senioren actief zuidplas

2020
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
Emotie-eten..... 4
Wist u dat?..... 5
SAZ Woordzoeker..... 6
Recept Tulband Kerstcake..... 6
Kerstverhaal Een Witte Kerst..... 6
Overdenking: mijn ziel heeft een hoed..... 7
Leefstijladviezen..... 8
Ik geef de pen door aan..... 9
Belastingaangifte inkomstenbelasting 2020.... 11
Eenzaamheid en wat u er zelf aan kunt doen. 13
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 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

Het jaar 2020 is een jaar dat we ons lang zullen herinneren. Alles op afstand en steeds nadenken. Veel handen wassen, weinig bezoeken. Fijn dat u lid van SAZ gebleven bent. Fijn dat een aantal vrijwilligers toch de moed had door te gaan met activiteiten en diensten.

Zo hebben we toch nog wat voor elkaar kunnen betekenen, al is het natuurlijk lang niet wat we allemaal zouden willen.

En dan nu de decembermaand. Als ik dit schrijf zitten we ongeveer op de piek van de tweede golf. Hoe zal het uitpakken. Kunnen we de feestdagen straks een beetje leuk beleven.

Hopelijk kunnen we toch, al is het misschien in wat kleiner verband, elkaar ontmoeten. Ik hoop het, voor ons allemaal, maar vooral voor de mensen die alleen zijn. Samen kun je meer aan. En weet u, we kunnen best nog veel voor elkaar betekenen. Even een telefoontje of een kaartje. Een kop koffie met elkaar. Ik hoor dat kleine groepjes nog kaarten bij elkaar thuis. Goed handen wassen en anderhalve meter; dan moet het kunnen. Een wandeling met een vriend of vriendin of een goede buur kan altijd. Of samen koken en het bij elkaar afgeven.

In dit blad vindt u ook adviezen van onze consulenten over omgang met het alleen zijn. Natuurlijk valt dat lang niet altijd mee, maar probeer er ook zelf iets aan te doen. U mag onze consulenten trouwens ook altijd bellen hoor!

Zelf heb ik me eind oktober laten testen op Corona. Verkouden, hoesten, dikke keel en koorts boven de 38 graden, dat zijn de kenmerken. Ik moest er dus aan geloven. Het viel erg mee. Zo'n teststraat is echt goed georganiseerd. Het is alleen vervelend dat je niks mag en kunt in de tijd tot de test en tot en met de uitslag. Er wordt hard gewerkt aan snel-testen, dat zal al veel schelen. Hopelijk komt u allen zo goed mogelijk door de coronatijd heen. Blijf gezond, pas op uzelf en de mensen om u heen.

Namens het bestuur van SAZ, dat er voor u allen is, wens ik u een goede decembermaand toe en een 2021 waarin we elkaar weer volop kunnen ontmoeten met..

Uw voorzitter,

Ellie Ham - Onderwater

Ware liefde zit hem in het zien van de wonderlijkheid van de doodgewoonheid

Van de secretaris

Bijna een jaar voorbij en wat voor een jaar. Wie de turbulentie van het afgelopen jaar had voorspeld, zou voor gek zijn verklaard. Hectiek alom. En het erge is, dat het nog niet afgelopen is. Alle leden hebben er mee te maken gekregen. Ik hoop dat u gezond bent gebleven en waar nodig steun kreeg van uw naasten of steun hebt kunnen geven. Met elkaar komen we er zeker door.

Ook de SAZ is stevig geraakt door Covid19. Alle ontspanningsactiviteiten zijn stopgezet en perspectief om weer snel op te starten is er nog niet. Dit is niet alleen een gevolg van de RIVM-regels maar ook doordat locaties waar wij de activiteiten organiseren ons geen toestemming (mogen) geven om ons te ontvangen. Ook de inspanningsactiviteiten hebben we moeten stopzetten en begin oktober weer voorzichtig, maar wel met strikte regels opgestart. Hoe het is als u dit leest, is niet in te schatten. De ondersteuningsactiviteiten zoals vervoer, klusjesdienst, consulenten en HUBA's gaan door, vaak op een wat lager pitje en RIVM aangepast.

Wij zullen u zo goed mogelijk via Hart van Holland, Nieuwsbrieven, individuele mailing of telefoontjes op de hoogte houden.

Uw secretaris had ideeën om in elk Magazine statistieken van de activiteiten op te nemen. In dit Corona-jaar is dat niet zo zinvol. Ik hoop dat het mogelijk wordt om volgend jaar, als we weer wat normaler kunnen draaien, dit te doen. Idee erachter is u als leden per kwartaal een indruk te geven van de omvang van de activiteiten. Activiteiten waarvan de vele vrijwilligers van SAZ hopen u het leven wat aangenamer te maken. Goed voor U, goed voor elkaar! zoals ons motto luidt.

Wel kan ik u meedelen dat SAZ - op de peildatum 1 november – 870 leden heeft (657 betalende hoofdleden en 213 partnerleden). Toch ten opzichte van eind 2019 een groei van 69 leden. Wij hopen dat u lid blijft, ook al zijn we door de omstandigheden niet in staat om u op dit moment ontspannings- en inspanningsactiviteiten te bieden. We rekenen op u.

In december valt weer de envelop met uw ledenpas, het verzoek om betaling van de contributie voor 2021 en de jaaruitgave 2021 met een gedetailleerde beschrijving van al onze activiteiten op uw deurmat. Deze brieven worden bij u bezorgd door een aantal van onze vrijwilligers. Best een hele klus met zo'n groot aantal leden.

Raadpleegt u al regelmatig onze website (www.sazuidplas.nl) ? Gewoon doen en laat ons eens horen wat u ervan vindt.

Met een vriendelijke groet van uw secretaris

Siem Griffioen

mail: secretaris@sazuidplas.nl
tel 06 - 2719 2690

Emotie-eten

Wij zien het in de praktijk steeds vaker; cliënten die in de basis best gezond eten, maar in de loop van de dag toch de fout ingaan door met bijvoorbeeld een zak M&M's op de bank te belanden. 'Want tja...het was ook zo'n drukke dag en eigenlijk heb ik dat wel verdiend'

Dit is een typisch voorbeeld van emotie-eten. Maar wat is dit fenomeen eigenlijk? En bestaat het wel echt? Inmiddels hebben wij (Diëtisten bij Femke van Liere) hier ons in gespecialiseerd de afgelopen tijd.

Wat is emotie-eten eigenlijk?

"Eten en emoties zijn in het dagelijks leven met elkaar verbonden. Denk maar aan een taartje op een verjaardag of een stuk cake op een begrafenis. Maar emotie-eten gaat verder. Het betekent dat we onze emoties proberen te dempen met eten. En dat we gaan eten bij emoties in plaats van bij honger. Met het risico om in een vicieuze cirkel te belanden"

Wie hebben hier vooral last van?

'Eigenlijk hebben heel veel mensen er in meer of mindere mate last van. Een glaasje wijn na een drukke dag, een koek bij de koffie om even de tijd te doden tijdens een saaie meeting, of een zak chips omdat je een tegenslag op je werk hebt gehad. Het hoeft ook zeker niet altijd een probleem te zijn, alleen als je je emoties gaat 'weg-eten', zul je uiteindelijk in een negatieve spiraal belanden. Want doorgaans hebben we achteraf een niet veel prettiger gevoel. Het houdt 'maar even aan.'

Gewoonte-eter of verleidings-eter?

'In de praktijk gebruiken wij een test om te onderzoeken of iemand ook daadwerkelijk een emotie-eter is. Sommige mensen denken dat ze een echte emo-eter zijn, terwijl uit de test blijkt dat ze juist veel meer een gewoonte-eter zijn. Dat betekent dat je lichaam bijna automatisch om dat lekkers vraagt omdat je dat nou eenmaal altijd doet bij bijvoorbeeld het tv-kijken. We noemen dat het 'olifanten pad'. Het is zo'n ingesleten gewoonte dat het erg lastig kan zijn om een nieuw 'pad' aan te leren. Het kan bijna voelen als een verslaving. Maar een troost; dat is het gelukkig niet!

Met wat extra ondersteuning is het mogelijk deze hardnekkige gewoontes af te leren. '

'Wij werken middels een stappenplan om meer inzicht te krijgen in de emoties/gevoelens en helpen de cliënt op zoek te gaan naar waar ze écht behoefte aan hebben. Want als je een baaldag hebt, heb je misschien niet persé behoefte aan die koek, maar heb je veel meer aan een arm om je heen of waardering van je partner.'

Helaas stopt diëtiste Femke van Liere met haar bijdrage in dit blad. Als u informatie van haar wilt over een bepaald onderwerp, meldt dit dan vooral. Ze wil daar dan zeker nog een artikel aan wijden. Voor nú wil ik haar, namens u allen, heel hartelijk danken voor alle duidelijke informatie. Femke, het ga je goed, Ellie Ham

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

Wist u dat…

Er een brei/haak/hobby café in Zevenhuizen is.

Vanaf dinsdag 6 oktober van 13.30 uur tot 16.00 uur is in Dorpshuis Swanla in Zevenhuizen, een brei/haak hobby café in samenwerking met Senioren Actief Zuidplas. De ruimte is groot genoeg om rekening te houden met de 1,5 meter afstand.
Elke dinsdag kan er gehaakt, gebreid, geborduurd en/of getekend worden. Dit kan voor jezelf of voor goede doelen gedaan worden.
De deelname gratis is; koffie of thee zijn voor eigen rekening.
Belangstellende kunnen zich aanmelden via breicafezvh@sazuidplas.nl onder vermelding van naam, adres en telefoonnummer of via Ans van Tol tel. nr. 0618088991.
Het is nu al een groot succes. Er zijn al een flink aantal deelnemers.

Het betalen van de rekeningen van Senioren Actief Zuidplas beter kan?

Jaarlijks krijgt u een rekening voor het lidmaatschap van SAZ en daarnaast rekeningen als u bijvoorbeeld aan een inspanningsactiviteit deelneemt. Veel van onze leden betalen de rekeningen zonder iets te vermelden. Dat is lastig en een zoektocht van wie het geld dan komt. Dat kost veel tijd en dat is jammer.

Er zijn ook veel leden die helemaal vergeten om te betalen. Dat is ook heel vervelend, want het kost heel veel tijd om herinneringen te sturen en/of er achteraan te bellen.

Wilt u voortaan uw naam en lidmaatschapsnummer vermelden bij de overboeking. Dat maakt het voor ons een stuk gemakkelijker om de betalingen te verwerken. Wilt u daarnaast direct betalen! Wij rekenen op uw medewerking.

De penningmeester van SAZ

De Jaarlijkse vrijwilligersbijeenkomst afgelast is.

Zoals de meeste vrijwilligers weten is er jaarlijks een bijeenkomst, waarin het bestuur van SAZ alle vrijwilligers hun waardering willen laten blijken. Deze bijeenkomsten zijn meestal in november, altijd zeer goed bezocht en bijzonder gezellig. Helaas, ook dit moeten we dit jaar overslaan, u zult het begrijpen. Terwijl er nog steeds vrijwilligers zijn, die ondanks corona, aan het werk zijn voor ons allemaal.

Weet vooral hoe wij uw werk waarderen!!

En weet ook dat we het goed begrijpen als vrijwilligers even afstand houden!!

Volgend jaar bestaat SAZ vijf jaar. We zijn aan het sparen en hopen dat we dan alsnog leuke dingen kunnen organiseren. Aan ons zal het niet liggen. Wordt vervolgd.

Het bestuur van SAZ

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

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

SAZ woordzoeker

C	N	E	P	L	E	H	S	S	C	A	N
O	R	A	A	K	L	E	A	O	B	C	E
A	K	O	K	E	N	L	N	A	N	T	P
F	N	N	N	I	P	T	K	E	S	I	P
S	E	E	O	D	A	K	L	E	U	E	A
T	L	R	I	C	E	L	I	L	E	F	H
A	E	U	T	N	E	L	U	S	N	O	C
N	Z	B	N	B	I	Y	B	B	O	H	S
D	Z	A	S	M	C	O	R	O	N	A	D
T	U	E	A	N	E	G	E	W	E	B	O
N	P	F	L	O	C	K	D	O	W	N	O
E	E	N	Z	A	A	M	H	E	I	D	B

actief afstand bakken bellen bewegen
boodschappen buren consulent contact corona
eenzaamheid elkaar familie helpen hobby koken
lockdown puzzelen saz senioren zuidplas

Recept Tulband-Kerstcake

Ingrediënten:
*150 gram boter
*150 gram kristalsuiker
* Rasp van 1 citroen (rasp niet het witte mee, dat smaakt bitter)
* snufje zout
* 2 eieren
* 250 gram zelfrijzend bakmeel
* 1 dl melk
* 150 gram rozijnen
* 50 gram sukade

Voor de decoratie:
*poedersuiker

* Verwarm de oven voor op 150 graden Celsius en vet de tulband in
* wel de rozijnen 15 min voor, laat ze goed uit lekken en dep ze droog
* snijd de sukade eventueel in kleine stukjes
* meng de boter, suiker en citroenrasp met de mixer tot een romig geheel
* voeg ééb voor één de eieren toe (voeg het volgende ei pas toe als het eerste ei volledig is opgenomen)
* voeg om en om de melk en het zelfrijzend bakmeel toe
* spatel de rozijnen en sukade door het deeg
* doe het deeg in de tulbandvorm
* plaats de tulbandvorm in de onderste richel van de oven en bak de tulband in ongeveer 1 uur gaar (prik er met een saté-prikker in, komt hij er droog uit, dan is de cake klaar)
* laat de tulband 15 min rusten voordat je de cake op een rooster stort (zo komt hij er beter uit)
* als de tulband volledig is afgekoeld, strooi er wat poedersuiker over

Eet smakelijk

Een witte kerst

Uit: Margriet 26-12-1959

In het grote doktershuis werden de voorbereidingen tot het Kerstfeest getroffen. Dit was de tijd van het jaar, dat de oude mevrouw van Beveren zich het meest in haar element voelde. Ieder jaar verzamelde zij met Kerst alle kinderen, schoon- en kleinkinderen weer om zich heen. Dit was een traditie. De kinderen wisten, wat er van hen verwacht werd en het zou in geen van hen opgekomen zijn, het anders te doen dan moeder het wenste. Moeder, die zolang de kinderen thuis waren, hun leven gedomineerd had. Moeder bezat een stijl en allure, die ontzag en bewondering afdwong. En niet alleen omdat zij degene was die het geld aangebracht had, waardoor haar vijf kinderen een opleiding en levenswijze hadden kunnen krijgen die nooit mogelijk geweest zou zijn, als alles uit de inkomsten van vaders dokterspraktijk had moeten komen. Nee, het was niet het grote vermogen, dat moeder haar glans verleende. Het was haar trotse persoonlijkheid. Men moest tegen haar opzien, haar gehoorzamen of men wilde of niet. Of ze ook altijd liefde afdwong was iets anders. Ontzag en

liefde zijn twee verschillende dingen. Maar ze had zich in alle opzichten een voorbeeldige moeder getoond. En ze had zich voorgenomen een even voorbeeldige schoon- en grootmoeder te zijn. In dit kader behoorde het, dat de ganse familie het Kerstfeest tezamen vierde in het grote doktershuis.
Daags voor Kerst kwamen de kinderen eraan: Freek, de jonge succesvolle chirurg met vrouw en twee zoontjes; Marion met haar man de ingenieur en twee dochtertjes; Johan, de meester in de rechten en zijn vrouw; Titia, pas anderhalf jaar getrouwd met een internist, maar reeds gezegend met een lieve tweeling. En Carol, de jongste dochter die in Amsterdam op een flatje woonde en voor binnenhuisarchitecte studeerde. Wanneer mevrouw Van Beveren al deze jonge, in het leven zozeer geslaagde mensen om zich heen zag en met trots constateerde dat het háár kinderen waren, zwol haar hart van voldoening. Ze prees zichzelf een gelukkige vrouw. En al had zij het nog nimmer tot deemoed kunnen brengen, toch wist het kerstfeest haar mild en ontvankelijk te stemmen. Dit jaar echter was er iets dat de stemming van mevrouw van Beveren dreigde te vergallen. Carol had geschreven dat zij niet van de partij zou zijn. Nog onbegrijpelijker werd de zaak, doordat zij geen reden voor haar wegblijven had gegeven. Vriendelijk maar zonder verder commentaar had zij haar moeder in een kort briefje laten weten, dat zij dit jaar het kerstfeest liever in Amsterdam vierde. Carol, de jongste. En zij zou de eerste zijn, die de traditie durfde verbreken. Zij kon er zich niet bij neerleggen dat er voor het eerst één van de kinderen aan het kerstmaal zou ontbreken. Als daar eenmaal mee begonnen werd, wie weet, wat er dan een volgend jaar van de anderen te wachten stond. Maar de familieband mócht niet verbrokkeld worden. Het Kerstfeest behoorden de kinderen thuis te vieren en zich rond de familiedis te scharen. Allemáál, zonder uitzondering. Met opgestreken zeilen ging mevrouw van Beveren naar haar man. “Carol schrijft me, dat ze niet thuiskomt. Wat bezielt dat kind?” begon ze verontwaardigd. Toen zag ze, dat ook hij een brief zat te lezen. Uit de verte herkende ze dadelijk Carols handschrift. “Heeft ze jou ook geschreven? Schrijft ze jou soms waarom? “ja, inderdaad”, antwoordde hij rustig, “ze heeft een vriendin. Een meisje zonder ouders. Die wil ze een kerstfeest bereiden op haar flatje”. “Maar waarom zegt ze mij dat niet? Waarom kan ze haar niet mee hierheen brengen?” “Het is een heel eenvoudig meisje, schrijft ze. Een meisje uit een ander milieu als het onze. Carol is bang dat haar aanwezigheid hier niet op prijs gesteld zal worden”. Het bleef stil. Een vreemde stilte, waarin mevrouw van Beveren zich voelde, of ze in een spiegel keek. Dachten de kinderen zó over haar. Hielden ze haar voor een snob? Durfden ze niet onbevangen te zijn tegenover hun eigen moeder? Was Carol bang om te vragen, of ze een vriendinnetje mee mocht brengen naar het grote witte huis, waarin haar statige moeder domineerde? Alleen omdat dit vriendinnetje van een andere stand was? En herinnerde ze zich daarom opeens, dat ze vroeger vaak tegen de kinderen gezegd had: ”Nee, die of die kun je hier niet in huis brengen. Dat is geen omgang voor jullie”. Er ging een uitgebreid telegram naar Carol toe, waarin haar vriendin werd uitgenodigd. De avond voor kerst vond de moeder gelegenheid voor een ogenblik alleen met haar dochter. Het jonge gezichtje hief zich met een ernstige uitdrukking naar haar op. “Ik ben er zo blij mee moeder”, zei Carol zacht. “Ze heeft het zo nodig ook ergens bij te horen. En kijk eens naar buiten. We krijgen een witte Kerst”. Een witte kerst! Dat was óók een van de dingen die erbij hoorden. Maar in dat opzicht had mevrouw van Beveren het niet altijd kunnen krijgen zoals zij het wenste. Nu was het, of de witte kerst haar geschonken werd en of dit geschenk op geheimzinnige wijze samenhing met de wondere vrede, die bij de woorden van haar dochter in haar geboren werd.

Overdenking: mijn ziel heeft een hoed

Ik telde mijn jaren en besefte dat ik minder tijd heb om te leven dan ik tot nu toe heb geleefd.
Ik voel me als een kind dat een pak snoepjes wint: eerst at hij ze met plezier op, maar toen hij zich realiseerde dat er weinig over was, begon hij ze intens te proeven.
Ik heb geen tijd voor eindeloze vergaderingen waarin de statuten, regels, procedures en interne regels worden besproken, wetende dat er niets zal gebeuren.
Ik heb niet langer het geduld om op te staan voor absurde mensen die, ondanks hun chronologische leeftijd, nog niet volwassen zijn geworden.
Mijn tijd is te kort: ik wil de essentie, mijn geest heeft haast.
Ik heb niet zoveel snoep meer in het pakket.

Ik wil naast mensen leven, zeer realistische mensen die weten hoe ze moeten lachen om hun fouten en die niet opgeblazen zijn door hun eigen triomfen en die verantwoordelijkheid nemen voor hun daden.
Op deze manier wordt de menselijke waardigheid verdedigd en leven we in waarheid en eerlijkheid.

Het zijn de essentiële zaken die het leven nuttig maken. Ik wil mezelf omringen met mensen die weten hoe ze de harten moeten raken van degenen die met harde slagen van het leven hebben leren groeien met zoete aanrakingen van de ziel.

Ja, ik heb haast. Ik heb haast om te leven met de intensiteit die alleen volwassenheid kan geven.
Ik ben niet van plan om de resterende desserts te verspillen.
Ik ben er zeker van dat ze voortreffelijk zijn, veel meer dan degene die tot nu toe zijn gegeten.
Mijn doel is om het einde tevreden en in vrede met mijn dierbaren en mijn geweten te bereiken.
We hebben twee levens en het tweede begint wanneer je j realiseert dat je er maar één hebt.

Stuur het naar al je vrienden van 40 jaar en ouder (Het is verboden om het te houden)

Mario de Andrade (San Paolo 1893-1945)

Leefstijlsadviezen

Wat krijgen we veel informatie rond corona. Elke dag opnieuw. Belangrijker is; Hoe houden we corona buiten de deur. Dat doen we door de opgelegde maatregelen zo goed mogelijk te volgen en we kunnen leefregels in acht nemen. Hierbij op een rijtje voor u:

Leefstijladviezen welke de weerstand verhogen en helpen tegen corona?

Je weerstand is eigenlijk niets meer dan een functie van het immuunsysteem. Dit systeem zorgt ervoor dat je lichaam beschermd wordt tegen ongewenste indringers, zoals bacteriën en virussen. De bacteriën en virussen kunnen vervelende kwaaltjes veroorzaken, zoals verkoudheid, keelpijn, kriebelhoest en vastzittende hoest. Nu het nieuwe virus COVID-19 iedereen bezighoudt, is het belangrijk dat je een goede weerstand hebt om zo het risico te verkleinen om besmet te raken. Hoe kan je je weerstand verhogen? Op goedetengezondleven.nl kun je veel adviezen vinden, maar we hebben ze hier ook op een rijtje gezet.

1. Voeding

Door gezond te eten krijg je de juiste voedingstoffen binnen om gezond te blijven en je weerstand te verhogen. Het is daarom belangrijk om dagelijks groente, fruit, volkoren producten, peulvruchten en vis te eten. Door deze producten krijg je o.a. voldoende vitamine C, vitamine D en Omega-3 binnen. Verder speelt zink een belangrijke rol bij het verhogen van je weerstand. Vitamines en mineralen zijn de basis voor een goede weerstand. En vergeet natuurlijk niet om genoeg water te drinken, zodat afvalstoffen je lichaam weer kunnen verlaten. ***Het meest recente nieuws is dat de voedingssupplementen (tabletjes) vitamine C en D nuttig zijn, om corona te bestrijden en de ziekteklachten te verminderen.***

2. Beweging

Bewegen is goed voor je gezondheid. Niet alleen voor je lichamelijke gezondheid maar ook voor je geestelijke gezondheid is bewegen belangrijk. Je kunt even je gedachten op nul zetten en je werkt aan je conditie en spieropbouw. Dit helpt allemaal om je weerstand te verhogen.
Vooral sporten in de buitenlucht is goed voor je immuunsysteem. Denk aan wandelen, fietsen, hardlopen etc. Let wel op want te veel en te intensief sporten kan averechts werken. Sport dus gematigd, maar het liefst wel dagelijks.

3. Mentaal

Zoals bij punt 2 al te lezen is, is het belangrijk voor je weerstand dat je ook mentaal gezond bent en lekker in je vel zit. Als je je goed voelt, ben je sneller actief en ga je eerder sporten. De coronacrisis kan je mentale gezondheid beïnvloeden. Je kunt er angstig en somber van worden en meer stress door ervaren. Om dit te verminderen kun je verschillende dingen proberen. Zorg voor een dagelijkse structuur en probeer zoveel mogelijk de normale dingen te blijven doen. Zorg voor voldoende ontspanning en doe minimaal één uur per dag iets voor jezelf waardoor je weer nieuwe energie krijgt. Werk je nu vaker thuis door Corona? Neem dan vaker een korte pauze en maakt bijvoorbeeld een korte wandeling. Van al dat thuis zitten word je namelijk sloom en futloos. Verder zijn er door de coronacrisis veel onzekerheden. Probeer dit los te laten en probeer daar juist sterker van te worden. En praat met anderen over je gevoelens. Door je gevoel te uiten voel je je vaak al gelijk een stuk beter.

4. Alcohol en roken

Alcohol en tabak verlagen je weerstand. Maar dit is volgens mij niets nieuws. Vooral in verband met het COVID-19 virus is het erg belangrijk om te stoppen met roken. COVID-19 gaat namelijk vaak gepaard met longproblemen. Ook bij te veel alcoholgebruik is de

kans op een luchtweginfectie groter. Je immuunsysteem wordt aangetast en je weerstand wordt hier door minder.

5. Afvallen

Mensen met obesitas hebben grotere kans op complicaties na besmetting met het COVID-19 virus. Bij mensen met overgewicht kan het afweersysteem verstoord zijn, waardoor ze vatbaarder zijn voor infecties.
Als je overgewicht hebt en zeker als je veel buikvet hebt, is het echt verstandig om te gaan afvallen. In buikvet zitten veel ontstekingsstoffen die ervoor zorgen dat het afweersysteem constant aan staat en hierdoor uit balans raakt. Hierdoor is je immuunsysteem lager en ben je gevoeliger voor bacteriën en virussen. Je hebt niet alleen een grotere kans op complicaties bij het coronavirus, maar je hebt ook minder weerstand, dus grotere kans om besmet te raken.

6. Slapen
Onderzoek heeft aangetoond dat mensen met een slaapgebrek of die een goede nachtrust missen sneller ziek worden. Bovendien duurt het langer tot ze hersteld zijn. Goed en diep slapen is daarom erg belangrijk voor je immuunsysteem.
Goed slapen is natuurlijk geen garantie om niet ziek te worden, maar een goede nachtrust helpt zeker tegen het bestrijden van een bacterie of virus en het verhogen van de weerstand.

Bron; Mijn gezondheidsgids

Ik geef de pen door aan…

Wij, Ellen, Ineke en Linda zijn de consulenten van SAZ. Wat houdt consulent zijn eigenlijk in? Een consulent is iemand die een ander met raad en advies bij staat. Consulent bij SAZ word je niet zomaar. Naast het feit dat wij ouderen graag bijstaan moeten wij ook weten waar we het over hebben. En daar hebben wij cursussen voor gevolgd. Zo gaf de cursus WMO (Wet Maatschappelijke Ondersteuning) ons inzicht in hoe we deze moeten toepassen (het papierwerk) maar ook hoe we u daarbij persoonlijk kunnen ondersteunen. Als u bijvoorbeeld hulp in het huishouden nodig heeft, dan kunnen wij u helpen met de aanvraag. Wij kunnen u voorbereiden voor het gesprek met de gemeente en daar eventueel ook bij aanwezig zijn. Ook een cursus rond eenzaamheid was onderdeel van ons cursuspakket. Over eenzaamheid is een apart artikel opgenomen in dit magazine.
Via de consulententelefoon kunt u ons om advies vragen en als wij het probleem niet zelf voor u kunnen oplossen, dan weten wij waar u wel terecht kan.
Schroom niet om ons te bellen, wij zijn niet voor niets vrijwilliger bij SAZ geworden.
(06-46295212 / consulenten@sazuidplas.nl)
Wie zijn wij ……?

Ik ben Ineke van den Hondel, 61 jaar en ik heb een verpleegkundige achtergrond. Ik ben getrouwd, heb 2 zoons, waarvan 1 getrouwd, en ik heb een heerlijke kleindochter van 2,5 jaar.
Ik ben consulent bij SAZ sinds 7 jaar en ook werkzaam voor 24 uur per week bij Aafje, een grote zorgorganisatie in Rotterdam e.o. als klantadviseur.
Met mijn kennis van de gezondheidszorg, met name in de ouderenzorg, hoop ik als consulent een bijdrage te kunnen leveren voor de leden van de SAZ.

Ik ben Linda Timmers, 58 jaar en ik woon met Poes in Nieuwerkerk. Naast de verzorging van mijn ouders, het genot van mijn pleegdochter en 3 prachtige “bonus” kleinkinderen bak ik taarten voor Cup cakes for Kids en ben ik vanaf de oprichting vrijwillig consulent bij SAZ.
Ik ben momenteel werkzoekend. In mijn werkzame jaren als Personeelsadviseur heb ik niet echt met “ouderen” te maken gehad, maar adviseren kan ik als de beste.

Ik ben Ellen Bouwman. Mijn leeftijd is 71 jaar, maar voel me nog geen 71.

Voordat ik met pensioen ging was ik sportlerares. Ik heb een eigen sportvereniging gehad: 'In Beweging'. Bewegen is voor iedereen erg goed. Vooral voor de ouderen. Ik beweeg nog d.m.v. tennissen, fitness, fietsen en wandelen. Dat zijn nu ook nog mijn hobby's. Lezen doe ik graag. Ik verheug me altijd op het oppassen van mijn kleinkinderen.

De laatste 10 jaar van mijn werkzame periode heb ik gewerkt op een activiteitencentrum van Gemiva. Ik gaf daar bewegingslessen aan mensen met een lichamelijke beperking. Heb daar veel geleerd en ook de mensen geholpen met hun algemene dagelijkse levensbehoeftes. Op dat activiteitencentrum waren veel ouderen met een lichamelijke beperking. Ik vond dat erg mooi en dankbaar werk.

Ik werk ook nog als vrijwilliger bij de planning van het vervoer op donderdagmorgen. Erg leuk. Op deze manier spreek ik veel chauffeurs en leden van SAZ.

Wij zijn blij dat wij deel uit mogen maken van zo'n mooie vereniging als SAZ. Er werken veel gemotiveerde vrijwilligers, die het leven voor onze leden aangenamer proberen te maken en hulp bieden.

Wij geven de pen door aan de dames van het breicafé

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

Belastingaangifte inkomstenbelasting 2020

Niet voor iedereen is het een vrolijk vooruitzicht dat begin 2021 een blauwe envelop van de belastingdienst wordt bezorgd. Vaak betreft het dan de mededeling dat u vóór 1 mei 2021 uw aangifte over 2020 moet doen. Wie er tegenop ziet om zo'n klus zelf te klaren, zoekt naar mogelijkheden om geholpen te worden door een goede hulpverlener.

SAZ leden kunnen hiervoor terecht bij hun eigen belastingservice. Daar staan tien goed opgeleide en ervaren hulpverleners, de zogenoemde Huba's (**Hu**lp bij **B**elasting**A**angiften) voor u klaar. Uiteraard zijn de Huba's op de hoogte van de laatste belasting- en toeslagregels en kunnen zij u helpen te voorkomen dat u te veel belasting betaalt of te weinig toeslag ontvangt.
Onze Huba's komen -afhankelijk van de situatie van het coronavirus- graag bij u thuis om u te helpen met het invullen van uw aangifte. Dat doen zij met behulp van een machtigingscode van de Belastingdienst, of u logt zelf in met uw eigen Digi-D. De machtigingscode kan door u, maar ook door de Huba zelf worden aangevraagd. De Huba heeft hiervoor wel uw geboortedatum en uw Burgerservicenummer nodig. Voor gehuwden en samenwonenden is voor beide personen een machtigingscode nodig. Door de machtigingscode krijgt de Huba toegang bij de belastingdienst tot de daar aanwezige gegevens van u over het jaar 2020 en is hij/zij vanaf 1 maart 2021 in staat uw aangifte in te vullen en namens u in te dienen. De Huba verstrekt na afronding van zijn werkzaamheden een kopie van de ingediende belastingaangifte aan u en ook een "Meegeefbrief" met de gegevens van de belastinginvuller. De Huba's helpen u gratis, maar het is niet kosteloos. U betaalt een bijdrage van € 15,- per adres voor de gemaakte onkosten, zoals voor reis-, kopieer-en printkosten.
Als u gebruik wilt maken van de SAZ-belastingservice, dan kunt u bellen op werkdagen tussen 9.00 en 17.00 uur. Spreek uw naam, adres en telefoonnummer in. U wordt dan binnen 24 uur teruggebeld voor het maken van een afspraak. Telefoon 06-15362443. U kunt ook een e-mail sturen met genoemde gegevens naar: belastingservice@sazuidplas.nl

Albert Duijvestijn,
coördinator belastingservice

PLUS Wensveen

PLUS Wensveen

Winkelcentrum Dorrestein Nieuwerkerk aan den IJssel

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

Iedere woensdag**ochtend** op het Kroonkruid / woensdag**middag** t.o. Wooncentrum De Meander

Zuidplas Care

voor persoonlijke zorg en aandacht

Tel. 0182-60 54 86

Heeft u persoonlijke hulp, begeleiding of zorg nodig? Of wilt u meer informatie over ons ontvangen? Bel ons dan of neem direct contact met ons op via **info@zuidplascare.nl**

Wij helpen u met u dagelijkse levensverrichtingen zoals: aan-en uitkleden, in- en uit bed komen, douchen, het innemen van medicatie en nog meer. En wilt u graag zelfstandig blijven wonen? Goed nieuws: Dat is mogelijk! Kortom u bent van harte welkom.

Zuidplas Care - Kerklaan 45B - Nieuwerkerk aan den IJssel

Persoonlijke begeleiding

Persoonlijke verzorging

Thuiszorg op maat

Personen alarmering

WMO - WLZ - PGB

Voor persoonlijke zorg en aandacht 0182-605486

Eenzaamheid en wat u er zelf aan kunt doen

Nederland zit in een sociale lockdown.
Ook u zult gehoor geven aan de oproep van de regering en nauwelijks nog naar buiten gaan. Dit heeft ongetwijfeld impact op uw leven. Hoe zit dat bij anderen? Iedereen heeft er last van, eenzaamheid komt in alle leeftijdsgroepen voor, maar vooral onder mensen die alleen wonen.

Wat is eenzaamheid:
“Als je je niet verbonden voelt met anderen, met de omgeving, met de wereld”.

Eenzaamheid kun je doorbreken door weer het contact met andere mensen op te pakken. Dat kun je op verschillende manieren aanpakken. Denk bijvoorbeeld aan het weer (telefonisch) aanhalen van 'oude contacten'.

Dé eenzaamheid oplossen kan niemand, maar iemands eenzaamheid doorbreken kan iedereen.

Eenzaamheid kan op verschillende manieren ontstaan.
Het kan met uw leefsituatie te maken hebben, maar ook met omstandigheden waarin u terecht bent gekomen.

Bedenk dat anderen niet altijd aan u hoeven te denken, maar onderneem ook zelf initiatieven. Wat zou u kunnen betekenen voor anderen om hun eenzaamheid tegen te gaan en het eenzaamheidsgevoel bij uzelf te verminderen.

Wij consulenten van SAZ geven u graag tips om te zorgen dat u in contact blijft met uw omgeving en fit van lijf en geest blijft.

Wat kunt u er zelf aan doen om in contact te blijven met uw omgeving en lekker bezig te zijn.

Algemeen
Bel eens uw kinderen / kleinkinderen / vrienden of kennissen. Wacht niet alleen af totdat zij bellen (Als geheugensteuntje van een gesprek kunt u in een schriftje steekwoorden opschrijven (beroep / school kleinkind, interesse kleinkind e.d.)

Start een nieuwe hobby of pak een oude hobby op zoals: haken, breien, naaien, puzzelen, legpuzzel maken, schilderen, tekenen e.d.

Houd u van koken en/of bakken, kook of bak dan eens wat extra en bel naar buren, kennissen, familie dat ze het op kunnen komen halen. Allicht heeft u dan aan de deur (op gepaste afstand) toch weer een gesprekje en iedereen zal u dankbaar zijn.

Beweegtips
Elke dag is op de televisie op NPO 1 om 9.15 uur en op NPO 2 om 10.15 uur “Nederland in beweging”. Doe mee op uw eigen niveau.

Een stukje lopen in de buitenlucht is natuurlijk het allerfijnste. Dus als het even kan, wandel een blokje in de buurt. Vermijd drukke plekken en drukke tijdstippen. Iedere dag een wandeling van een half uurtje is perfect. Met iemand samenlopen kan best, als u maar 1,5 meter afstand houdt.

Blijf uw hersenen trainen
Pak eens een boek of tijdschrift, volg een workshop /cursus op de computer en maak eens een uitdagende puzzel. Dit allemaal is niet alleen leuk, maar ook gezond voor uw hersenen.

Speltips
Samen spelletjes doen is een gezellig tijdverdrijf nu we zoveel thuisblijven, Maar voor een gezelschapsspel heb je anderen nodig en dat kan nu soms niet. Gelukkig lenen bekende spellen zich er ook voor om alleen te spelen. Bijvoorbeeld:

- **Scrabble:**

Dit kunt u goed alleen spelen. U kunt vanaf 1 plankje proberen in 30 beurten zoveel mogelijk punten te scoren. Ook kunt u met 2 plankjes spelen tegen een denkbeeldige

tegenstander. Hoge punten halen blijft het doel. Bij een andere variant legt u de blokjes met de letterzijde omhoog op tafel en legt u woorden die zoveel mogelijk punten opleveren.

- **Patience**

Dit kaartspel, ook wel solitair genoemd is één van de populairste eenpersoons spellen. Zowel op de computer als thuis op de tafel kunt u het spelen.
U kunt het spel ook met 2 personen spelen (denk aan de 1,5 meter afstand van elkaar) U heeft dan 2 kaartspelen nodig. U legt 2 reeksen neer, een van speler A en één van speler B. Dan speelt u het spel zoals u gewend bent, maar in plaats van 4 stapels zijn er acht. Twee van elke soort. Beide spelers mogen op alle 8 stapels hun kaarten kwijt, snelheid is dus belangrijk. Zijn uw kaarten als eerste op, dan heeft u gewonnen.
Etc.

- **Yatzee**

Gooi 5 dobbelstenen maximaal 3 keer, om de hoogste scoren te behalen. Noteer uw score in één van de scorevakjes. Als u alleen speelt moet u proberen om steeds een hogere totaalscore te behalen

Even praktisch:
Heeft u niemand binnen uw familie, vrienden en buren om voor u boodschappen te doen dan kunt u bellen naar Welzijn.
Bij Welzijn zijn er vrijwilligers die voor mensen wel eens een boodschap willen doen.
Tel. 06 39882659

En als laatste:
Als u behoefte heeft aan een praatje of u heeft een vraag dan kunt u ons, consulenten van de SAZ, van maandag t/m vrijdag bellen 06 46295212. Als wij niet in de gelegenheid zijn u direct te woord te staan kunt u uw naam en telefoonnummer inspreken. Zonder deze gegevens kunnen wij u niet terugbellen.
Wij bieden graag een luisterend oor.

De consulenten van SAZ
(Elders in dit blad vindt u foto's van onze consulenten onder "de Pen").

SAZ-ONTSPANNING	SAZ-INSPANNNING	SAZ-ONDERSTEUNING

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

Breicafe/Hobbycafe
Dinsdag 13.30 – 16.00 uur
Dorpshuis Swanla
Burg. Klinkhamerweg 86
Zevenhuizen
Info: 06 – 18 08 88 91

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

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
Burg. Klinkhamerweg 86
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
Burg. Klinkhamerweg 86
Zevenhuizen
Info: 06 – 10 69 09 16

Belastingservice
Hulp bij invullen belastingaangifte
Op werkdagen inspreken, u wordt teruggebeld binnen 24 uur
Info: 06 - 15 36 24 43

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

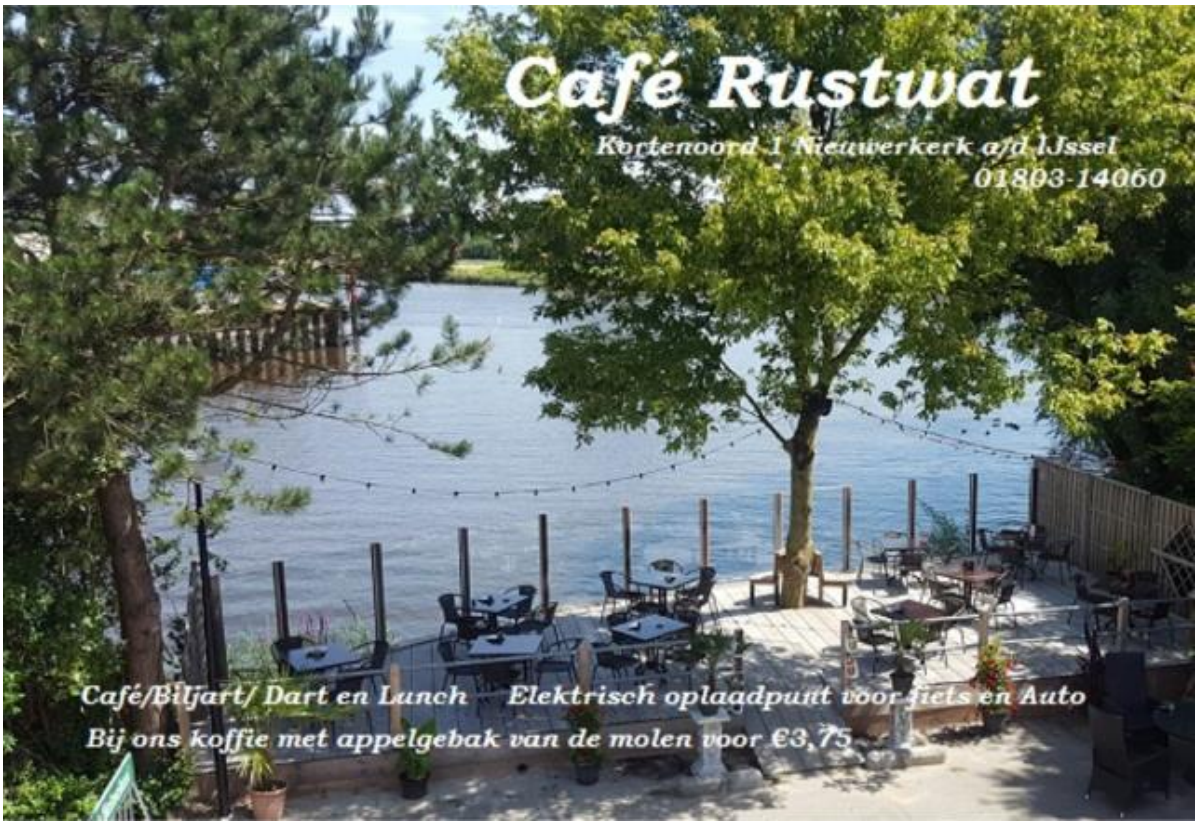
Klusjesservice
Kleine klusjes in- en rond het huis
Op werkdagen inspreken. U wordt teruggebeld binnen 24 uur
Info: 06 - 29 31 43 60

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
Elke vrijdag , 09.30 – 12.00 uur
Locatie Dianthus
Mezendaal
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

Repair café
Zevenhuizen
Elke eerste en derde woensdag van de maand, 09.30 -12.00 uur
Dorpshuis Swanla
Burg. Klinkhamerweg 86
Zevenhuizen



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