senioren actief zuidplas

2020
Nummer
1

SAZ magazine

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

Lente editie

SAZ magazine is een uitgave van Senioren Actief Zuidplas

Inhoudsopgave

Voorwoord 2
Van de secretaris..... 3
Algemene Ledenvergadering..... 4
Van de Alzheimerstichting..... 5
Er zijn, ook na de dood..... 5
Zuidplas viert 10-jarig jubileum..... 5
Beter Oud..... 6
Vrijwilligersbijeenkomst..... 8
Ik geef de pen door aan..... 8
Gebruik van cafeïne..... 9
Indicatiestelling..... 10
Recept: kruidkoek..... 11
Wetenswaardigheden 12
Eerbetoon aan Nieuwerkerkse verzetsman 12
Breicafé..... 13
SAZ Ontspanning, Inspanning, Ondersteuning..... 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 2020
Nummer 1

Oplage
1.000 exemplaren

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

Voorwoord

Geachte lezer,

En zo komen we elkaar weer tegen in ons magazine. Hopelijk bent u allen in een zo goed mogelijke gezondheid en conditie.

Op de vacaturelijst die in december is rondgegaan, hebben we verschillende meldingen binnen gekregen van nieuwe vrijwilligers. Geweldig mensen, hartelijk welkom en we hopen dat u met plezier een bijdrage wilt en kunt leveren. Ook is Jaap Gouwens aangetreden; een nieuwe coördinator klusjesservice. In het verleden heeft hij Theo de Jong wel vervangen tijdens vakanties. Hij is dus niet totaal onbekend met de materie. Elders in het blad kunt u met hem kennis maken. We zoeken nog een collega voor hem om te kunnen vervangen en om samen sterk te staan.

In dit blad krijgt u ook alvast wat informatie over de Algemene Ledenvergadering. Die is dit jaar gepland op 8 mei en we hopen natuurlijk dat u er in grote getale bij zult zijn. Voor gezelligheid wordt gezorgd.

Het klimaat
Wat komt er ontzettend veel informatie langs betreffende het klimaat. De media staan er bol van. Ik vind het wel zorgelijk. Er is eindelijk actie op gezet en de protesten zijn niet van de lucht. Het zal dan ook je broodwinning maar zijn. En we polderen wat af in ons kikkerland.
Er moet wel wat gebeuren; verbeter de wereld en begin bij jezelf.

Zo waren er de branden in Australië. Vreselijk wat daar gebeurde. Dat prachtige land met al haar flora en fauna gaat gewoon ten onder. Wat angstig ook voor de mensen daar, die hun huizen in een mum van tijd zagen verdwijnen.

Heftige regenbuien, overstromingen, of juist grote droogte op de verschillende continenten. Stijging van de zeespiegel. Allemaal zaken waar wij en ook de jeugd zich grote zorgen over maken.

Hoe dit tij te keren. Het zal in ieder geval wereld-breed moeten. Wij kunnen in ons kikkerlandje van alles doen, maar als China en de V.S. de kop in het zand stoppen, schieten we niet op. Ook vind ik dat onze politiek wel wat daadkrachtiger kan zijn. Dat geleuter en al die partijpolitiek om maar stemmen te behouden. En dan moet er weer een staatssecretaris of minister opstappen, we schieten er niets mee op. Ga beleid maken en ga besturen, denk ik vaak.

Hoopgevend vind ik dan wel weer de berichten ter verbetering. Zo schijnt vulkaan gesteente grote hoeveelheden CO2 op te kunnen nemen. En dat gesteente, niet onbelangrijk, is in grote hoeveelheden voorhanden. Knap toch, dat mensen dat uitvinden.

Daarnaast is het in grote aantallen planten van bomen een item. Vrij simpel en ook bomen nemen CO2 op.

Ontwikkeling en vernieuwing gaan zo hard in deze tijd en de denkkracht is zo groot, dat ik optimistisch genoeg ben om te verwachten dat er goede en afdoende oplossingen gevonden zullen worden. Daarnaast denk ik na en doe ik wat in mijn vermogen ligt, om onze aardbol nog een beetje fatsoenlijk achter te laten voor onze nazaten.

En laten we nooit vergeten hoe goed we het hebben in ons land.

Wij spreken elkaar weer,
Tot ziens en warme groet,

Ellie Ham - Onderwater

voorzitter

Van de secretaris

Het jaar 2019 ligt achter ons en 2020 is al even begonnen. Als je terugkijkt naar het afgelopen jaar, dan zijn er voor de SAZ een paar punten te noemen:

- Eind 2019 hebben we in totaal 801 leden, waarvan 604 hoofdleden (dit zijn de betalende leden). Dat waren eind 2018 684 leden, waarvan 521 hoofdleden. Een netto toename van 117 leden. Na bijna vijf jaar (we gaan dat echt vieren in 2021) is dat een fantastisch resultaat.
- We doen ertoe in Zuidplas, want het ledental is niet alleen gegroeid in Nieuwerkerk aan den IJssel, maar zeker ook in Zevenhuizen, Moordrecht en Moerkapelle. Alle dorpen beginnen meer en meer ons te ontdekken. Te ontdekken voor al onze activiteiten: inspanning, ontspanning en ondersteuning. Dit kan alleen maar als we ook een groei zien in het aantal vrijwilligers, die ons op velerlei terrein helpen om dit mogelijk te maken.
- Vergroting/verbreding van activiteiten en diensten: hier noem ik het Repair Café. Nu al in twee dorpen, met plannen voor een derde. Enthousiaste vrijwilligers repareren uw apparaten deskundig.
- Anderzijds hebben we wegens de teruglopende deelname hieraan, de telefooncirkel moeten beëindigen.
- Het toch weer kunnen invullen van vacatures met vrijwilligers. We blijven altijd op zoek naar nieuwe vrijwilligers. Dus meldt u aan via tel 06-27192690. Uw secretaris is één van die nieuwe vrijwilligers die in 2019 begonnen is. Ik heb gemerkt dat we dat in een gezellige omgeving doen, waarbij we echt rekening met elkaar houden. Daardoor is dat goed te doen.

Iets geheel anders. Als SAZ participeren wij in het SVO (Samenwerkings Verband Ouder-belangen). Uw secretaris is daar ook secretaris van. Het SVO is het overlegplatform van de PCOB, KBO en de SAZ. Overleg onderling, overleg met de gemeente en de gemeenteraad, overleg met andere organisaties, opkomen voor de belangen van ouderen. De organisaties stemmen binnen het SVO onderling hun activiteiten af. Het SVO heeft regelmatig overleg met wethouder de Haas en “bestookt” de politieke partijen in de Gemeenteraad met de vraag “wat doet uw partij voor de ouderen in onze gemeente Zuidplas”. We dragen gevraagd en ongevraagd punten aan waar de Gemeente, voor ouderen, volgens het SVO wat aan zou moeten doen. Zo heeft het SVO in 2019 o.a. brieven geschreven aan B&W en de Gemeenteraad over de Omroep in Zuidplas en

de verhoging over de afvalstoffenheffing. Bij de discussie over het advies van de Gemeente Zuidplas aan de Mediaraad over de zendmachtiging van de publieke omroep heeft – zoals dat hoort - het SVO geen enkele voorkeur voor wie dan ook uitgesproken. Aan B&W en de Gemeenteraad heeft het SVO gevraagd om bij het advies rekening te houden met ouderen; zij moeten immers naar evenredigheid hun aandeel in aandacht en dus ook in de programmering krijgen. Het is aan de Gemeenteraad om een keuze te maken, hetgeen zij ook op 21 januari jl. gedaan heeft.
Wat betreft de verhoging van de afvalstoffenheffing heeft het SVO naar voren gebracht dat ouderen in onze gemeente hierdoor harder getroffen zullen worden dan een gemiddelde inwoner van Zuidplas. Het heeft helaas echter niet geleid tot aanpassing van het voorstel.
Verder is het SVO vertegenwoordigd in de Adviesraad Sociaal Domein van de Gemeente Zuidplas.

In 2020 zijn wij als bestuur van plan om de structuren van de organisatie SAZ te versterken. Dat doen we door goed te kijken naar welke processen er allemaal plaatsvinden, lacunes op te sporen en ad-hoc zaken zoveel mogelijk netjes te organiseren. Vanaf de oprichting van de SAZ waren we eerst bezig de zaken van de grond te krijgen en dus was er veel aandacht voor de dag-tot-dag zaken. Er blijven dan links en rechts wat open eindjes liggen. Het wordt nu, na bijna vijf jaar, en door de grootte van de SAZ nodig om meer aandacht aan de organisatie te geven, opdat zij ook in bloei het tweede lustrum kan gaan vieren. Een klein voorbeeld hiervan is het email-verkeer binnen de vereniging.
Op vrijdag 8 mei leggen wij als bestuur weer rekening en verantwoording af van het gevoerde beleid in de Algemene Ledenvergadering. Tijdig zullen wij u hiervoor uitnodigen en hopen u daar als lid weer te mogen ontmoeten.

Zoals altijd, mocht er wat zijn, aarzel dan niet om ons op te bellen of een mailtje te sturen. We proberen ons best te doen om het leven van senioren aangenamer te maken samen met onze vele enthousiaste vrijwilligers.

Met vriendelijke groet,
Siem Griffioen
tel 06-271926
secretaris@sazuidplas.nl

Het bestuur, van links naar rechts: Siem Griffioen, Ellie Ham, Joke Noordijk, Paul Simon en Aad Stuivenberg.

Algemene Ledenvergadering

Hierbij vragen wij alvast uw aandacht voor de jaarlijkse Algemene Ledenvergadering (ALV) die wordt gehouden op **vrijdag 8 mei 2020** vanaf 14.00 uur in Swanla aan de Burgemeester Klinkhamerweg in Zevenhuizen.

Houdt u deze datum en dit tijdstip vrij? Wij stellen het zeer op prijs als u er bent. Het is belangrijk voor ons om verantwoording af te leggen. Vóór deze datum krijgt u nog een nieuwsbrief met de agenda en eventuele nadere informatie.

Er wordt een goede en gezellig middag georganiseerd, waarbij we graag met u in contact komen.

Voor onze leden die zich alvast willen inlezen:
Op de website van SAZ vindt u onder “vereniging, downloads” de notulen van de ALV van 2019.
Het jaarverslag van 2019 vindt u daar in een later stadium.

Voor wat vervoer betreft; We gaan ervan uit dat u dit in principe zelf regelt. Mocht dit echt niet lukken of bent u slecht ter been, dan kunt u bellen naar 06-21670835.

Wij hopen velen van u te ontmoeten, namens het bestuur van SAZ,
Voorzitter, Ellie Ham

Van de Alzheimerstichting: Casemanagement dementie

Wat is een casemanager dementie? Een casemanager dementie is een persoonlijk begeleider met een speciale opleiding. Hij of zij is er voor de persoon met dementie én de mantelzorger.

De casemanager dementie heeft soms andere namen, bijvoorbeeld zorgtrajectbegeleider of dementieconsulent. De casemanager dementie is een speciaal opgeleide dementieverpleegkundige of sociaal werker. Met beroepsprofielen en gecertificeerde opleidingen verbeteren de beroepsgroepen de kwaliteit van hun vak.
Mensen met dementie mogen een beroep doen op een casemanager vanaf het diagnosetraject. De begeleiding gaat door tot aan het overlijden of verhuizing naar het verpleeghuis.
Casemanagement dementie wordt helemaal vergoed vanuit de basisverzekering.
Wat doet de casemanager dementie? Een casemanager is de steun en toeverlaat van mensen met dementie en hun mantelzorgers. De casemanager volgt hen op de voet en kijkt met hen vooruit. De casemanager biedt een luisterend oor, weet de weg in het woud van professionele instellingen en organisaties in de regio, bemiddelt bij het regelen van(vrijwillige) hulp en helpt bij het maken van lastige keuzes.
Op afgesproken tijden komt de casemanager bij de mensen thuis. Daarnaast is hij of zij telefonisch en per email bereikbaar voor hulp, ondersteuning en advies.
De meerwaarde van casemanagement dementie is wetenschappelijk bewezen. De hulp van de casemanager maakt dat mensen met dementie beter en langer thuis kunnen wonen en langer actief blijven. Deze hulp staat al jaren in de top-3 van landelijke peilingen onder mantelzorgers als meest gewenste hulp thuis. De Zorgstandaard Dementie en professionele richtlijnen van artsen adviseren dan ook om casemanagement in te zetten.
Hoe vindt men een casemanager dementie? De arts of wijkverpleegkundige dienen een casemanager dementie aan te bieden aan mensen met dementie en hun mantelzorgers. Men kan ook zelf aan de behandelend arts of bij de zorgverzekeraar vragen om een casemanager dementie.
De casemanager werkt samen met de huisarts, de wijkverpleegkundige, de specialist ouderengeneeskunde, andere hulpverleners en vrijwilligers.

Er zijn… ook na de dood

In ons hart leven mensen
die daar steeds blijven wonen
Wij horen hun woorden
als zij niet meer zijn

In ons hart wonen mensen
die ons leven nog delen
Wij vormen ons beelden
nu zij niet meer zijn

In ons hart leven mensen
die daar steeds zullen wonen
Tot de tijd is gekomen
dat wij niet meer zijn

Nel Tijsma van Buuren

Gemeente Zuidplas viert 10-jarig jubileum

Sinds 1 januari 2020 bestaat de gemeente Zuidplas 10 jaar. Om dat te vieren heeft de gemeente aan inwoners, maatschappelijke organisaties en verenigingen gevraagd om leuke initiatieven in te dienen. In totaal ontving de gemeente 25 initiatieven. Daarvan krijgen 20 een bijdrage vanuit het hiervoor toegekende budget. Voor jong, maar zeker ook oud is er dit jaar van alles te beleven. Een kleine greep uit activiteiten om vast naar uit te kijken.

Pop-up restaurant
In april en mei zijn er tien dagen in Nieuwerkerk aan den IJssel waarop Keuken van Heemels en De meiden met smaak een verrassend viergangen Zuidplasmenu klaarmaken, speciaal voor deze gelegenheid samengesteld met producten uit de gemeente Zuidplas. Op Kerklaan 7 in Nieuwerkerk kunnen liefhebbers komen smullen op 10 en 11 april, 18 en 19 april, 24 en 25 april, 8 en 9 mei en 15 en 16 mei. Voor rijzen en meer informatie zie: www.meidenmetsmaak.nl/10jaarzuidplas

Schaaktoernooi
Schaakvereniging De IJsssel in Moordrecht houdt op 9 mei vanaf 10.30 uur een schaaktoernooi in gebouw De Zespunt aan de Molenlaan 1 in Moordrecht. Iedereen mag meedoen. Meer informatie vindt u op: r-s-b.nl/schaakvereniging-de-ijssel

Tentoonstelling
Werkgroep Kultuur als Rode Draad en Leefgoed De Olifant houden op het terrein van De Olifant aan de Groenendijk 325 in Nieuwerkerk een Kunst-, Cultuur- en Natuurfestival getiteld 'Park Hitland/LandArt: kunstwerken in het landschap'. De opening van de tentoonstelling is op zaterdag 9 mei om 15.30 uur en de expositie en het festival duren van 9 mei tot 20 september.

Zwemtocht in de Ringvaart
Leuk voor 50-plussers om naar te gaan kijken, en misschien wel om mee te doen, is een activiteit van de dit jaar jubilerende zwem- en waterpolo-vereniging Barracuda in Nieuwerkerk die 50 jaar bestaat. Zij houden aan het begin van de zomer een zwemtocht in de Ringvaart. Volg de kranten voor de precieze datum en de startplaats. Dat moet een leuk spektakel worden om te bekijken! Meer informatie: www.vanvlietbarracuda.nl

Dorpenvoetbal
Ook leuk om langs te gaan: het voetbaltoernooi dat vv Nieuwerkerk op Sportpark Dorrestein op 2 september houdt tussen de dorpen van Zuidplas. Er is ook een strijd om de Zuidplas Cup voor de jeugd en een wedstrijd tussen prominenten en een gemeenteteam. Voor meer informatie: kijk op www.vvnieuwerkerk.nl

Tafeltennistoernooi
Voor liefhebbers van tafeltennis: tafeltennisclub NTTC houdt op 29 augustus van 9.00 tot 17.00 uur een open tafeltennistoernooi in sporthal Op Moer aan de Raadhuisstraat 40, 2751 AW Moerkapelle. Leuk om te kijken of mee te doen. Voor meer informatie: www.nttc.nl

Muziekfestival
In Dorpshuis Swanla aan de Burgemeester Klinkhamerweg in Zevenhuizen wordt op 3 oktober het Zuidplas Muziekfestival gehouden. Met een uitvoering van 40 tot 50 muzikanten en 100 koorleden. Voor meer informatie: www.dorpshuis.nl

Reizende tentoonstelling
Vrijwilligers Informatiepunt Welzijn Zuidplas organiseert dit jaar de reizende tentoonstelling 'Parels van Zuidplas' (30 foto's van vrijwilligers). De foto's zijn te zien in: Gemeentehuis Nieuwerkerk aan den IJssel, Dorpshuis Swanla in Zevenhuizen, Dorpshuis Op Moer in Moerkapelle, Bibliotheek de Groene Venen in Moordrecht, Buurthuis De Vierkap in Oud Verlaat. Van begin oktober tot 7 december. Meer informatie: www.welzijnzuidplas.nl

Gondelvaart
Stichting Molen Kortenoord organiseert op 24 oktober een gondelvaart tussen de woonkernen op de Hollandsche IJssel en Ringvaart. Maar alleen als er voldoende deelnemers zijn. Volg www.kortenoord.nl voor het laatste nieuws! De start is om 12.00 uur gepland bij de steiger van Molen Windlust op Kortenoord in Nieuwerkerk aan den IJssel en de tocht doet alle dorpen van Zuidplas aan via het water.

Winterconcert
In de Dorpskerk op het Kerkplein in Moordrecht staat op 28 november een winterconcert gepland dat wordt verzorgd door Flying Eagle in combinatie met Stichting Orgelcultuur Zuidplas Meer informatie: www.flyingeagle.nl

Filmavond
In Dorpshuis Swanla aan de Burgemeester Klinkhamerweg in Zevenhuizen houden de historische verenigingen in de loop van het jaar een filmavond met historische films uit de dorpen. Kijken naar hoe het er hier in Zuidplas vroeger aan toe ging! De datum moet nog worden geprikt. Voor meer informatie: kijk op www.dorpshuis.nl

Beter Oud: Samen beslissen met hulp van persoonlijke uitkomstinformatie

Het programma ‘Samen beslissen met hulp van persoonlijke uitkomstinformatie’ is van start gegaan. Hierin worden ouderen met meerdere aandoeningen actief betrokken bij de keuze voor hun behandeling.

Samen-beslissen-BeterOud
Onderzoek wijst uit dat ouderen zich door ‘samen beslissen’ zekerder voelen over de keuzes die zij in ziekenhuizen maken. Ook zijn ze gemotiveerder zijn om de behandeling vol te houden en kiezen ze minder vaak voor behandelingen die niet bijdragen aan hun kwaliteit van leven. Zorgverleners ervaren meer voldoening en constateren dat ouderen vaker kiezen voor behandelingen die bijdragen aan wat er werkelijk toe doet in hun leven en dat van hun naasten.

Samen beslissen en TOPICS-SF
Toch wordt ‘samen beslissen’ nog lang niet altijd toegepast. Daar moet nu verandering in komen. Vijf afdelingen Geriatrie in ziekenhuizen gaan namelijk dit voorjaar persoonlijke uitkomstinformatie gebruiken om ‘samen beslissen’ te bevorderen met ouderen met meerdere aandoeningen. Zij doen dat met behulp van het meetinstrument TOPICS-SF en het gespreksmodel rondom ‘samen beslissen’. TOPICS-SF is een verkorte vragenlijst die inzicht geeft in de verschillende levensdomeinen en daardoor de gezondheidssituatie van ouderen. Bij positieve evaluatie van de invoering op de vijf afdelingen wordt deze werkwijze daarna verspreid naar andere afdelingen, organisaties en/of sectoren. Tijdens een inspiratiesessie in Utrecht maakten de deelnemende ziekenhuizen kennis met elkaar en brachten zij in kaart hoe de invoering moet gaan verlopen. Het programma, dat twee jaar loopt, wordt gefinancierd door Zorginstituut Nederland.

Vijf ziekenhuizen werken met gespreksmodel
In eerste instantie gaan vijf ziekenhuizen aan de slag met de invoering van het gespreksmodel: Catharina Ziekenhuis (Eindhoven), Elisabeth-TweeStedenziekenhuis (Tilburg), Maasstad Ziekenhuis (Rotterdam), Radboudumc (Nijmegen), en Spaarne Gasthuis (Haarlem). De bij de inspiratiesessie aanwezige task forces van de ziekenhuizen onderschrijven het belang en de waarde van samen beslissen: “Je praat op een ander niveau dan gewoonlijk met patiënten over hun

kwaliteit van leven. En ja, daar horen best heftige vragen bij.”

Samenwerkingspartners 'Samen beslissen'
In het programma werken samen: de BeterOud-partners Vilans en KBO-PCOB, de Nederlandse Vereniging voor Klinische Geriatrie (NVKG), beroepsvereniging Verpleegkundigen & Verzorgenden Nederland (V&VN), de werkgroep TOPICS-MDS en de vijf afdelingen Geriatrie van de ziekenhuizen.
Uit BeterOud; info@beteroud.nl

Vrijwilligersbijeenkomst

Op vrijdag 22 november 2019 was de vrijwilligersbijeenkomst van SAZ. Ieder jaar zetten we alle vrijwilligers even in het zonnetje met een etentje of iets dergelijks. De grote rijkdom van SAZ, noemen wij het altijd. Op deze foto’s is de voorzitter even aan het woord om eenieder welkom te heten en te bedanken. Het was een zeer sfeervolle bijeenkomst.

Ik geef de pen door aan…

Ik geef de pen door aan??

Toen ik mij aanmeldde om Cees van Dijk / Leo Ham op te volgen als kluscoördinator kreeg ik het verzoek om een stukje over mijzelf te schrijven voor het SAZ-magazine. Daar wil ik graag aan voldoen. Mijn naam is Jaap Gouwens, 75 jaar en uiteraard gepensioneerd. Afkomstig uit Rotterdam en via Capelle a/d IJssel terecht gekomen in Nieuwerkerk. Hier woon ik met mijn echtgenote 48 jaar. Ben al enkele jaren terug actief geweest als "klusser" in de **k**lusclub", maar een andere klus eiste toen al mijn tijd en aandacht op: Namelijk het penningmeesterschap van de Jeu de Boule Club. Dus heb ik toen (helaas) het "Klussen" moeten stoppen. Nu ben ik aan het inwerken als Coördinator met ondersteuning van Leo Ham.
In mijn werkzame leven was ik werkzaam bij Gist-Brocades in Delft als onderzoeker in Research & Development en tevens actief in het Vakbondswerk, Ondernemingsraad en ook als bestuurslid van het Ondernemingspensioenfonds.
Na mijn vervroegde pensionering werd ik penningmeester van een kanovereniging in Gouda. Na een aantal jaren werd het dichter bij huis en werd het de Commissie Sociale Zaken in mijn woonplaats. Na de fusie met de omliggende gemeentes werd deze commissie omgevormd tot de WMO-commissie voor de hele Zuidplas. Toen vond ik het tijd om te bedanken en enige afstand te nemen. Wat daarna gebeurde heb ik hierboven al geschreven.
Verder ben ik actief in de Jeu de Boule Club als kantine medewerker en bij de historische vereniging in Nieuwerkerk (als klusser).
Mijn hobby's zijn: "Klussen in en om mijn huis, Jeu de Boule, fietstochtjes maken met m'n echtgenote en met de caravan op trektocht (meestal in het Franse- en Nederlandse Land).
Mijn advies aan Senioren is: Blijf in beweging en wordt lid van een club of vereniging en verplicht jezelf (min of meer) om mensen te ontmoeten en er iets mee te ondernemen. Achter de geraniums zitten (binnen) kan heel rustgevend zijn, maar met anderen (buiten zijn) is soms lastig, maar het houd je wel bij het leven.
Voor tuinliefhebbers: "Het Arboretum Trompenburg". Gelegen vlakbij het Excelsior-terrein in Rotterdam-Kralingen!

Voor de vrijwilligers van de SAZ een advies? Ik denk: "Houd contact met elkaar. Doe zo nodig een beroep op elkaar. We doen het toch voor elkaar!!
Advies voor het bestuur van de SAZ heb ik (even) niet. Ik zou zeggen: "Ga lekker door. Kritiek is gemakkelijk, maar soms moeilijk te verteren. Wat mij betreft: Lekker zo doorgaan, luister en laat je niet afleiden!

Ik geef de pen door aan Toon de Kort.

Gebruik van cafeïne

Cafeïne is een stof die van nature voorkomt in koffie, en in kleinere hoeveelheden in thee. Ook energiedrankjes, cola, ijsthee, chocolade en chocolademelk bevatten cafeïne. Bij een kleine hoeveelheid, bijvoorbeeld met het drinken van 1 à 2 kopjes koffie, verbetert cafeïne de concentratie en prestatie en verdrijft het de vermoeidheid. Het nemen van te veel cafeïne kan nadelige effecten hebben, zoals rusteloosheid, angstgevoelens, slaapproblemen of hoofdpijn. Wat te veel is, verschilt sterk per persoon.

Er bestaan verschillende adviezen voor volwassenen, zwangere vrouwen, vrouwen die borstvoeding geven en kinderen.

Omschrijving Cafeïne is een stimulerende stof die we in Nederland vooral binnenkrijgen door het drinken van koffie en thee. Cafeïne kan positieve en negatieve effecten hebben. Voor volwassenen, zwangere vrouwen, vrouwen die borstvoeding geven en kinderen bestaan er daarom verschillende adviezen.

Theïne Cafeïne in thee wordt ook wel theïne genoemd. Theïne en cafeïne worden vaak als 2 aparte stoffen gezien, maar dit zijn ze niet. Er is geen verschil tussen theïne en cafeïne.

Waar zit cafeïne in? Cafeïne zit in koffiebonen, theebladen, cacaobonen, guaranabessen en colanoten. Koffie, thee, cola, ijsthee, chocolade en chocolademelk, energiedrankjes, energieshots en drankjes met guarana, bevatten cafeïne. Tegenwoordig zijn er ook verschillende producten met extra cafeïne op de markt, zoals kauwgom, snoep en water.

Cafeïnevrije alternatieven Cafeïnevrije koffie, kruidenthee en cafeïnevrije cola zijn goede vervangers voor mensen die liever minder of geen cafeïne willen nemen. Een kopje cafeïnevrije koffie is niet helemaal cafeïnevrij. Het bevat nog 2 tot 4 milligram cafeïne

Positieve effecten Cafeïne heeft bij volwassenen bij hoeveelheden vergelijkbaar met 1 à 2 kopjes koffie een stimulerend effect op concentratie en prestatie: het geeft een gevoel van verhoogde energie en verdrijft een gevoel van vermoeidheid. Ook verbetert cafeïne een klein beetje het geheugen, alertheid en motivatie. Grotere hoeveelheden geven geen extra effect. Voor sporters kan cafeïne helpen zich voor langere tijd in te spannen.

Te veel cafeïne Wie regelmatig te veel cafeïne binnenkrijgt, kan last krijgen van rusteloosheid, angstgevoelens, prikkelbaarheid, hoofdpijn, beven, duizeligheid, suizende oren en hartkloppingen. Te veel cafeïne kan het ookmoeilijk maken om in slaap te vallen. Wat te veel is, verschilt sterk per persoon. Niet iedereen is even gevoelig voor de werking van cafeïne. Gemiddeld krijgt een volwassen Nederlandse man ongeveer 600 milligram cafeïne binnen per dag, en een Nederlandse vrouw zo'n 500 milligram. De meeste gezonde volwassenen krijgen daarvan geen klachten.

Ontwenningsverschijnselen Wie veel koffie of energiedrankjes drinkt en daar opeens mee stopt, kan last krijgen van ontwenningsverschijnselen. Deze kunnen wel tot een week aanhouden. Je kunt dan last hebben van hoofdpijn, vermoeidheid en trillende handen.

Cafeïne en ziekten Cafeïne kan acuut de bloeddruk verhogen. Op de lange termijn verhoogt cafeïne de bloeddruk niet. Een inname van cafeïne van 400 milligram/dag of minder, wat neerkomt op ongeveer 4 kopjes koffie, heeft geen of mogelijk een positief effect op de gezondheid van hart en bloedvaten. Cafeïne levert in die hoeveelheden geen risico op kanker.

Femke van Liere is diëtist in Nieuwerkerk aan den IJssel. Een bezoek aan de diëtist wordt vergoed vanuit de basisverzekering.

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

T: 010-7510584 E: info@femkevanliere.nl
www.femkevanliere.nl

Indicatiestelling

Hoe vraag ik een indicatie aan?

Als mantelzorger of als hulpbehoevende is, naast de basale zorg als huishoudelijke hulp of b.v. hulp bij het dagelijks wassen, het krijgen van extra zorg soms geen overbodige luxe. In veel gevallen kun je deze zorg ontvangen. Dit is mogelijk in de vorm van een persoons gebonden budget of zorg in natura. Daarvoor heb je wel een indicatie nodig. Hoe je zo'n indicatie aanvraagt, leggen we hieronder uit.

Indicatie: een formulier over de zorg die nodig is:

Om extra zorg te krijgen is een indicatie verplicht. Dit is een formulier waarop precies staat vermeldt

welke zorg er nodig is, hoeveel en waarom. Hoe dat besluit uitpakt, hangt af van de zorg die er nodig is en onder welke wet dit valt.

Waarom een indicatie: Het aanvragen van een indicatie is nodig omdat het belangrijk is dat er apart gekeken wordt naar elke situatie. De specifieke zorg die jij nodig hebt voor je familielid of jezelf is misschien wel heel anders dan de zorg die iemand voor zijn vriend wilt ontvangen.

Indicatie aanvragen in 3 stappen: Heb jij ook behoefte aan extra zorg en wil je daarvoor een indicatie aanvragen? Doe dit dan door middel van de volgende 3 stappen:

1.Welke zorg is er nodig?
Bepaal welke extra zorg je wilt ontvangen. Denk hierbij aan individuele begeleiding, verpleging of een logeeropvang, waar je vriend of familielid tijdelijk kan verblijven.

2.Onder welke wet valt de zorg?
Bekijk hieronder onder welke wet de extra zorg valt die nodig is voor jouw naaste of jezelf.

- **Jeugdwet***: kinderen onder de 18 jaar*
- **Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo)**: volwassenen die niet in aanmerking komen voor de Wet Langdurige Zorg
- **Wet langdurige zorg (Wlz):** kinderen en volwassenen die 24 uur per dag zorg in de nabijheid nodig hebben
- **Zorgverzekeringswet (Zvw)***:* verpleging voor kinderen en volwassenen; verzorging voor volwassenen

3.Vraag een indicatie aan bij het juiste loket.
Bekijk in het overzicht hieronder waar jij terecht kunt voor het krijgen van een indicatie.

- **Jeugdwet en Wet maatschappelijke ondersteuning:** Vraag een indicatie aan bij het zorgloket van jouw gemeente
- **Wet langdurige zorg:** Vraag een indicatie aan via het Centrum Indicatiestelling Zorg: www.ciz.nl. Het regionale zorgkantoor regelt vervolgens de toekenning
- **Zorgverzekeringswet:** Vraag een indicatie aan bij de wijkverpleegkundige in jouw buurt. Je zorgverzekeraar regelt vervolgens de toekenning.

Tip: weet jij niet bij welk loket je moet zijn voor de zorg die nodig is? Kijk op www.juisteloket.nl

Kies voor pgb of zorg in natura: Zodra je de indicatie hebt, maak jij zelf de keuze of je deze zorg wilt ontvangen in de vorm van een persoonsgebonden budget (pgb) of zorg in natura. Kies je voor het aanvragen van pgb, dan huur je zelf iemand uit de zorg in en maak je zelf afspraken over de hulp die zij bieden. Vraag je zorg in natura aan, dan ontvang je direct de zorg die nodig is via een thuiszorg-organisatie die een contract heeft met jouw gemeente.

Bron: ZIC, Per Saldo, CIZ, CAK.

En komt u er toch niet uit, u kunt altijd onze consulenten bellen, zie pag. 15

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

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

Recept: kruidkoek

U heeft nodig:

- ✓ 250 gram zelfrijzend bakmeel
- ✓ 175 gram donkerbruine basterdsuiker
- ✓ een snufje zout
- ✓ 10 gram koekkruiden
- ✓ 1 eetlepel stroop
- ✓ 1,5 dl. melk
- ✓ Eventueel 100 gram gewelde en daarna drooggemaakte krenten

1. Verwarm de over voor op 150 graden
2. Vet het cakeblik in.
3. Doe het meel, suiker, zout en koekkruiden in een kom en meng alles goed.
4. Maak in het midden van het mengsel een kuiltje, die hier de stroop in.
5. Voeg daarna de melk toe. Roer dit goed door tot dat het beslag glad is (geen klontjes).
6. Roer dan eventueel de krenten door het beslag.
7. Stort het beslag in het cakeblik en bak de kruidkoek in 60 minuten gaar (Als je er met een satéprikker in gaat en hij komt er weer schoon uit, is de cake gaar).

Eet smakelijk !

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

Grit
OPTIEK
NIEUWERKERK
OPTOMETRIE • ORTHOPTIE • BRILLEN • CONTACTLENZEN
KOOPCENTRUM DORRESTEIN 12 • 2912 BC NIEUWERKERK AAN DEN IJSSEL
0180 31 49 75

Eetcafé Rustwat

Nieuw ledenvoordeel bij Eetcafé Rustwat 15% korting op uw hoofdgerecht (exclusief dranken) bij Eetcafé Rustwat – Kortenoord 1 - Nieuwerkerk aan den IJssel – telefoon 0180-314 060

Wetenswaardigheden

Boekenmarkt
Elke tweede zaterdag van de maand is er van 10.00-13.00 uur boekenmarkt in de Ringvaartkerk.
Het open karakter van de kerk maakt dat men er gemakkelijk binnen loopt en een kop koffie drinkt. Iedereen is welkom. Er zijn ook cd's, puzzels, enzovoort. Data 14 maart, 9 mei, 13 juni, 11 juli en 8 augustus.

Raad en Daad
Wanneer u hulp nodig hebt op sociaal juridisch gebied of ondersteuning nodig hebt om uw financiën op orde te krijgen, dan kunt u terecht bij de sociaal raadsvrouw, de postkamer of bij een budgetmaatje. Via telefonisch spreekuur 06-14417050 maandag, dinsdag, donderdag, tussen 9.00-11.00 uur of via e-mail raadendaad@welzijnzuidplas.nl kunt u terecht en krijgt u verdere informatie. De hulp is gratis.

PLUS
Wensveen

Winkelcentrum Dorrestein Nieuwerkerk aan den IJssel

PLUS
Wensveen

Eerbetoon aan verzetsman uit Nieuwerkerk

Iedere stad en ieder dorp heeft z'n eigen oorlogsverhalen. In deze periode, zeker nu het 75 jaar na de Bevrijding is, lees je er weer veel over. Ook Nieuwerkerk aan den IJssel heeft een bijzonder oorlogsverleden. De historische vereniging Nieuwerkerk aan den IJssel (HVN) geeft dit jaar een postuum eerbetoon aan Arie den Toom, voormalige verzetsstrijder in de Tweede Wereldoorlog.

Er komt een mini-expositie over de geboren Nieuwerkerker in de bibliotheek De Batavier en op zijn sterfdag 3 april plaatste de HVN bloemen op het graf van Den Toom.
Arie den Toom, in 1906 geboren in Nieuwerkerk, werd in zijn geboorteplaats nooit eerder geëerd. In Rotterdam werd een straat naar hem genoemd. Daar was hij op z'n drieëndertigste gaan wonen op Heijplaat waar hij beheerder werd van feestgebouw Courzand. Tijdens de Tweede Wereldoorlog deed Den Toom werk voor de Landelijke Organisatie voor Hulp aan Onderduikers. Ook verzorgde hij illegale persoonsbewijzen en verspreidde verzetsbladen. Eind 1944 werd hij de plaatselijke commandant van een militaire verzetsorganisatie.
Den Toom werd verraden en werd op 14 maart 1945 samen met een paar medewerkers en drie onderduikers opgepakt. Hij zat gevangen op het politiebureau aan het Haagsche Veer in Rotterdam. De Duitse bezetter besloot op 3 april als represaillemaatregel voor de verzetsmoord op een lid van de Ordepolitie tien voorbijgangers en tien verzetsmensen die gevangen zaten te fusilleren. Arie den Toom behoorde tot die laatsten. Amper een maand voor de bevrijding werd hij doodgeschoten en werd begraven op begraafplaats Crooswijk. Na de bevrijding werd zijn lichaam in zijn geboorteplaats Nieuwerkerk aan den IJssel vanuit de dorpskerk met militaire eer herbegraven. Het graf van hem en zijn vrouw, die in 1984 overleed, is het enige formele oorlogsgraf in Nieuwerkerk.
Aan de Oostzeedijk in Rotterdam kwam na de bevrijding een gedenkkruis en later een informatie-paneel met namen, waaronder die van Arie den Toom. Op Heijplaat kwam in 1952 de Arie den Toomweg en werd Arie den Toom in 1969 ook op een betonnen monument met een bronzen plaat geëerd. Die plaat werd herplaatst op het nieuwe monument aan het Henk Huismanplantsoen dat burgemeester Aboutaleb in oktober 2018 onthulde.

Breicafé Zuidplas, 3 februari 2020

Daar wordt hard gewerkt!

We bestonden 11 jaar en kregen een kaart en er waren koekjes

Deze projecten zijn vanwege de hoge vervoerskosten gestopt:
Albanië, 1 kindertehuis in Roemenië, 1 in Moldavië.

De projecten waar de Afjes naar toe gaan:

Stichting Kinderhulp Roemenië
Het Project Fighting Cancer,
Mutsen voor Kanker Patiënten
Omslagdoeken "Voor als je leven omslaat"
Baby mutsjes en sokjes voor Rescue Baby Gambia
Stichting Zuidplas Helpt, we maken pakketten voor kinderen
Stichting Blije Gift Kleding tot 12 jaar, knuffeltjes en dekentjes

De Afjes

Ludy schoolspulletjes en 1 deken en muts

Van Tineke haar buurvrouw Gonnie, een overgooier +haarband en2 mutsen

Jacqueline B. 1 sjaal

Mw. Kats 9

mutsen

Mieke 5 dekens 1 baret

trui en 1

Annie R. popje

Ria 1 vest en 2 mutsen 2 sjaals??

Met vriendelijke groet,
Team Breicafé Zuidplas, maandagmiddag 14.00 – 16.30 uur
De Meander, Boslaan 1
Jacqueline, Pine, Annie en Ria

senioren actief zuidplas

Vereniging Senioren Actief Zuidplas (SAZ) biedt alle inwoners van Zuidplas van 50 jaar en ouder tegen een kleine bijdrage diverse Ontspannings- en Inspanningsactiviteiten en Ondersteuning.

SAZ-ONTSPANNING

Breicafe
Maandag 14.00 uur
De Meander – Boslaan 1
Nieuwerkerk aan den IJssel
Info: 06 – 53 87 64 35

Bridge
Dinsdag 13.30 uur
St. Joseph Kerk - Kerklaan 20
Nieuwerkerk aan den IJssel
Info: 0180 - 31 30 93

Fotograferen
Start bij voldoende aanmelding
Info: 06 – 50 83 95 61

Klaverjassen
Dinsdag 14.00 uur
De Meander - Boslaan 1
Nieuwerkerk aan den IJssel
Info: 06 - 21 50 27 27

Klaverjassen, Jokeren
Woensdag 14.00 uur
De Meander - Boslaan 1
Nieuwerkerk aan den IJssel
Info: 0180 – 31 57 34

SAZ-INSPANNNING

Bewegen op Muziek
Maandag 11.00 uur
Brede School - Esse Zoom, Donge 3
Nieuwerkerk aan den IJssel
Info: 06 - 36 07 19 70

Fitness
Woensdag 09.00 en 10.00 uur
Comenius College - Fresiaveld 20
Nieuwerkerk aan den IJssel
Info: 06 – 37 20 31 48

Fitnessgym Zevenhuizen
Maandag 10.00 uur
Dorpshuis Swanla
Zevenhuizen
Info: 06 – 10 69 09 16

Fysiogym
Donderdag 13.15 uur
MozArt - Schubertstraat 50
Nieuwerkerk ad IJssel
Info: 0180 - 31 34 50

Hydrotherapie
Dinsdag 11.45 uur
Polderbad – Iersestraat 15
Nieuwerkerk aan den IJssel
Info: 06 – 33 71 40 76

Yoga Nieuwerkerk
Dinsdag 9.45 en 10.30 uur
Yogahuis – Dorpsstraat 32d
Nieuwerkerk aan den IJssel
Info: 06 – 10 69 09 16

Yoga Zevenhuizen
Dinsdag 10.30 uur
Dorpshuis Swanla
Zevenhuizen
Info: 06-10 69 90 16

SAZ-ONDERSTEUNING

Belastingservice
Hulp bij invullen belastingaangifte
Op werkdagen inspreken, u wordt teruggebeld binnen 24 uur
Info: 0180 – 31 42 12

Consulenten
Vragen over o.a. WMO, zorgverzekering
Op werkdagen 09.00 – 17.00 uur
Info: 06 – 46 29 52 12

Klusservice
Kleine klusjes in- en rond het huis
Op werkdagen inspreken, u wordt teruggebeld binnen 24 uur
Info: 06 - 29 31 43 60

Vervoer
Moet u ergens naar toe en heeft u geen vervoer?
Bel op werkdagen 10.00 – 12.00 uur Info: 06 – 21 67 08 35

Repair café
Nieuwerkerk
Dinsdag 13.00 – 16.00 uur
Locatie Koffie enzo - Kerklaan 98
Nieuwerkerk aan den IJssel

Repair café
Moordrecht
Elke tweede en vierde maandag van de maand, 13.00-16.00 uur
Wijkservicecentrum De Kroon
Land voor Water 3
Moordrecht

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

Iedere woensdagochtend op het Kroonkruid en woensdagmiddag t.o. Wooncentrum De Meander

Senioren Actief Zuidplas
Mezendaal 254, 2914 EE Nieuwerkerk aan den IJssel
Postbus 103 - 2910 AC Nieuwerkerk aan den IJssel
Telefoon: 06 – 27 19 26 90
E-mail: info@sazuidplas.nl
KvK 40465444
Rabobank NL10RABO 0307690180
www.sazuidplas.nl