer allerlei nieuwe bezigheden en voelt zich er, met vrouw Bernhardine al helemaal thuis. Gelukkig is hij op de achtergrond nog raadgever voor onze nieuwe secretarissen. Wij zullen hem niet meer ontmoeten op de SAZ-bijeenkomsten. Daarom langs deze weg heel veel dank aan Harry. Je was een fijne collega Harry. Iemand waarop we konden bouwen. Het ga jullie heel goed. En natuurlijk gaan wij als bestuur nog wel iets gezelligs doen als afscheid.

Verder gaat Toon de Kort; coördinator belastingservice, daarmee stoppen. Toon doet veel voor SAZ en het moet iets minder. Albert Duijvestijn gaat het van hem overnemen, daar zijn we blij mee. Toon blijft gelukkig wel vrijwilliger voor SAZ.
Renée Huizenga stopt met haar bestuursfunctie, zij was ook coördinator van de sportactiviteiten, hetgeen Ben van den Bos nu doet. Renée gaat t.z.t. verhuizen.
Cees van dijk; coördinator klusjesservice legt deze functie neer. Hij wil graag veel op vakantie kunnen. Hopelijk blijft hij nog wel vrijwilliger voor SAZ.

Deze drie mensen hebben wij op de vrijwilligersbijeenkomst in het zonnetje gezet. Enorm veel dank voor jullie inzet en betrokkenheid.

Lidmaatschap
Per 1 januari 2020 wordt het ledentarief per jaar verhoogd van € 22,- naar € 25,-

Wandelen met de PCOB
Ook als u geen lid bent van de PCOB kunt u met hen mee wandelen. Zie Hart van Holland voor nadere informatie

Tijdloos, zomaar een kerstverhaal

Terwijl kleine Bart zichzelf voor het haardvuur installeert met zijn mok in de vorm van een kerstboom, knoeit hij een beetje dampende chocolademelk. Oei! Bart keek een beetje geschrokken naar oom Simon, die zijn leesbril al op het puntje van zijn neus had staan terwijl hij zijn verhalen boek opende. Gelukkig, dacht Bart, hij heeft het niet gezien. Snel veegde hij de geknoeide chocolademelk met de mouwen van zijn pyjama van de grond. Bart schoof nog wat dichter naar het haardvuur, en sloeg zijn dekentje nog strakker om hem heen.
Ben je er klaar voor, hoorde hij oom Simon zachtjes tegen hem fluisteren? Ieder jaar vertelde Oom Simon een kerstverhaal op kerstavond. Hij had er het hele jaar over na kunnen denken, en zoals altijd zal het ook dit keer wel weer een spannend verhaal worden. Zo is het altijd geweest, en zo zou het altijd zijn. Bart hield van orde en regelmaat. Voor hem moest het kerstfeest op de juiste traditionele manier worden gevierd. Volgens het altijd strakke schema, met dezelfde aspecten die hij in zijn 10-jarige leventjes had ervaren. Dat was veilig, en vertrouwt. Dat was goed. Zo hadden zijn ouders hem opgevoed.

Oom Simon begon zijn verhaal. Bart genoot van zijn warme donkere stem, die hem ook dit jaar een beetje aan de Kerstman herinnerde. Rond, met een baard, en vooral vriendelijk. Ja hoor. Oom Simon was de Kerstman! Er was eens, zo begon hij. De ogen van Bart werden groter, wat zegt hij nou? Stop, riep Bart een beetje in paniek. Er was eens? Zo bent u nog nooit een verhaal begonnen. Dat kan niet hoor. Er was eens, pfff, wanneer dan? Dat is mij veel te onduidelijk hoor! Dat snap ik niet. Oom Simon keek hem over het randje van zijn bril aan. Zal ik verder gaan met het verhaal? Jazeker wel, zei Bart, maar gebruik alsjeblieft niet meer er was eens. Dat is te onduidelijk voor mij oom Simon.
Oom Simon legde met een zucht zijn verhalenboek neer, en buigt zich voorover naar de kleine Bart. Wat heb jij toch met "de tijd". Alles moet volgens "op tijd". Op tijd naar bed, die ik vreemd vind voor een kleine man als jij. De meeste van jouw leeftijdgenoten hebben ondertussen al "treuzeltechnieken" ontwikkeld. De Kerstboom moet op de juiste datum en zelfs tijdstip worden gezet. En zo kan ik nog wel even doorgaan hoor. Misschien kun je eens proberen om alles eens anders te doen? Expres te laat komen ofzo? Misschien extra laat opblijven op vrijdagavond? Lekker met een bakje chips en limonade op de bank?
Bart kijkt oom Simon verbaasd en een klein beetje beledigd aan. Nee, zegt hij kortaf. Dat kan en mag niet. Zeker de Kerst met zijn sneeuw en gezelligheid, en uw kerstverhaal horen altijd op tijd te zijn. Pappa en mamma hebben mij dat zo geleerd, en dat bevalt me prima hoor! Thuis bij Bart had de klok een prominente plaats op de schoorsteenmantel. Met de Kerst was alles tot de puntjes toe verzorgd en vooral geregeld. Zo laat het Kerstontbijt, dan de pakjes onder de boom uitpakken, koffie met gebak, het kerstdiner, een film op tv kijken, en dan stipt om 20:30 ging Bart naar bed. En dat was goed, volgens kleine Bart.
Oom Simon kijkt Bart bedenkelijk en medelijdend aan. Lieve Bart, kun jij je het warme gevoel van toen nog herinneren misschien? De geur van het kerstdiner die uit de keuken kwam als je moeder het kerstdiner stond voor te bereiden? De warmte van jet haardvuur, waar je samen met je vader de pakjes uitpakte die ze met alle liefde voor je hadden gekocht? Het bulderende lachen van je vader als jullie met zijn drieën op de bank een leuke Kerstfilm op tv zaten te kijken? Vertwijfeld kijkt Bart oom Simon aan. Ik begrijp u niet helemaal. Wat wilt u nu eigenlijk zeggen? Pappa en mamma hadden de Kerst toch altijd prima geregeld? Het gezelligste was, dat pappa en mamma er altijd waren met de Kerst. Ze namen er zelfs ieder jaar een hele week vrij voor.
Oom Simon begon een beetje te gniffelen. Bart? Wat vond je nou het allerfijnste tijdens de kerstdagen? Bart keek oom Simon aan, en fronste zijn wenkbrauwen. Nou, toen pappa zijn kerstverhaal ieder jaar aan mij voorlas. Net zoals u dat nu doet in plaats van hem. Dan werd ik helemaal warm vanbinnen, en lette ik totaal niet op de tijd. Het leek wel alsof die niet meer bestond. Oom Simon gaf Bart een dikke knipoog. Herinneringen kunnen warm zijn, en kunnen soms een beetje pijn doen. Maar je kunt er ook warm van worden, en ermee teruggaan in de tijd. Lieve Bart, herinner jij je nu maar het kerstverhaal van jouw pappa, en de Kerstliedjes die jouw mamma zong terwijl ze het kerstdiner voorbereidde. Dat is Kerst! Bart kijkt zijn Oom Simon aan, terwijl de tranen over zijn wangen stromen, maar met een kleine glimlach over zijn mond zegt hij "Ik mis ze zo".

Ons SAZ-vervoer bestaat 5 jaar!

Op woensdag 17 september 2014 was de eerste bijeenkomst van initiatiefnemers en toekomstige coördinatoren, planners en chauffeurs bij (toen nog) Ziezo Zuidplas in de Meidoorn.

Bij die eerste vergadering waren als initiatiefnemers aanwezig: Chris Nebelstein (oud-wethouder/ANBO), Mattanja van Oudenaarde (welzijnswerker bij de gemeente), Paul Simon (ANBO), Hans de Groot en Simon Fijan (oud-rijschoolhouder).
De naam die voor het seniorenvervoer werd gekozen: "Goed op Weg Zuidplas". We werkten onder de paraplu van ANBO-Zuidplas en Ziezo Zuidplas (waarvan Tine Kortekaas in eerste instantie ook alle deelnemers aangeschreven heeft).

We zijn begin november 2014 begonnen met een feestelijke rit! Het huis-aan-huisblad (toen nog Het Kanaal) heeft er met een bericht met foto, verslag van gedaan.
Paul Simon en Hans de Groot werden de eerste coördinatoren.

Chauffeurs van het eerste uur die nu nog steeds voor SAZ-vervoer rijden: Hannelies Deering, Henk Heemskerk, Eli Koren, Harry Meijer, Janny van Pernis en Wenneke van Veldhuizen. Ook Jan Broersen was toen al chauffeur. Planners waren toen: Anneloes van der Eem, Joop van der Klooster, Anne-Mieke Lampe en Edith Nolet.

We zijn met eenvoudige middelen in de Meidoorn begonnen in een kleine ruimte, met eerst nog weinig ritten. Die ruimte was eigenlijk niet geschikt, want er kon niet worden geventileerd. In 2016 heeft SAZ het vervoer onder haar hoede genomen, door ongenoegen met de ANBO.

Dit jaar zijn onze planners verhuisd van de Meidoorn naar Dianthus; nummer 254. Een prettige werkruimte, tevens vergader- en overlegruimte voor SAZ. De gemeente helpt met de bekostiging. Dagelijks tussen 10 en 12 uur worden aanvragen opgenomen door onze planners en de ritten uitgezet naar onze chauffeurs. Onze planners en chauffeurs doen er alles aan om alle aanvragers van dienst te zijn. Dat doen ze geweldig, want ik hoor veel lof over de vriendelijkheid en attentie van alle planners en chauffeurs. Dank daarvoor en hopelijk gaat u allemaal nog lang door!!

Om het 5-jarig bestaan te vieren gaan we begin volgend jaar iets gezelligs doen met al deze mensen. Omdat er de maanden november en december al veel te doen is, hebben we het even uitgesteld. U wordt uitgenodigd tegen die tijd.

Edith Nolet (planner) Ellie Ham (voorzitter)

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

LEUK IDEE VOOR EEN KERSTCADEAU!

Maak uw vader, moeder, oom, tante, broer, zus, neef, nicht, buurvrouw, buurman, vriendin of vriend een heel jaar lang lid van SAZ voor slechts

€ 25,00

De contributie is zelfs geldig voor een nieuw lid **inclusief** partner!

Internetbankieren: inventarisatie belangstelling

Rabobank Hollandse IJssel nodigt u uit voor een workshop Online Bankieren. Wat omvat dit;
Hoe werkt de Rabo Bankieren App?
Welke bankzaken kan ik met de App regelen?
Is het veilig om te bankieren met de App?

Op onder andere deze vragen krijgt u antwoord tijdens de workshop Online Bankieren.
Medio eind januari gaat dit georganiseerd worden.
De bedoeling is dat u uw eigen tablet of telefoon meeneemt.
De adviseurs leren u op eenvoudige wijze omgaan met de mogelijkheden die de Rabo Bankieren App heeft. Zorgt u dan dat u de Rabo Bankieren App heeft geïnstalleerd? Dan kunt u er direct mee aan de slag.

Wilt u bij onze secretaris melden of u belangstelling heeft (per mail: secretaris@sazuidplas.nl of per telefoon 06-27192690)? U krijgt dan later nog bericht over datum, tijd en plaats.

Winkelcentrum Dorrestein Nieuwerkerk aan den IJssel

Alternatief kerstmenu

Neem een liter wijsheid van alle volkeren op deze aarde
Meng het met respect voor alles wat leeft
Smelt een klontje verdraagzaamheid
Snipper een handje vol wederzijds begrip
Laat alles een uur met liefde sudderen
Besprenkel het met hoop
Verdeel het met zorg over heel deze planeet

Navota

Zo zorg je als mantelzorger goed voor jezelf

Als mantelzorger ben je van grote waarde door de zorg die je geeft aan de ander. Dit vraagt soms veel van je. Soms zelfs zo veel dat je eigenlijk geen tijd meer voor jezelf hebt. Terwijl dit juist zo belangrijk is. Daarom hier 5 tips over hoe je als mantelzorger goed voor jezelf zorgt.

1. Blok ‘me-time’ in je agenda

Tijd voor jezelf is belangrijk. Hoe druk je ook bent. Blok daarom elke dag bewust ‘me-time’ in je agenda. Jij bepaalt hoeveel tijd je voor jezelf inplant. Soms is 10 minuten al genoeg. Zolang je maar bewust deze tijd neemt. Doe in die tijd helemaal niets of loop alleen een blokje om. Zo krijg je frisse lucht en nieuwe energie voor de volgende activiteit.

2. Neem voldoende nachtrust

Slapen is erg lekker en ook nog eens heel gezond. Maak daarom een afspraak met jezelf over het aantal uur dat je minimaal per nacht wilt slapen. Zorg dat dit ten minste 8 uur is. Maak het extra donker in je kamer. Dit helpt je om sneller in slaap te vallen. Soms moet je lichaam even wennen en val je niet direct in slaap. Probeer het toch vol te houden. Voldoende slaap geeft je meer energie om de zorg voor de ander beter vol te houden.

3. Kook voor meerdere dagen

Na een volle dag in het teken van de zorg voor de ander kook je het liefst snel en makkelijk. Helaas is dit al snel iets ongezonds waar je weinig energie van krijgt. Neem daarom één moment in de week de tijd en kook iets gezonds voor meerdere dagen. Ook dit kan heel gemakkelijk zijn. Maak bijvoorbeeld een grote pan groentesoep en doe een aantal porties in de vriezer.

4. Pak je hobby weer op

Misschien is het al heel lang geleden dat je een boek hebt gelezen. Of was je vroeger vaak creatief bezig maar komt het er gewoon niet meer van. Door je hobby

weer op te pakken krijg je weer meer ruimte en energie voor de ander. Je hebt die tijd nodig. Bedenk dus wat jij weer wilt oppakken en bouw het langzaam in je schema.

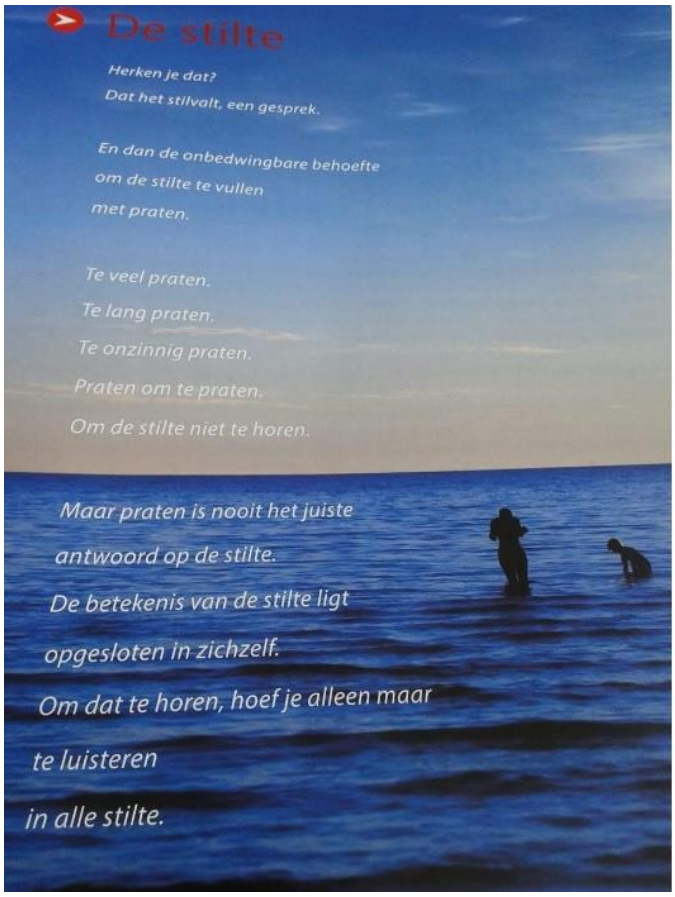
5. Onderhoud sociale contacten

Goed voor jezelf zorgen doe je samen met anderen. Plezier maken met elkaar is een goede uitlaatklep. Even theeleuten met een vriendin of een avondje bijpraten met je nicht is dan ook heel goed voor je. Het haalt je even uit de zorgbubbel. Daarnaast is lachen altijd een goed medicijn.

Zorg als mantelzorger goed voor jezelf door hulp te vragen

Merk je dat bovenstaande tips je nerveus maken omdat je het hier veel te druk voor hebt? Schakel dan hulp in. Je hoeft het namelijk niet alleen te doen.

Bron: PGGM&Co



Co en Jannie van der Flier

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

Santarun Zuidplas 2019 ten bate van fietshelmen

Honderden kerstmannen en kerstvrouwen rennen binnenkort weer door de straten van Nieuwerkerk aan den IJssel voor een goed doel. Opnieuw organiseert de Rotary Club in Zuidplas namelijk een zogeheten 'Santarun' voor een goed doel.

Deze keer wordt geld bijeengebracht voor de aanschaf van fietshelmen voor de schooljeugd om veilig naar school en naar huis te kunnen fietsen. De Rotary Club in Zuidplas werkt voor dit doel nauw samen met de Edwin van der Sar Foundation. De bekende oud-doelman van Ajax zet zich in voor kinderen die hersenletsel hebben opgelopen door verkeersongelukken en met name voor het voorkomen daarvan in de toekomst door goede voorzorgsmaatregelen. Met fleurige fietshelmen hoopt de stichting te bereiken dat kinderen veiliger op pad gaan en minder risico lopen in het verkeer. Een mooi streven.

De Santarun wordt ditmaal gehouden op zaterdag 21 december. En alhoewel ouderen ook mogen meedoen, zullen velen van u die neiging niet hebben. Maar gaan kijken kan natuurlijk altijd. En geloof ons maar, het is een groot spektakel dat zich afspeelt. Start en finish zijn op het Raadhuisplein in Nieuwerkerk aan den IJssel. De deelnemers, die gehuld gaan in een rood kerstmannenpak met een witte baard en rode muts, hebben daar ook hun gezamenlijke warming-up.

De Rotary Club kiest ieder jaar voor een ander goed doel. De deelnemers kunnen zich laten sponsoren door familie, vrienden, collega's en bekenden en dat geld overmaken voor dit doel. Ze betalen ook inschrijfgeld dat ten goede komt aan het goede doel. In het verleden konden zo onder andere het Leontienhuis in Zevenhuizen en de Stichting Camino in Nieuwerkerk worden ondersteund. Het Leontienhuis zet zich in voor jonge mensen met een eetstoornis en Stichting Camino heeft een inloophuis waar activiteiten worden gehouden voor (ex-)patiënten, hun familieleden en nabestaanden, die leven met kanker.

Een leuk evenement voor een mooi doel, wat wil je nog meer? Nieuwsgierigen die bedreven zijn met internet kunnen alvast een kijkje nemen op de website https://zuidplas.rotarysantarun.nl/ of op de facebookpagina van de Rotary Club Zuidplas.

Iedereen is van harte welkom om op 21 december mee te doen of te komen kijken. Wie toevallig in zorgcentrum De Meander woont, hoeft er zelfs niet eens de deur voor uit, want net als vorig jaar komen de deelnemers weer door het zorgcentrum gelopen!

Warming-up op het Raadhuisplein

Stichting vrienden van DE MEANDER

Samen zorgen we voor de KERS op de taart

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

Kaarsjesavond in Oude Dorp

De jaarlijkse Kaarsjesavond in het Oude Dorp van Nieuwerkerk aan den IJssel wordt dit jaar gehouden op vrijdag 13 december. Van 17.00 tot 21.00 uur kunnen belangstellenden weer genieten van een gezellige avond met kraampjes met kerstspulletjes, muzikale kerstoptredens en allerlei activiteiten.

De Kaarsjesavond van dit jaar staat in het teken van samenzijn. Samen doen, samen kijken en samen genieten! Natuurlijk mogen bekende ingrediënten als gluhwein, oliebollen en kerststukjes niet ontbreken. Ook is de oude Dorpskerk weer open voor publiek en staat er een wensboom waarin mooie wensen kunnen worden opgehangen door het publiek.

Leuk om als 50-plusser even rond te stappen in deze knusse kerstatmosfeer in Nieuwerkerk!

Het is al bijna Kerst

Kerstfeest staat weer voor de deur
Feest van warmte, liefde en kleur

En de liefste wens van velen
is toch; dit met elkaar te delen

Maria Riksten-Brouwer

SAZ-Activiteiten en diensten

SAZ-Ontspanning

Breicafé
Maandag 14:00 – 16:30 uur
De Meander - Boslaan 1
Nieuwerkerk aan den IJssel
Info: 06 – 58 99 21 13

Bridge
Dinsdag 13:30 uur
St. Joseph Kerk - Kerklaan 20
Nieuwerkerk aan den IJssel
Info: 0180 - 31 30 93

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

Klaverjassen
Speel wisselend met elkaar met klaverjassen.
Dinsdag 14:00 uur
De Meander - Boslaan 1
Nieuwerkerk aan den IJssel
Info: 06 - 21 50 27 27

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

SAZ-Inspanning

Bewegen op Muziek
Bewegen op gezellige muziek
Maandag 11:00 uur
Brede School Esse Zoom - Donge 3,
Nieuwerkerk aan den IJssel
Info: 06 - 36 07 19 70

Fitness
Bewegen op gezellige muziek uit de jaren '50-60.
Woensdag om 09:00 en 10:00 uur
Comenius College - Fresiaveld 20
Nieuwerkerk aan den IJssel
Info: 06 - 10 69 09 16

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

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

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

Yoga in Nieuwerkerk aan den IJssel
Dinsdag om 9:30 en 10:45 uur
Yogahuis - Dorpsstraat 32d
Nieuwerkerk aan den IJssel
Info: 06 - 10 69 09 16

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

SAZ-Ondersteuning

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

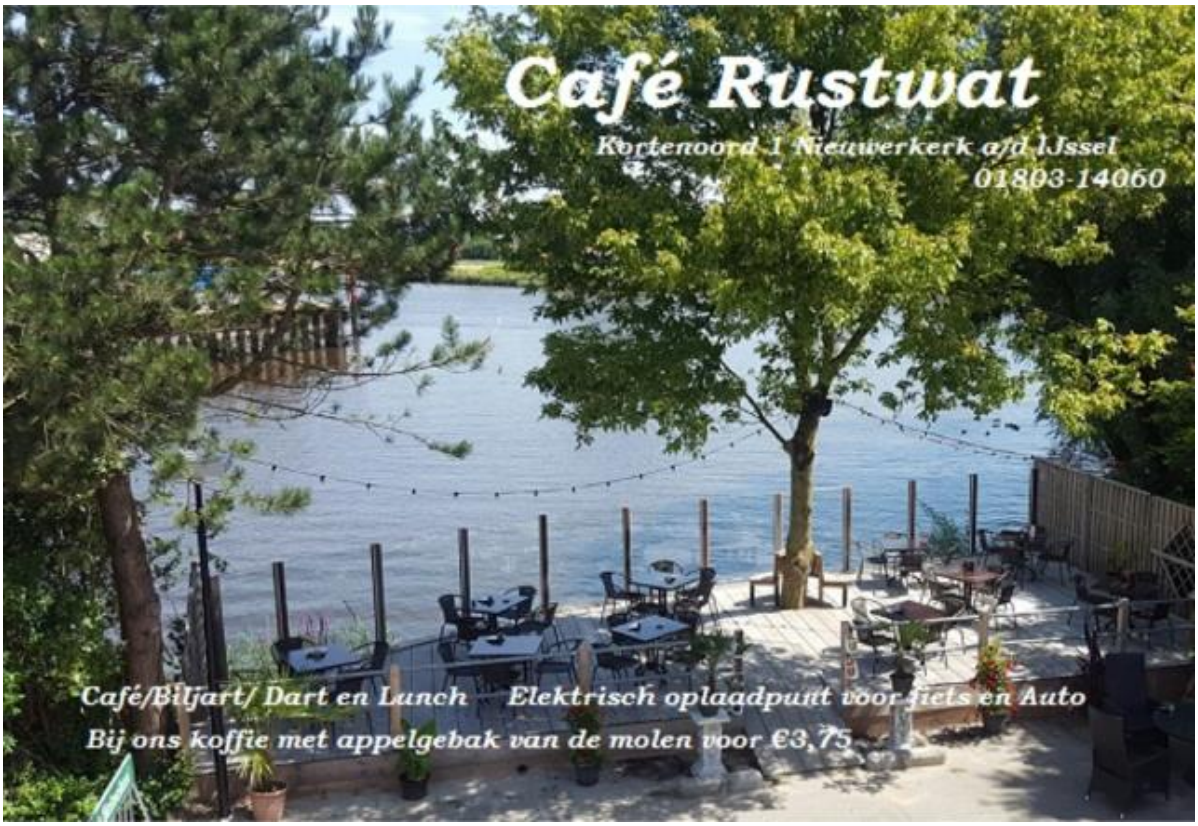
Consulenten
Voor allerlei hulpvragen zoals WMO, zorgverzekering en aanvragen huisbezoek.
Op werkdagen 09:00 - 17:00 uur
Info: 06 - 46 29 52 12

Klusjesservice
Klusje in of rond huis? Maak een afspraak, wij helpen u graag. Aanvragen op werkdagen 09:00 - 17:00 uur. Info: 06 - 29 31 43 60

Repair Café Zuidplas-SAZ
Voor kleine reparaties kunt u daar terecht
Dinsdagmiddag 13.00-16.00 uur
"Koffie enzo" - Kerklaan 98 - **Nieuwerkerk aan den IJssel** en elke tweede en vierde maandag van de maand 13.00 -16.00 uur, Wijkservicecentrum de Kroon, Land voor Water 3, **Moordrecht**
Info: 06 – 27 08 77 92

Telefooncirkel
Dagelijks gebeld worden geeft een gerust gevoel voor u en uw naasten. Dagelijks 8:30 - 09:30 uur
Info: 06 - 15 36 24 43

Vervoer
Moet u ergens naar toe en heeft u geen vervoer?
Bel op werkdagen tussen 10:00 - 12:00 uur:
06 - 21 67 08 3



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