senioren actief zuidplas

2020
Nummer
2

SAZmagazine

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

Zomer editie

SAZ magazine is een uitgave van Senioren Actief Zuidplas

Inhoudsopgave

Voorwoord 2
Van de secretaris 3
Muziek, even iets anders..... 4
Huisdieren goed voor je gezondheid..... 5
Wetenswaardigheden van de Alzheimerstichting..... 6
Ik geef de pen door aan..... 6
Recept..... 7
Voorkomen van ondervoeding 7
Huismiddeltjes..... 8
Speciale telefoonnummers in coronatijd.. 9
Vrijheid..... 9
Janny van Pernis benoemd tot lid in de Orde van Oranje-Nassau..... 9
Tips van de politie: veilig met financiën....11
Spreuken..... 11
Gedicht.....12
Breiclub.....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 2020
Nummer 2

Oplage
1.000 exemplaren

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

Voorwoord

Geachte lezer,

En zo zitten wij in coronatijd. Wie had dit begin van het jaar kunnen denken. Ik leef mee met al die mensen die er last van hebben of hebben gehad. Naasten die overleden zijn, of misschien heel erg ziek zijn geweest. Of misschien bent u zelf wel ziek geweest? En verder hebben velen van u maar mondjesmaat, of niet, hun kinderen en kleinkinderen gezien en zeker niet even lekker kunnen knuffelen. Ook zo'n vreselijk gemis.

Ik heb gehoord dat er zowel in Dianthus als in de Meander een paar mensen het corona virus hebben (gehad). Die zijn of worden goed geïsoleerd behandeld. Van mensen thuis heb ik dat (nog) niet gehoord en ik hoop dat het zo blijft. Zelf heb ik een zus en zwager die verpleegkundigen zijn. Mijn zus werkt op een corona afdeling. Zij zijn beiden ziek geweest. Gelukkig is de ernst bij hen meegevallen. Ik was wel bezorgd om hen.

Maar ook is daar om ons heen de lente geweest en nu de zomer. Overal jong groen, bloemen en kuikentjes of pulletjes. Wat is dat elk jaar opnieuw toch geweldig. Daar konden/kunnen we wel van genieten; bij het houden van de juiste afstand tot elkaar.

Zoals u weet en begrijpt, zijn we nog lang niet terug bij de normale situatie van vóór corona. Was dat maar waar. Zolang er geen vaccin is, lopen we nog steeds allemaal gevaar. Voorzichtigheid, vooral voor ons kwetsbare ouderen, is nog steeds van groot belang. Het bestuur van SAZ luistert goed naar de berichtgeving van de overheid en volgt de adviezen. Het is steeds afwachten wat men besluiten kan,

afhankelijk van het aantal besmettingen. Wij houden vinger aan de pols en zodra er iets mogelijk is, leggen wij contact met de betreffend coördinator.

Hopelijk hebt u inmiddels wel weer uw kleinkinderen gezien en gehoord, al is dit nog op afstand. Dat jonge spul willen wij zolang niet missen. En gelukkig draait er weer het een en ander, stapsgewijs.

We proberen u ook op de hoogte te houden via informatiebrieven. Want het is zo stil. Geen gezellige middagen/bijeenkomsten of sportactiviteiten, weinig ondersteuning van klusjesservice, repaircafe's, vervoer. Belastingservice en consulenten probeerden u vanuit huis nog zoveel mogelijk van dienst te zijn. Nu het er niet is weten we weer hoe belangrijk dit alles is in ons leven. Contact hebben met mensen, het samen leuk hebben en elkaar helpen. We vonden het allemaal zo gewoon.

Zelf ervaar ik, in het jaar van 75 jaar bevrijding, hoe ongelooflijk belangrijk die vrijheid toch is. Kunnen gaan en staan waar je wilt en doen wat je wilt. Rond corona moeten we overal over nadenken; winkelen op rustige tijden, wandelen op rustige plekken, afstand houden en ga zo maar door. Veel van wat we allemaal heel gewoon vonden is nu bijzonder. Ik denk er met weemoed aan.

Deze tekst sprak me dan ook erg aan:

LICHTPUNTJES;

Soms zijn ze groot
Soms zijn ze klein
Je hoeft ze niet te zoeken
Je kunt ze ook zijn

We kunnen allemaal proberen voor een ander een lichtpuntje te zijn.
Ik doe mijn best, ik hoop u ook!

En verder; houdt moed mensen. Het komt weer goed, al zal het tijd kosten.

Warme groet, uw voorzitter, Ellie Ham-Onderwater

Ellie Ham - Onderwater
voorzitter

Van de secretaris

Ook in dit SAZ-Magazine een stukje van uw secretaris en wel met een drietal onderwerpen.

Maar eerst, waar staan we nu. Het aantal leden op moment van schrijven is 644 hoofdleden en 213 partnerleden. Ons is niet bekend of er leden van SAZ overleden zijn aan Corona. Wij hopen dat dat zo blijft.

Over de **Algemene Leden Vergadering (ALV)** het volgende. U bent via de Nieuwsbrief ervan op de hoogte gebracht dat de geplande ALV van vrijdag 8 mei 2020 door de Corona-crisis niet door kon gaan. We zijn nu helaas gedwongen af te wachten wanneer we weer terug kunnen keren tot "normaal", om wellicht alsnog dit jaar de ALV houden. Als bestuur willen we toch zo veel mogelijk recht doen aan onze verplichtingen rekening en verantwoording af te leggen aan de leden, zoals dat in onze statuten staat. Daarom zullen we zo spoedig mogelijk het jaarverslag 2019 (ook het financiële) op de website voor u ter beschikking stellen. U kunt ons per mail of per post vragen hierover stellen of op- en aanmerkingen aan ons doen toekomen.
Als we dit jaar geen ALV meer kunnen organiseren, dan zullen we later in het jaar per mail of schriftelijk uw goedkeuring vragen voor het door ons gevoerde beleid, de benoeming van bestuursleden en de kascommissie, het organogram en de vaststelling contributie voor 2021. Het bestuur van SAZ hoopt dat u met deze procedure kunt instemmen. Uw mening over deze procedure wordt zeer op prijs gesteld en zal zeker meegenomen worden bij onze verdere beslissingen over de ALV. Via een briefje, mailtje of telefoontje kunt u ons dat zonodig even laten weten.

Een ander punt wat ik graag hier aan de orde wil stellen is de gang van zaken rond het **lidmaatschap**. Indertijd heeft u zich opgeven als lid van Senioren Actief Zuidplas en wellicht daarnaast ook als deelnemer van één van de Inspannings- en Ontspanningsactiviteiten die wij organiseren. Bij deze aanmelding als lid heeft U (en eventueel uw partner) zich opgegeven voor het lopende verenigingsjaar met een stilzwijgende verlenging voor het volgende jaar. Als u uw lidmaatschap wilt beëindigen, dan dient u dat ons per post of per mail

uiterlijk één maand voor het einde van het jaar te berichten. Opzegging van deelname aan Inspanningsactiviteiten gaat via een formulier dat u van onze website kunt downloaden of bij uw secretaris opvragen en vervolgens opsturen zoals aangeven op dit formulier.
Mochten u en/of uw partner verhuizen (ook bijvoorbeeld bij opname in een verpleeghuis) dan horen wij dat graag van u. In geval van overlijden verzoeken wij degene die uw zaken regelt ons hiervan op de hoogte te stellen (net zoals dat zou moeten gebeuren bij lidmaatschappen van verenigingen of abonnementen).
Dus samengevat:
- Opzegging van het lidmaatschap één maand voor het einde van het jaar
- Opzegging van deelname aan één van de inspanningsactiviteiten via een formulier
- Informeer ons tijdig over uw verhuizing of opname van u of uw partner in een verzorgings- of verpleegtehuis
- Laat uw zaakbehartiger ons informeren na overlijden

Het derde punt gaat over snelle berichtgeving aan onze leden en deelnemers aan activiteiten over alles wat SAZ aangaat. Dit gaat het snelst en het goedkoopst per mail. Deze Nieuwsbrief wordt alleen aan de leden gestuurd met een bij ons bekend email-adres. Helaas hebben we nog niet van al onze leden een email-adres. Daarom een verzoek: mocht uw **email-adres** bij ons nog niet bekend zijn, stuur dan een mailtje met uw email-adres naar Nieuwsbrief@sazuidplas.nl. Mocht u zelf geen email-adres hebben, wellicht is het dan idee om het email-adres van een van uw (klein-) kinderen, een goede betrouwbare kennis of buurman/-vrouw, met hun toestemming, aan ons door te geven. Zij zouden dan als 'postbode' van onze mails kunnen optreden. Wij zullen uiteraard alleen mails sturen als dat echt noodzakelijk is en de mailadressen nooit aan anderen verstrekken. Verder is het belangrijk dat u bij wijziging van uw email-adres ons daarvan op de hoogte stelt.

Mijn stukje was dit keer wel erg zakelijk, maar soms moet dat even. Ik wens u en allen die u lief zijn voor de komende wellicht moeilijke tijd veel sterkte. En BLIJF GEZOND.

Mochten wij iets voor u kunnen doen, heeft u vragen, mail of bel ons gerust. In ons jaarprogramma vindt u veel directe telefoonnummers van de activiteiten en diensten. Anders is er altijd het nummer van de secretaris dat u kunt bellen: 06 - 2719 2690.
Mailen graag aan secretaris@sazuidplas.nl. Per post kunt u ons bereiken via Postbus 103, 2910 AC Nieuwerkerk aan den IJssel

Met vriendelijke groet
Siem Griffioen

Muziek, even wat anders!

Op Hemelvaartsdag, 21 mei Heeft Duo Diverso voor ons gezongen en gespeeld bij Dorrestein en bij Dianthus. Dit via muziekschool MozArt. In deze lastige coronatijd was het een mooie afleiding. Het waren toegankelijke en bekende Nederlandstalige liedjes. We hebben ervan genoten.
Tineke van Geuns en Harald Boxtart, dank hiervoor!

Muzikale klanken voor de ingang van Dianthus

In de binnentuin van Dorrestein moesten mensen op de galerijen luisteren om 1,5 meter uit elkaar te blijven.

Optreden van Harold Boxtart en Tineke van Geuns in de binnentuin van Dorrestein.

Zes redenen waarom huisdieren goed zijn voor je gezondheid

Wist je dat je kleine vriend een aantal gezondheidsvoordelen voor jou met zich meebrengt? Zie hier een lijstje.

1. Huisdieren verminderen eenzaamheid In 2009 ontdekten onderzoekers dat alleenstaande 60-plussers met een huisdier vier keer minder risico lopen om een depressie te ontwikkelen dan mensen die alleen wonen. Zij verklaarden dit door het feit dat een dier vaak als echte vriend beschouwd wordt. Ze maken gelukkig, geven structuur en verminderen gevoelens van eenzaamheid. Ook is de relatie met een huisdier consistent en is er geen sprake van ups-and-downs zoals bij menselijke relaties.

2. Huisdieren houden je actief Het is niet verrassend dat een huisdier je fysiek actief houdt.
Maar onderzoek heeft aangetoond dat hier nog veel grotere gezondheidsvoordelen mee gepaard gaan. Zo bleken huisdierbezitters een lager BMI te hebben dan niet-bezitters en hoefden minder vaak naar de dokter. Daarnaast werd een verband gezien met de sterkte van de relatie tussen mens en dier. Hoe hechter deze was, hoe vaker baasjes geneigd waren hun huisdier uit te laten. Ook maakten ze grotere wandelingen.

3. Huisdieren maken je socialer In 2012 ontdekten wetenschappers dat een huisdier je spraakzamer maakt. Ook helpen ze je meer contact te hebben met anderen, doordat ze kunnen functioneren als ijsbreker. Daarnaast bleek dat huisdierbezitters eerder worden vertrouwd.

4. Huisdieren verminderen stress Onderzoekers van de *Buffalo University* veronderstellen dat mensen minder sterk op stress reageren wanneer hun huisdier aanwezig is. Ook bleek uit een andere studie dat een dier je bloeddruk kan verlagen. De onderzoekers richtten zich hierbij op 48 mensen met een hoge bloeddruk en een stressvolle baan. De helft van hen kreeg gedurende zes maanden een huisdier en de anderen niet. Uiteindelijk bleek dat degenen die een huisdier bezaten fysiek minder sterk op stress reageerden dan degenen zonder dier.

5. Huisdieren helpen je beter te slapen Recent ontdekten wetenschappers dat de aanwezigheid van je huisdier de nachtrust ten goede kan komen. Aan de studie deden 40 gezonde volwassenen mee. Zij hadden geen slaapproblemen en waren minstens vijf maanden in het bezit van een hond. Uiteindelijk bleek dat de mensen beter sliepen wanneer hun dier in de buurt was. Zij ondervonden dan een gevoel van comfort en veiligheid.

6. Huisdieren verbeteren je cardiovasculaire gezondheid Wetenschappers van *The American Heart Association* ontdekten dat een huisdier gepaard gaat met een lager risico op cardiovasculaire ziekten. Ook bleek uit een ander onderzoek dat met name een kat de kans verlaagt om te overlijden als gevolg van deze ziekten. Het team concludeerde dan ook dat het niet alleen de toegenomen activiteit is die voordelig kan werken. Ook de stressverlaging en het gezelschap die een dier met zich meebrengt, spelen een rol.

Uit “Mijn gezondheidsgids”

Wetenswaardigheden van de Alzheimerstichting

Hoe kunt u GOED communiceren met mensen die dementie en geheugenverlies hebben. GOED staat voor Geruststellen, Oogcontact maken, Even meedenken en Dank je wel. Heb je dit gemist dan kun je zelf de filmpjes thuis bekijken en de test doen zie samendementievriendelijk.nl

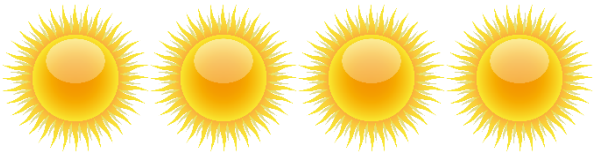
Gezond Brein SMS Tips van Alzheimer Nederland
Hoe werkt het?
Meld je aan door 'Brein' te sms'en aan 4333.
(De kosten hiervan zijn afhankelijk van je provider. Vaak is dit gratis.)

- Je ontvangt 7 dagen lang een sms met een tip, uitdaging en een link naar meer inspirerende informatie. En een extra sms met een verrassing. De sms'jes ontvang je elke keer na 24 uur.

- Door je aan te melden, ga je ermee akkoord dat Alzheimer Nederland je eenmalig belt om je te bedanken of om steun te vragen. (Wil je dit niet, mail dan 'Ik wil niet gebeld worden' en je telefoonnummer naar info@alzheimer-nederland.nl)

- De sms'jes die je ontvangt zijn gratis.

Wil je je tussentijds afmelden voor de sms'jes?
Ga dan naar https://no-s.ms/
Succes met de training!



Ik geef de pen door aan…

Goede morgen, middag of avond.
Mijn naam is Toon de Kort.
Binnen SAZ neem ik deel aan de klusjesdienst en daarnaast ook aan het helpen van ouderen bij het invullen van hun belastingaangifte.
Buiten de SAZ ben ik niet actief als vrijwilliger. Wel wandel en fiets ik regelmatig met mijn echtgenote.
Mijn belangrijkste advies voor senioren is: Het maakt niet zoveel uit op welk terrein, maar probeer voor andere ouderen een nuttige functie te verrichten. Het hoeft natuurlijk niet per sé voor ouderen te zijn. Maar dat is wel het meest aantrekkelijke. Immers, de jongere mensen zijn zelf nog volop bezig in de maatschappij en hebben je hulp niet zozeer nodig. Maar voor de ouderen, die in een levensfase zitten, waar de maatschappij niet meer op hun arbeidsinspanning zit te wachten, ligt hulp en bijstand, ook die van mede-senioren, voor de hand. En die hulp en bijstand wordt steeds zeer gewaardeerd.
SAZ heeft een groot aantal activiteiten opgezet. De belangstelling om deze activiteiten te faciliteren en nauwlettend te volgen is m.i. dan ook de belangrijkste taak van het bestuur. Zo nodig moet het aanbodpakket worden aangepast, afhankelijk van de deelname, de aandacht die de onderdelen van het bestuur moeten hebben, de kosten van die activiteiten, suggesties voor nieuwe activiteiten en de bereidheid van leden om aan het opzetten van nieuwe activiteiten mee te werken of daaraan deel te nemen. Ik heb daarvoor niet direct voorstellen of suggesties.
Een zaak wil ik wel onder de aandacht brengen: a. Een van de mensen, waarvoor ik een belastingbiljet invulde, woont in een 5-kamerwoning van Vestia. Hij wil graag kleiner gaan wonen. Maar; Vestia doet niets. En de gemeente ook niet. Dat is toch een gemiste kans!

Ik geef de pen door aan het Repair Café.

Recept

Snelle huzarensalade

Ingrediënten:

- 450 gram (voorgekookte) mini-krieltjes
- 1/2 rode paprika
- 200 gram ham (een dikke plak / hamreepjes)
- 3 middelgrote zoetzure augurken
- 8 zoetzure zilveruitjes
- 150 gram maïskorrels (uit blik, zonder vocht)
- 125 gram kruidenroomkaas
- 1 eetlepel citroensap
- 3 eetlepels mayonaise
- verse bieslook

Kook de mini-krieltjes met een beetje zout in ongeveer 4 minuten net gaar (niet langer want dan worden de krieltjes prut). Krieltjes in een vergiet afspoelen met koud stromend water en laten afkoelen.

Snijd de paprika, ham, augurken en zilveruitjes in kleine stukjes van ongeveer 0.5 cm. Snijd de mini-krieltjes in vieren, spoel de mais af en knip (dat gaat makkelijker dan snijden) de bieslook fijn. Doe dit alles in een grote schaal.

Maak van de kruidenroomkaas, citroensap en mayonaise een dressing en roer dit goed door de salade. Proef en voeg eventueel en naar smaak nog wat zout en peper toe.

Lekker met stokbrood of bij de barbecue

Voorkomen van ondervoeding bij kwetsbare ouderen tijdens Corona-crisis

De beroepsvereniging van diëtisten en andere deskundigen vragen aandacht voor het risico op ondervoeding. Er wordt hierbij een dringende oproep gedaan aan alle thuiszorgorganisaties, ouderenorganisaties, huisartsen, het ministerie van Volksgezondheid, welzijn en sport (VWS) en zorgverzekeraars om het belang van de juiste en voldoende voeding bij ouderen hoog op de agenda te zetten.

Kwetsbare ouderen moeten niet alleen worden beschermd tegen het Coronavirus, maar ook tegen de verdergaande gevolgen van de maatregelen.

Ondervoeding nog groter probleem ouderen
Ondervoeding is altijd al een fors probleem bij ouderen. Onder normale omstandigheden is ondervoeding bij thuiswonende ouderen van boven de 70 jaar al een fors probleem: ondervoeding treft 15 tot 20 procent van de mensen. Bij ouderen met thuiszorg is dat zelfs 30 tot 40 procent. In tijden waarin het belangrijk is dat de weerstand optimaal is, is aandacht voor het behoud van een goede voedingstoestand extra belangrijk.
Met de huidige maatregelen om het Covid-19 virus in te dammen, wordt gevreesd dat het probleem van ondervoeding groter zal worden, doordat kwetsbare ouderen het moeten doen met nog minder zorg en aandacht van familie, bekenden en buren.

Let op de voedingstoestand ouderen
Een oproep aan iedereen in de thuiszorg, bij huisartspraktijken, in de ouderenzorg en mantelzorgers is om expliciet aandacht te hebben voor de voedingstoestand van de ouderen in ons land. Een goede voeding draagt bij aan een goede weerstand. Extra aandacht voor een goede voeding is noodzakelijk, zeker nu, door thuisisolatie of door een (te) eenzijdig voedingspatroon, het risico op ondervoeding toeneemt.

Belangrijk om ondervoeding te voorkomen
Ondervoeding heeft grote negatieve gevolgen voor de gezondheidstoestand en functionaliteit van ouderen. Als ouderen te weinig (eiwitten) eten en te

weinig bewegen, verliezen ze bovendien spiermassa en spierkracht. Dit verlies is moeilijk te herstellen en resulteert in blijvende verslechtering van hun gezondheidstoestand. Een optimaal voedingspatroon bestaat uit een gevarieerd menu, met voldoende brandstoffen (energie) en bouwstoffen.

Vroegtijdig signaleren
Verschillende organisaties hebben een website ontwikkeld om ondervoeding tijdig te herkennen. Op de website goedgevoedouderworden.nl staan verschillende tests die ouderen zelf kunnen doen. De tests kunnen ook door een mantelzorger of zorgprofessional worden ingevuld. De tests brengen het voedingspatroon en de mate van ondervoeding en bewegen in beeld. Daarnaast staat er op de website ook adviezen, recepten en praktische instructies voor zorgverleners.

Ook nu advies diëtist belangrijk
Als er sprake is van (risico op) ondervoeding, is het – ook nu – mogelijk om advies op maat te krijgen van een diëtist. De diëtist kan op zoek gaan naar de mogelijkheden om, rekening houdend met de omstandigheden, naast bewegen, ook voldoende en het juiste te blijven eten. Op deze manier willen ze kwetsbare ouderen niet alleen beschermen tegen Covid-19, maar ook tegen het risico van ondervoeding dat vereenzaming door thuisisolatie met zich meebrengt. Een tijdige signalering en gerichte deskundige aanpak zorgt voor het voorkomen van de negatieve effecten van ondervoeding. Juist nu moeten we extra goed letten op de kwetsbaren in onze samenleving!

Diëtistenpraktijk
FEMKE VAN LIERE
VOEDINGS- & DIEETADVIES, LEEFSTIJLCOACHING

T: 010-75 10 584 E: info@femkevanliere.nl
www.femkevanliere.nl

Huismiddeltjes

Velen van u zullen zich televisieprogramma "Rondom Tien" herinneren. Een van de onderwerpen die daar aan de orde kwam was "Huismiddeltjes". Een aantal daarvan zijn zeker het proberen waard. (En hebt u ook nog leuke tips over huismiddeltjes die werken? Laat het ons horen!)

Jeuk
Toen mijn beide dochters de waterpokken hadden, bleek geen middel van de huisarts te helpen tegen de vreselijke jeuk die de genezende wondjes veroorzaakten. Tot ik een tip kreeg om het eens met een ouderwets huismiddeltje te proberen. Namelijk met maizena. Erop gestrooid en binnen 5 minuten was het leed geleden. Het bleek een probaat middel tegen veel soorten jeuk. Ik gebruik het vaak en heb er al veel mensen een plezier mee kunnen doen.
Mevrouw Hanskamp, Dordrecht

Oorpijn
Ik verwarm bij oorpijn een lepel. Laat daar een paar druppels slaolie lauw op worden en druppel die vervolgens in het oor.
Dientha van Munster

Of:

Knijp met een knoflookpers sap uit een ui en doe hiervan een paar druppels in het oor. Laat dat enige minuten zitten en haal het er daarna weer uit.
Rob Coone, Sluis

Schrale billen
Aardappelmeel op de schrale plekken smeren i.p.v. bijvoorbeeld talkpoeder. Dit middeltje kreeg ik van de wijkzuster. (Van aardappelmeel is bekend dat het verkoelend werkt evenals maizena).
Mevrouw Braam

Blauwe plekken
Op blauwe plekken smeer ik echte boter. De zwelling van de bloeduitstorting is daardoor minimaal.
Ik gebruik het steeds weer opnieuw.
Mevrouw Niemeijer, Grauw

Likdoorns
Ik laat klimopblaadjes 48 uur in azijn weken, doe ze dan op de likdoorn. Die is na een aantal dagen weg. De laatste keer duurde het maar 3 dagen.
Mevrouw Gruber, Hilversum

Snijwondje
Bloedend wondje snel in versgemalen koffie houden of er gemalen koffie op strooien. Het bloeden stopt en het desinfecteert.
Mevrouw van der Groot

Steenpuisten
We maken een papje van gekookte aardappelen zonder zout met karnemelk. Dat doen we op een lapje of gaasje en leggen het op de steenpuist. Afdekken met stukje plasticfolie, daarna verband erover. Af en toe papje verversen.

C. Postma, Dordrecht

Speciale telefoonnummers in Corona-tijd

Speciale telefoonnummers voor als u behoefte hebt aan contact, of gewoon een praatje:

- Onze consulenten van SAZ; 06 46295212
- Landelijk zijn er verschillende mogelijkheden;
- De luisterlijn 0900-0767 is 24/7 (dag en nacht) bereikbaar voor iedereen die behoefte heeft aan een gesprek of een luisterend oor.
- Het Rode Kruis 070-4455888
- De Zilverlijn 0883442000; Hier kunt u zich aanmelden voor b.v. een wekelijks telefonisch gesprek (Nationaal Ouderenfonds)

Vrijheid

In het kader van 75 jaar vrijheid, is weer duidelijk hoe belangrijk vrijheid is. Ook de Corona situatie belemmert ons in onze vrijheid. Wat betekent vrijheid eigenlijk?

In het algemeen betekent vrijheid; Zelf kunnen kiezen, zelf beslissingen kunnen nemen, grote en kleine beslissingen waardoor je zelf inhoud en richting aan het leven kunt geven.
En als je beknot wordt in die vrijheid, dan weet je weer hoe belangrijk die eigenlijk is.

Natuurlijk zijn er altijd beperkingen. We kunnen niet zomaar doen en laten wat we willen omdat er wetten en regels zijn en omdat we ons sociaal gezien aan moeten passen aan anderen.

Voor mensen die zorg nodig hebben, thuis of in een instelling is het nog veel moeilijker. Alleen al het toe (moeten) laten van zorg, het gehandicapt en afhankelijk zijn is al zo moeilijk. Afhankelijk zijn is meestal geen keuze, je hebt zorg nodig die anderen moeten bieden.

Het; gedwongen door omstandigheden, opgenomen moeten worden in een instelling vraagt acceptatie. Aanpassing aan de regels van de instelling en aan medebewoners, die er ook niet om hebben gevraagd. Je kunt niet uit bed komen wanneer je wilt, je kunt lang niet altijd naar het toilet of douchen wanneer je dat zou willen. Vrijheid is in zo'n situatie een moeilijk begrip.

Maar ook de mate en de manier waarop mensen op hun beperkingen kunnen reageren, bepalen hun vrijheid. Kun je de handicap of de ziekte accepteren, proberen ermee te leven, trachten jezelf te blijven en vasthouden aan de dingen die je belangrijk vindt. En ook; je verzetten als je het ergens niet mee eens bent en erover praten met de mensen die daarover gaan.

En het is; openstaan voor goede dingen die er gebeuren. Samenzijn met gelijkgestemden, zorg en aandacht ontvangen, bezoekjes of lieve telefoontjes. Je kunnen verheugen op die gezelligheid en alles wat de dag een beetje glans geeft.

Vrijheid kent vele aspecten. Ik wens u alle vrijheid toe die maar mogelijk is.

Ellie Ham

Als de muren op je afkomen

weet dan dat het venster

als het ware bij je wordt gebracht

Carla Pols

Janny van Pernis benoemd tot lid in de orde van Oranje-Nassau

Op 24 april heeft de burgemeester van de gemeente Zuidplas in een telefoongesprek aan Janny meegedeeld dat het "Zijne Majesteit heeft behaagd om Janny van Pernis – Gelderblom te benoemen tot Lid in de Orde van Oranje-Nassau".

In de toelichting refereerde de burgemeester aan de talrijke maatschappelijke rollen die Janny nog altijd vervult. Veel onderwerpen kwamen voorbij welke te maken hadden met de Daniel den Hoed kliniek, het familiehuis, het Erasmus MC, tafeltje dekje, taxidiensten voor Senioren Actief Zuidplas, het onderwijs, het koor Chapeau, enz. De toekenning van het "lintje" was, in de ogen van de aanvragers en supporters, dan ook volkomen terecht en is een mooie waardering voor haar tomeloze inzet. Jammer dat de officiële uitreiking en het opspelden, door de Covid-19 crisis, pas later dit jaar zal kunnen plaats vinden.
Op 27 april kwam de burgemeester van Zuidplas, samen met zijn echtgenote, naar de Groenendijk om toch persoonlijk het lintje te overhandigen! Zo werd op Konings- of Wonings dag de virtuele verlening van de vrijdag, toch nog omgezet in een echte uitreiking en kon Janny het proostmoment om 16.00 uur, mét onderscheiding, samen met Martin, haar man, genieten. En nu volgt nog het landelijke uitreikmoment in het najaar!

Janny bedankt iedereen voor alle attenties, hartelijkheid en felicitaties.
Groenendijk 162
2911 BB Nieuwerkerk aan den IJssel
Tel. 0180 326877
Mobiel 06 53242538
Janny.van.pernis@outlook.com

Natuurlijk hebben wij van SAZ haar een mooie bos bloemen gestuurd met felicitaties. Janny is een waardevolle vrijwilligster voor onze vervoerdienst. We hopen dat in een later stadium er een officiële bijeenkomst zal zijn, zodat we haar de hand kunnen drukken.

Karen E. Stegman
PEDICURE
diabetische en reumatische voet
Veldewater 38
2911PG Nieuwerkerk a.d. IJssel
0180 322 133
06 53 269 722
ProVOET

10 % korting voor SAZ-leden op uw aankoop bij Eureka Bloembinders

TIPS van de politie: veilig met financiën

- Geef nooit uw eigen pinpas en pincode met iemand mee, als u zelf niet meer in staat bent om te pinnen of geld te halen. Ook niet aan familie. Misbruik begint vaak met kleine bedragen die extra gepind worden, of geld dat uit uw portemonnee wordt gestolen.

- Zorg dat er niet te veel geld op uw betaalrekening staat. Boek het extra geld over naar uw spaarrekening,

- Vertrouw niet iedereen. Wees alert op mensen die “ineens bevriend” met u willen worden, uw vertrouwen winnen en vervolgens uw financiën gaan doen / misbruik maken van uw geld.

Kijk naar mogelijke alternatieven en regel het op tijd.

- Open een aparte rekening waar b.v. € 50, per week automatisch op gestort wordt en blokkeer wel de mogelijkheid om rood te staan. De pinpas en de pincode van deze rekening kunnen dan gebruikt worden door familie voor het doen van uw boodschappen.

- Laat iemand met zijn eigen rekening geld voor u pinnen (geen grote bedragen). U maakt vervolgens het bedrag over op zijn of haar rekening.

- Leg vast (in bijvoorbeeld een levenstestament) wie uw financiën mag beheren als u het zelf niet meer (goed) kunt door ziekenhuisopname / ziekte / ouderdom. U kunt dit via de notaris regelen.

- Benoem ook iemand die de controle doet als iemand anders uw financiën beheert.

- Heeft u geen familie / vriend die uw financiën kan regelen? Dan kunt u ook een professioneel bewindvoerder /mentor inhuren. Deze persoon regelt uw geldzaken en moet daar verantwoording over afleggen.

Uit Politie; Senioren&Veiligheid

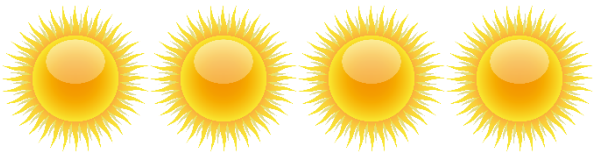
Bij spoed / verdachte situatie	112
Geen spoed / melding doen	0900-8844
Veilig Thuis	0800-2000
Blokkeren alle bankpassen	0800-0313

Spreuken

Het verschil tussen jonge en oude mensen is, dat oude mensen weten wat het is om jong te zijn, maar jonge mensen niet weten wat het is om oud te zijn!
Cees Buddingh

Van hart tot hart spreken, kan ook zonder mond.
J.V. Teunissen

Blij-moedig is een vorm van moedig.
J.V. Teunissen



PLUS Wensveen

Winkelcentrum Dorrestein
Nieuwerkerk aan den IJssel

PLUS Wensveen

Gedicht

Hond
In Dublin wordt een drukkerij
gedreven door een hond, waarbij
zijn personeel vooral moet letten
op de essen en de zetten
Speciaal voor deze letters
werken er twee Ierse setters.

Spin
Als een spin een kat hoort spinnen
wordt hij woedend. Diep vanbinnen
maakt hij zich zo nijdig dat
hij staat te blazen als een kat.
Al merkt díe er maar weinig van
dat een spin ook katten kan.

Tyrannosaurus
In een profetische reflex
was een tyrannosaurus rex
een kleine roeiboot ingestapt
en aan de wereldramp ontsnapt.
Tot hij na maanden, doodvermoeid,
uiteindelijk was uitgeroeid.

Wasbeer
Aan het Hilversumse wasmeer
was een dichterlijke wasbeer
onder veel gepeins en gissen
naar zijn herkomst aan het vissen.
Lag het aan het heldere visweer
dat hij dacht: 'Was ik ooit een ijsbeer?'

Uit de bundel: 'Van rococo tot roekoekoe'

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

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

Advies bij u thuis

Ervaar het gemak van elektrische binnenzonwering

Revolutionair systeem

Ervaar het gemak van elektrische binnen-zonwering. Met de afstandsbediening, uw telefoon of uw tablet, kunt u het product met één druk op de knop bedienen. Hiermee vergroot u zowel het gebruikscomfort als de veiligheid in uw huis aanzienlijk.

Deskundig advies

Kom langs bij ons in de winkel. Waar wij samen kijken wat voor u de beste oplossing is. Heeft u liever dat wij thuis langs komen? Geen probleem wij komen graag bij u langs om samen met u de mogelijkheden te bespreken.

Gratis installatie

Bij vertoon van dit artikel krijgt u de installatie gratis.

Dit houdt in dat wij bij u de raamdecoratie komen installeren en wij u een uitgebreide uitleg geven over hoe u het product moet bedienen.

(De gratis installatie actie is alleen van toepassing op onze elektrische binnenzonwering systemen)

Maak vrijblijvend een afspraak
Bel naar onze winkel op 0180-312434

LINDE INTERIEURS

BEZOEK ONZE WINKEL
DORPSSTRAAT 26
NIEUWERKERK AAN DEN IJSSEL

De breiclub is superactief geweest in de coronatijd

Helaas kon men niet met elkaar handwerken, dat wordt gemist, maar er is toch hard gewerkt. De spullen voor alle goede doelen zijn opgehaald bij de clubleden thuis. Het waren 9 dozen en een Big shopper vol.

Onze breiclub heeft via het ouderenfonds van ZEEMAN wol gekregen om te verdelen onder de ouderen omdat ze binnen moesten blijven.

En ja hoor daar kwam de ZEEMAN -auto de straat in rijden voor 2 doosjes wol. De chauffeur is even een kop koffie aangeboden en er is uitgelegd voor welke goede doelen wij allemaal bezig zijn. Dat vond ie zo leuk want zei hij "je krijgt de opdracht om dozen af te geven, maar je weet niet waarvoor het dient."

Met vriendelijke groet,

Team Breicafé Zuidplas
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-INSPANNING

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

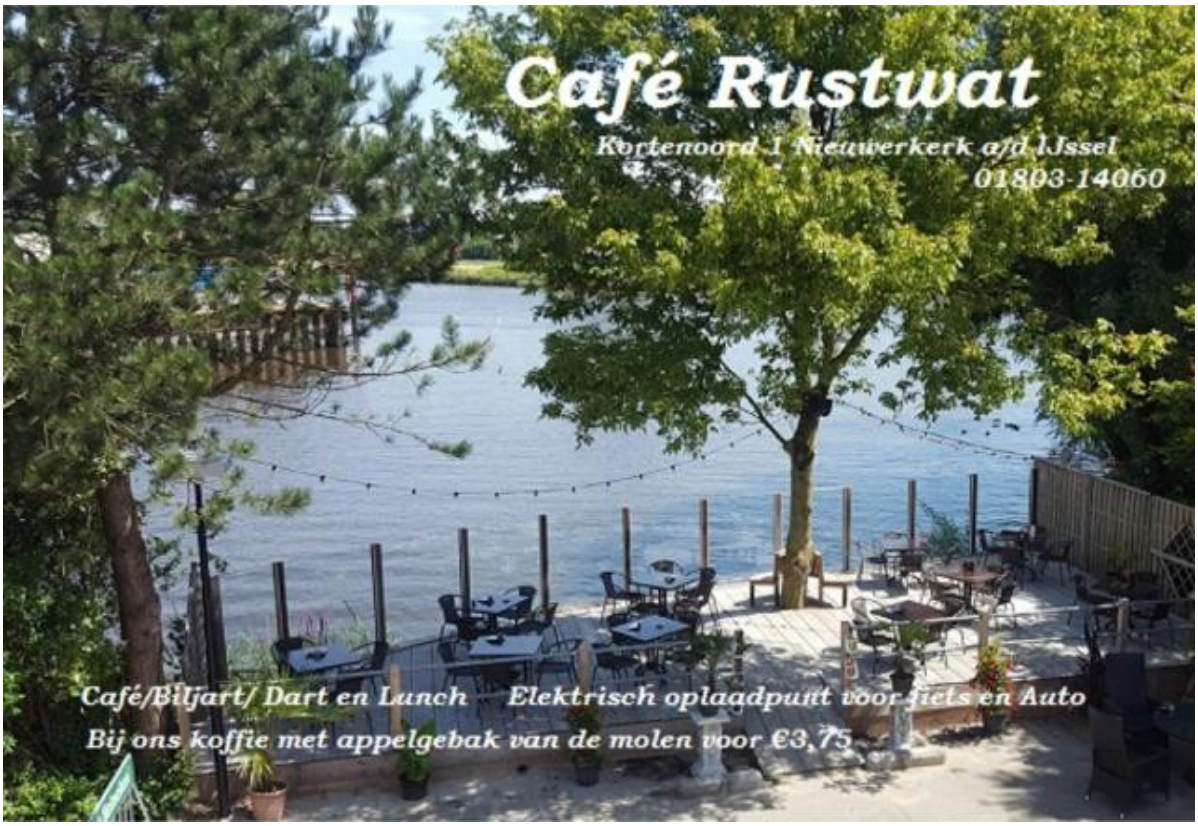
Consulenten
Vragen over o.a. WMO, zorgverzekering
Op werkdagen 09.00 – 17.00 uur
Info: 06 – 46 29 52 12

Klusjesservice
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



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