

April 2021

**Beste leden, collegae, betrokkenen,**

### **Hoe gaat het met u??**

Het is alweer een tijdje geleden dat u een bericht als deze hebt gehad. Hoog tijd om weer eens contact te leggen. Van steeds meer mensen om ons heen horen we dat ze gevaccineerd zijn of dit zeer binnenkort worden. Dat geeft de burger moed. Het betekent dat we positiever naar de toekomst kunnen kijken. Hopelijk bent u ook al aan de beurt geweest en hebt u weinig of geen last gehad van bijwerkingen. Sommige mensen worden zo ongeveer naar de andere kant van het land gestuurd voor de prik. Anderen kunnen dichtbij. Maar binnen is binnen. Als u een verhaal hebt rondom het vaccineren dat lezenswaard is, laat het ons vooral horen.

Wij van SAZ gaan dan ook aan de slag met de voorbereidingen, zodat als het zover is, we snel kunnen starten met alle activiteiten. Van de diensten die doorgegaan zijn; ons vervoer, klusjesdienst, Huba en consultants horen we dat vrijwilligers die gestopt waren weer aantreden, omdat ze gevaccineerd zijn. Deze diensten kunnen dus weer beter leveren.

Heel veel dank vrijwilligers, dat u moeite hebt gedaan in coronatijd om toch te helpen als het maar enigszins kon. Dat waarderen we enorm!!!

En dan is het voorjaar: ***De kleur van boom, blad of fruit  
Ligt er niet "op", maar komt eruit  
't gaat ook bij ons niet om de huid  
maar om de kleur van "binnen uit"***  
Toon Hermans

In dit bericht verder wat oproepen die langskwamen. Voor u mogelijk interessant en/of zinvol om mee te doen. Laat vooral uw stem horen. U helpt daar weer anderen mee.

***Hierna volgt een oproep van een stagiaire van de Gemeente Zuidplas. Het lukt haar niet om voldoende mensen te mobiliseren om haar te helpen bij haar onderzoek. Dat is natuurlijk jammer voor haar en mogelijk ook voor ons. Als u tot de doelgroep behoort, wilt u haar dan helpen??***

Mijn naam is Randa, stagiaire binnen de gemeente Zuidplas op de afdeling Beleid & Samenleving. Ik ben student bestuurskunde. Ik doe binnen de gemeente onderzoek naar de participatie van kwetsbare burgers (mensen met een lichamelijke en/of (licht) mentale beperking). In de praktijk blijkt namelijk dat deze groepen niet altijd voldoende vertegenwoordigd of aanwezig zijn bij het bespreken van gemeentelijke plannen. Dat is

**U ontvangt deze nieuwsbrief omdat u lid bent van Senioren Actief Zuidplas**

**Indien u deze nieuwsbrief in de toekomst niet meer wilt ontvangen meld dit op : [nieuwsbrief@sazuidplas.nl](mailto:nieuwsbrief@sazuidplas.nl).**

natuurlijk jammer, want hun/uw stem is hiervoor enorm belangrijk. Daar wil de gemeente Zuidplas iets aan doen. Als stagiaire binnen de gemeente zal ik dit onderzoek gaan uitvoeren met als doel het geven van advies aan de gemeente. Het gaat dan over hoe zij beter kwetsbare groepen kunnen betrekken en rekening kunnen houden met hun behoeften, bij het maken van plannen.

In mijn onderzoek ga ik vooral op zoek naar de motivatie van kwetsbare groepen. Denk bijvoorbeeld aan hun mate van verbondenheid met de gemeenschap en (sociale) steun. Ook zal ik dieper ingaan op wat u nodig hebt van de gemeente om mee te kunnen praten/participeren.

### Wie zoek ik?

Heeft u een lichamelijke en/of mentale beperking, bijvoorbeeld beginnende dementie en woont u in de gemeente Zuidplas? Dan ben ik op zoek naar u.

### Wat houdt het onderzoek in?

- Onderzoek over de motivatie van kwetsbare groepen en de wil om mee te praten en adviseren over plannen binnen de gemeente.
- Het onderzoek is telefonisch.
- Het onderzoek is anoniem, gegevens worden niet gedeeld met de gemeente en zijn enkel inzichtelijk voor de onderzoeker.
- Onder de deelnemers verloot ik een cadeaubon van €50,- van Primera.
- Het onderzoek wordt geïnitieerd door de gemeente.

### Interesse of vragen?

Om mee te doen en/of uw vragen te stellen, kunt u contact opnemen met mij via [randa.ftieh@zuidplas.nl](mailto:randa.ftieh@zuidplas.nl) of [randa.yf@hotmail.com](mailto:randa.yf@hotmail.com) of bel het gemeentehuis 0180-330300.

### *Lang, gezond en gelukkig leven, dat willen we allemaal wel. Maar hoe doe je dat?*

Deze vraag staat centraal bij het nieuwe grootschalige onderzoeksproject 'Senioren Doen Mee' van het Centre for Urban Mental Health aan de Universiteit van Amsterdam. Met dit project willen de onderzoekers in kaart brengen hoe senioren hun leven inrichten en wat de effecten daarvan zijn op hun mentaal én fysiek welbevinden. Die kennis gaan ze vervolgens gebruiken om handvaten te ontwikkelen die gezonde en succesvolle veroudering kunnen bevorderen. Dit is een belangrijke uitdaging, aangezien we niet alleen steeds ouder worden, maar de cijfers ook laten zien dat het relatieve aantal jaren dat we kunnen verwachten in slechte gezondheid door te brengen de afgelopen jaren is toegenomen.

De onderzoekers zijn op zoek naar 10.000 – of meer – senioren (55 jaar of ouder) die meewillen doen aan online vragenlijsten en testjes. Dit onderzoek bestaat uit verschillende delen, die u geheel vanuit huis kunt invullen. Lijkt u het leuk om mee te doen en daarmee een bijdrage te leveren aan wetenschappelijk

**U ontvangt deze nieuwsbrief omdat u lid bent van Senioren Actief Zuidplas**

**Indien u deze nieuwsbrief in de toekomst niet meer wilt ontvangen meld dit op : [nieuwsbrief@sazuidplas.nl](mailto:nieuwsbrief@sazuidplas.nl).**

onderzoek naar veroudering? Meld u dan aan via [www.seniorendoenmee.nl](http://www.seniorendoenmee.nl). Hier kunt u tevens terecht voor meer informatie over het onderzoek.

### **Openbaar toilet nu ook in Hitland Park.**

De vraag waar openbare toiletten in Zuidplas gemist worden, werd aan de Adviesraad Sociaal Domein voorgelegd in februari. Vervolgens werd de vraag in de nieuwsbrieven van seniorenorganisaties gepubliceerd. Er waren meerdere reacties en de meest gemiste toilet was in Hitland Park. Nu wandelen bijna een dagelijkse noodzaak is voor iedereen, is het in Hitland gewoon druk met wandelaars. Met Topparken is gesproken en nu is er voor u met hoge nood een rolstoel toegankelijke toilet in de receptie van Parc de IJsselhoeve. Dit is tegenover de steenovens. Er is goed toezicht op schoonmaak volgens corona-eisen en de receptie is ook zaterdag en zondag open. Het toilet is in de Hoge Nood-App geplaatst. Deze is gratis te downloaden. De toiletten die in de App staan zijn: Gemeentehuis Zuidplas, Hornbach, tankstations v. Weelde, Shell, Texaco en BP. Aan het begin van de boulevard langs de Zevenhuizerplas zijn ook twee openbare toiletten.

*U kunt nog steeds melden waar u een openbaar toilet erg mist: Nel Oudijk tel: 0180-315839 of [neloudijk@gmail.com](mailto:neloudijk@gmail.com)*

### **Aangeboden**

Verpleegbed Völker 3080S elektrisch, met bedhekken en koudschuim matras 200x90. Voorzien van optreksteun met papagaai (nieuwwaarde ca.€ 3.500,-). In goede staat. Richtprijs € 300,- Nachtkastje 50x50 en 70 hoog

Rien Maaskant 06-23521947

### **Hindernissen**

Verder loopt er een project over de hindernissen waar slechtzienden en mindervaliden (letterlijk) tegenaan lopen. Ouderenbond KBO is hier actief in. Als u hindernissen weet waar u, of een bekende van u, last van heeft meldt het ons. Vanuit de gemeente is hier aandacht voor. U kunt melding doen bij Marcel de Groot, voorzitter KBO telefoon 06-24632705 of [voorzitterkbonieuwerkerk@gmail.com](mailto:voorzitterkbonieuwerkerk@gmail.com)

Zoals u ziet, veel informatie en de mogelijkheid uw stem te laten horen. Senioren zijn een zeer belangrijke doelgroep en wij behoren daartoe.

Namens het bestuur van SAZ wens ik u alle gezondheid toe en een snelle vaccinatie als u deze nog niet hebt gehad. Het geeft ons weer vrijheid.

We hopen u allemaal snel weer te ontmoeten. Houdt u zich haaks?

**U ontvangt deze nieuwsbrief omdat u lid bent van Senioren Actief Zuidplas**

**Indien u deze nieuwsbrief in de toekomst niet meer wilt ontvangen meld dit op : [nieuwsbrief@sazuidplas.nl](mailto:nieuwsbrief@sazuidplas.nl).**

---

Dit mooie gedichtje wil ik u niet onthouden:

***Wanneer je verdrietig bent,  
kijk dan opnieuw in je hart  
en zie  
dat je huilt om wat je vreugde schonk***

Kahlil Gibran

Zijn er vragen of wilt u reageren, meldt u zich dan bij ons secretariaat (tel 06-27192690 of mail [secretaris@sazuidplas.nl](mailto:secretaris@sazuidplas.nl))

Een warme groet,  
Ellie Ham-Onderwater  
Voorzitter SAZ

**U ontvangt deze nieuwsbrief omdat u lid bent van Senioren Actief Zuidplas**

**Indien u deze nieuwsbrief in de toekomst niet meer wilt ontvangen meld dit op : [nieuwsbrief@sazuidplas.nl](mailto:nieuwsbrief@sazuidplas.nl).**

Vereniging Senioren Actief Zuidplas (SAZ) correspondentieadres: Postbus 103, 2910 AC Nieuwerkerk ad IJssel KvK 40465444

Telefoon 06-27192690 Email [secretaris@sazuidplas.nl](mailto:secretaris@sazuidplas.nl) website [www.sazuidplas.nl](http://www.sazuidplas.nl) Rabobank NL10RABO0307690180