senioren actief zuidplas

# SAZ Magazine

2021 editie 4

*Algemene Ledenvergadering*

*Klankbad*

*Kerstverhaal*

*Hydrotherapie*

*Stoelyoga*

*De Pen van Tessa Roos*

SAZ Magazine is een uitgave van Senioren Actief Zuidplas

www.echtezalm.nl
vishandel Michel Heinen
Michel Heinen
10%
KORTING
SAZ
Iedere woensdagochtend Kroonkruid
Iedere woensdagmiddag t.o. Wooncentrum Meander

VOORBROOD
Wonen 100 jaar Slapen
DE BESTE KWALITEIT
100 JAAR
EN BESTE SERVICE!
KOMT U NIET ALTIJD GEMAKKELIJK MEER UIT UW STOEL?
2-motorige sta-op-fauteuil
model 'Fjord'
vanaf €1.199,-
Sta-op-fauteuil '580 Elevo' van
Fitform (op maat gemaakt)
vanaf € 1.795,-
fitFORM
OP MAAT
SERVICE
HUIS-AAN-HUIS!
DE BESTE SERVICE TEGEN SCHERPE PRIJZEN
Profiteer van ons 'alles onder één dak' principe! Bij ons vindt u een eigen stoffeerderij, meubelmakerij,
Deco Shop en deskundige woon adviseurs. Kom langs in onze showroom van 6000 m².
Voorbrood Meubelen. Voor betaalbare kwaliteit!
Dorpsstraat 119
2761 AN Zevenhuizen
(0180) 63 11 11
voorbrood.nl
Geopend 9.00-18.00 uur, vrijdag tot 21.00 uur
zaterdag 10.00-17.00 uur.
GRATIS PARKEREN
9,5

# Inhoud


| | |
|---|---|
| 3 | Inhoud |
| 5 | Colofon |
| 5 | Voorwoord |
| 6 | Van de secretaris |
| 6 | Gedicht |
| 7 | Algemene Ledenvergadering |
| 8 | Senioren doen mee |
| 9 | Klankbad |
| 10 | Kerstverhaal |
| 14 | Hydrotherapie |
| 15 | Stoelyoga |
| 16 | De Pen van Tessa Roos |
| 17 | Wist u dat? |
| 18 | SAZ Activiteiten |

## SPORT

Bij dorpshuis Swanla kan je volop sporten. Volleybal, badminton, judo, karate, TangSooDo, trimsport, bridge en meer. Kom eens kijken of huur zelf een sportzaal, het kan allemaal.

## CULTUUR

We bieden niet alleen aan sportverenigingen onderdak, maar ook aan verschillende culturele verenigingen en stichtingen. Of je nu muziek, dans of drama wilt zien en horen; bij Dorpshuis Swanla kan het allemaal. Meedoen kan natuurlijk ook!

## THEATER

Elk jaar presenteren wij weer een uitgebreid theaterprogramma met mooie stukken door lokale verenigingen, maar ook met voorstellingen van grote namen als Angela Groothuizen en Javier Guzman. Kijk voor het aanbod op onze website.

Burg. Klinkhamerweg 86 2761 BJ Zevenhuizen ZH

**WWW.THEATERSWANLA.NL**

---

De Bodega

SLIJTERIJ - WIJNHANDEL

**De Bodega**

**Al 15 jaar lang uw specialist op het gebied van drank**

**www.debodega-vanwijk.nl**

---

Eureka

bloembinders

INTERFLORA FLOWERS WORLDWIDE

10% KORTING SAZ

**Winkelcentrum Dorrestein 11**
**Nieuwerkerk aan den IJssel**

---

Grit

OPTIEK

NIEUWERKERK

OPTOMETRIE • ORTHOPTIE • BRILLEN • CONTACTLENZEN

Dorrestein 12 • 2912 BC Nieuwerkerk aan den IJssel • tel.: 01820 - 314975
info@gritoptieknieuwerkerk.nl • www.gritoptieknieuwerkerk.nl

Like ons op Facebook en volg ons op Twitter.

---

PLUS

Wensveen

**Winkelcentrum Dorrestein 21**
**Nieuwerkerk aan den IJssel**

# COLOFON

**SAZ Magazine is een uitgave van Senioren Actief Zuidplas Dit magazine is gratis voor de leden, vrijwilligers en belangstellenden.**

**redactieadres:**
Mezendaal 254
2914 EE Nieuwerkerk aan den IJssel

**grafische vormgeving:**
Willem Pater

**foto's pag, 3, 14, 15, 18**
fotoclub Nieuwerkerk

**adverteren:**
bestuurslid-pr@sazuidplas.nl
secretaris@sazuidplas.nl

**jaargang:**
2021 nummer 4

**oplage:**
1.350 exemplaren

**Kopij inleveren:**
nr. 1 voor 1 maart
nr. 2 voor 1 juni
nr. 3 voor 1 september
nr. 4 voor 15 november

Kopij kan worden gemaild naar
info@zuidplas.nl

**BESTUUR**

**voorzitter:**
Ellie Ham-Onderwater (06 510 482 54)

**penningmeester:**
Aad Stuivenberg (06 535 154 26)

**secretaris:**
Siem Griffioen (06 271 926 90)

**tweede secretaris:**
Joke Noordijk (06 440 664 10)

**contributie:**
De contributie bedraagt € 25,00 per kalenderjaar per woonadres.
De contributie betalen:
Rabo NL10RABO 0307690180
Naam en lidmaatschapsnr. vermelden.

# Voorwoord

**Geachte lezer,**

Het jaar 2021 loopt ten einde. Nu de decembermaand nog. Ik hoop dat u in familiesfeer kunt genieten van de feestdagen. Zoals het er nu voorstaat is dat toegestaan binnen de corona-regels.

Verder hoop ik dat alleenstaanden deze dagen ook op een goede manier doorkomen. Voor hen is het zeker niet altijd gemakkelijk. Ik hoop dat u er een goede invulling aan kunt geven. Persoonlijk vind ik dat je de verantwoordelijkheid daarvoor niet bij anderen (lees kinderen/familie) kunt leggen. Onze kinderen zijn niet onze oudedagsvoorziening. Zij hebben hun eigen leven.

Natuurlijk is het fijn als je deze dagen kunt delen, maar ik zou dat nooit eisen of verwachten. Ik zie het als "fijn" en "meegenomen".

Mijn ouders hadden daar een geheel andere mening over, vooral mijn moeder. Als wij kinderen niet kwamen op die dagen, liefst mee-eten, dan kon ze daar wel bozig en verdrietig over worden. Wij kinderen kwamen dan ook allemaal, want wij hebben een liefdevolle jeugd gehad.
We voelden ons dus verplicht.

We waren met zes kinderen en tig kleinkinderen dus moeder werkte hard die dagen. En ik dacht dan: "Lieve schat, verdeel die aandacht nu een beetje over dagen of een week, dan heb je er toch veel meer plezier van". Het was leuk om elkaar te zien, maar wat een kabaal en wat een drukte!!

Ik ken verschillende alleenstaande mensen. De laatste jaren zijn er een aantal partners in mijn kennissenkring overleden. Zij zoeken een (nieuwe) invulling; vragen eters, gaan op stap, vragen een vriendin, gaan ergens op bezoek. Dat is lang niet altijd gemakkelijk, dat begrijp ik heel goed. Maar ik heb er respect voor. Zo kan het ook.

Daarbij begrijp ik overigens heel goed dat dit op hoge leeftijd lastiger wordt. Ik hoop dan ook dat de feestdagen voor u op een voor u goede manier gaan verlopen.

Namens het bestuur van SAZ, dat er voor u allen is, wens ik u een goede decembermaand en een rustig en vriendelijk 2022 toe.

**Ellie Ham-Onderwater**
**Demissionair voorzitter SAZ**

# GEDICHT

**Een gedicht voor alle vrijwilligers.**
**Met elkaar maken wij SAZ.**

Vrijwilliger zijn
maar niet vrijblijvend
Is verbonden
maar niet gebonden
Is onbetaalbaar
maar niet te koop
Is positief denken
Is positief doen
Met als enig doel
voor jezelf en de ander
een goed gevoel

*De Alzheimer stichting*
*Dank voor uw voortdurende inzet.*

**Vrede**
Om vrede in de wereld te hebben,
moeten de volken in vrede leven.
Om tussen de volken vrede te hebben
moeten de steden niet tegen elkaar opstaan.
Om vrede in de steden te hebben
moeten de buren elkaar verstaan.
Om vrede tussen de buren te hebben,
moet er vrede heersen in huis.
Om thuis vrede te hebben
moet je hem vinden in je eigen hart.

*bron: Lao Tse*
*Chinese filosoof en stichter*
*van het Taoïsme*

**Drie kerstwensen voor een ieder die dit leest**
**Liefde Vrede Vreugde**

# Van de secretaris

**Vorig jaar schreef ik in het SAZ-wintermagazine "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.**

Helaas is het nog steeds niet afgelopen. Om die reden hebben we de Algemene Ledenvergadering 2021 wederom afgelast. Aan de leden die zich gemeld hadden, heb ik een mail gestuurd dat de ALV niet doorging. In dit magazine vermeld ik hier de informatie, die ik op de ALV zou hebben verteld. Meer informatie vindt u op onze website, bijvoorbeeld in ons Jaarverslag 2020.

Eind 2020 hadden we 825 leden waarvan 627 hoofdleden. Nu alweer toegenomen tot boven de 870. Het aantal vrijwilligers is stabiel op 90. Door corona waren Ontspannings- en Inspanningsactiviteiten ernstig belemmerd. Inspanningsactiviteiten die weer waren opgestart in september 2020, moesten helaas snel weer stoppen. Ontspanning heeft vrijwel steeds stilgelegen. Beiden zijn nu weer deels opgestart.

Het Brei/hobbycafé in Zevenhuizen is in oktober 2020 opgestart. We hebben afscheid genomen van Bewegen op Muziek.

Vervoer, Consulenten, Klusjesdienst, Repair Café en HUBA zijn veelal wel – zij het met forse onderbrekingen, aanpassingen en beperkingen – doorgegaan.

De HUBA's (belastingservice) konden redelijk goed doorgaan met meer dan 250 aangiften (deels online).

Consulenten hebben alle leden van 80 jaar en ouder gebeld (300), ondersteuning thuis was beperkt.

Klusservice heeft toch meer dan 200 klusjes kunnen uitvoeren in 2020.

Repair Café werkte eind 2020 op drie (deels andere) locaties, nu al op vier. Aantal bezoekers was door corona in 2020 wat lager in vergelijking met 2019. Nu weer veel meer.

In 2020 heeft vervoer bijna 2000 gereden ritten uitgevoerd. In 2019 waren dat er twee keer zoveel. Nu weer oplopend naar het oude niveau. Chauffeurs blijven welkom! Speciaal veel dank aan alle bezorgers in dit afgelopen jaar. Niet alleen zorgden zij voor de bezorging van de magazines, maar bezorgden, samen met anderen, ook de traktatie in juni van dit jaar en de uitnodiging voor de ALV 2021. In december zal ook het magazine samen met uw ledenpas, de contributiefactuur 2022 en de jaaruitgave 2022 weer bij u bezorgd worden.

Met een vriendelijke groet van uw secretaris

**Siem Griffioen**
**Secretaris Senioren Actief Zuidplas**

# Algemene Ledenvergadering 2021

**Verantwoording van het bestuur van Senioren Actief Zuidplas aan de leden. In plaats van Algemene Ledenvergadering (ALV) 2021**

**Geachte leden,**

Wederom heeft het bestuur het besluit moeten nemen om geen Algemene Ledenvergadering te houden. En dit terwijl de opkomst groot zou zijn, u had er zin in. Omdat vooral 70-plussers getroffen worden op dit moment vonden wij het niet verantwoord. Het wachten is op de boostervaccinatie.
In plaats daarvan zullen we u in dit magazine informeren. Via de website van SAZ zuidplas.nl/vereniging/downloads) kunt u alle documenten vinden of u kunt de secretaris hierom vragen (secretaris@sazuidplas.nl/06-27192690). Natuurlijk hadden we u allen liever aangekeken. Daar doen wij, het bestuur, het voor.

**Agendapunten en hoe te behandelen:**
- Kort financieel verslag over 2020 door de penningmeester. Dit vindt u ook in dit magazine. De uitgebreide versie kunt u opvragen.
- Verklaring van de kascommissie. De kascommissie is op 13 augustus bijeengeweest. De commissie heeft ingestemd met de financiële verantwoording zoals deze door de penningmeester is voorgelegd aan hen.
- Decharge van het bestuur voor het beleid over 2019. Dit wil zeggen dat u akkoord gaat met het gevoerde beleid van het bestuur in 2020 en dat daarmee het jaar (financieel) is afgerond.
- U vindt ook de presentatie op de website.

Mocht u het met een van de voorgaande zaken niet eens zijn, wilt u dit dan melden aan de secretaris vóór 14 januari 2022.

**Bestuursverkiezing:**
- De huidige bestuursleden: de heer Siem Griffioen, de heer Aad Stuivenberg en mevrouw Joke Noordijk zijn herkiesbaar. Wij vragen uw goedkeuring daarvoor.
- Dhr. Paul Simon is overleden in 2021. U hebt dit in het vorige magazine kunnen lezen.
- Dhr. Cor van den Berg was aangetreden, maar moest wegens ziekte ook weer aftreden.
- De huidige voorzitter; mevrouw Ellie Ham is niet herkiesbaar.
- Kandidaten voor de voorzittersfunctie of een bestuursfunctie worden dringend uitgenodigd zich te melden bij de secretaris (06 271 926 90).

**Verkiezing van de kascommissie.**
- De huidige kascommissie bestaat uit Adrie de Volder en Chris Nebelstein. Het bestuur hoopt dat beide commissieleden willen blijven en dat de leden hiermee instemmen.
- Kandidaten voor deze functie worden uitgenodigd zich te melden bij de penningmeester (06 535 154 26).

**Onze doelstellingen voor 2022:**
- Voortgang van het huidige beleid. Dat wil zeggen dat we zoveel mogelijk mensen willen bereiken met onze activiteiten en diensten en daar plezier aan beleven (in de hoop dat deze snel weer allemaal plaats vinden).
- De contributie van € 25,00 per woonadres (hoofdlid en/of partnerlid) blijft hetzelfde in 2022.

Het jaarverslag, huishoudelijk reglement, verenigingshandboek en het organigram vindt u, naast de andere genoemde stukken, op onze website of kunt u opvragen.

Heeft u ideeën of opmerkingen of bent u het ergens niet mee eens. Laat het vooral horen.

**Het bestuur van SAZ:**
Ellie Ham-Onderwater (voorzitter,) Siem Griffioen (secretaris), Joke Noordijk (tweede secretaris), Aad Stuivenberg (penningmeester)

# Senioren doen mee

**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 onderzoek naar veroudering?
Meld u dan aan via www.seniorendoenmee.nl. Hier kunt u tevens terecht voor meer informatie over het onderzoek.

# Klankbaden

**Mijn naam is Ellen van den Berg en ik geef klankbaden met klankinstrumenten. Ik heb de klankschalen en hun ontspannende werking enkele jaren geleden leren kennen. Toen ik merkte welk effect ze op mij hadden, wilde ik heel graag andere mensen hier ook mee kennis leren maken. Ik ben me erin gaan verdiepen en heb me bekwaamd in het geven van klankbaden en andersoortige klankbehandelingen.**

**Wat zijn klankinstrumenten?**
Dit zijn klankschalen, gong, drum, oceandrum en windgong, die ieder afzonderlijk een betoverende klank voortbrengen, als ik elk instrument op zijn eigen manier bespeel. Naast een betoverende en ontspannen klank, brengen ze ook trilling teweeg dat een ontspannen en reinigend effect op het lichaam heeft.

**Wat is een klankbad?**
Als ik bovengenoemde instrumenten in een gezamenlijke sessie bespeel, spreek je van een klankbad. Bij een klankbad draag je makkelijk zittende kleding en laat je je meevoeren op de ontspannende klanken van de klankinstrumenten. De klanken zijn niet alleen hoorbaar, ze zijn ook voelbaar. Je voelt de trilling van een klankschaal, je hoort allerlei hoge en lage tonen, die korter of langer aanhouden.

**Wat gebeurt er dan?**
De hoorbare klanken brengen je in een ontspannen, meditatieve staat met als gevolg een ontspannen werking op geest en lichaam. De voelbare trilling kan subtiel door alle huidlagen heen resoneren, dringt diep door in je lichaam en heeft effect op het lichaam en op de emoties. Even minder gedachten aan de dagelijkse sleur; de dagelijkse gedachtestroom doorbreken. Zelfs als je heel druk bent of stress ervaart kan een klankbad ontspanning geven. Ik hoor van deelnemers aan een klankbad vaak dat ze een gevoel van rust in het hoofd en meer ontspanning in het lichaam ervaren.

**De sessie.**
Een sessie duurt een uur, waarvan het klankbad ongeveer 45 minuten duurt. Na afloop is het belangrijk om de tijd te nemen om weer terug in het hier en nu te komen. Met een gezamenlijk kopje (reinigende) thee rond ik de sessie af. Tijdens het klankbad lig of zit je in makkelijk zittende kleding, waarbij liggen de voorkeur heeft, omdat je je dan het beste kunt ontspannen. Hiervoor neem je je eigen matje, kussentje en eventueel (fleece)-dekentje mee. Het is altijd belangrijk dat je comfortabel en warm genoeg zit of ligt.

**Voor wie is het geschikt?**
Het is geschikt voor iedereen, oud en jong. Het enige dat je hoeft te doen is je overgeven aan de helende en ontspannen klanken van een klankbad. Het mooie van klankschalen is dat de klanken effect hebben op bijna iedereen, je hoeft er niet in te geloven, je hoeft het alleen te ervaren. Het ontspannen gevoel en opdoen van nieuwe levensenergie kan na de sessie soms wel enkele dagen aanhouden.

Wil je meer over mij of over de klankschalen weten, neem dan een kijkje op mijn website www.gaiahealing.nl.

Kom het ervaren. De eerste keer is een proefsessie op vrijdag 14 januari 2022 van 13.00 tot 14.00 uur bij Swanla (Catgeszaal) en kost €2,50. Opgeven voor vrijdag 7 januari 2022 bij info@gaiahealing.nl of telefonisch 06-10564211 en betaling bij binnenkomst in de zaal.
Bij voldoende belangstelling zal ik maandelijks een klankbad gaan verzorgen bij Swanla. Kosten en tijd volgen later.

# De nukkige keizer

**Een kerstverhaal geschreven door Paul Biegel**

De keizer was een lastige keizer. Nukkig, driftig en schreeuwerig. Het vorig jaar wilde hij Kerstmis al in oktober vieren, met een kerstboom die iets heel bijzonders moest zijn. Daartoe hadden de lakeien een danseres als boom opgetuigd en het arme meisje heeft zo de hele avond doodstil op één been moeten staan. Wat zou het dit jaar worden? Gelukkig niets in oktober. Niets in november, nog niets op tweeëntwintig december... maar toen, op de avond van de vierentwintigste, beukte de keizer met zijn zware gouden kroon op de eikenhouten tafel en riep: "Ik wil het kerstverhaal horen!" "Maar Sire," antwoordde de eerste lakei bevend, "dat kent u toch al?" "Kennen?" riep de keizer, "kennen? Ik wil het horen!" "Pardon Sire, welk kerstverhaal bedoelt u eigenlijk?" vroeg de tweede lakei onderdanig. "Versta je me niet?" schreeuwde de keizer. "Het kerstverhaal, zei ik." "Maar-maar welk is hèt-hèt-hèt?" stotterde de derde lakei lijkbleek.

De keizer smeet zijn gouden kroon op de spiegelgladde vloer, zodat het ding kletterend door de zaal vloog en in een hoek tegen het gordijn plofte. "Ga het zoeken!" bulderde de keizer. De lakeien vlogen naar de hoek, raapten gedrieën de kroon op en kwamen er op een deftig draf je mee aanzetten. "Ik bedoel het verhaal," schreeuwde de keizer, purper van woede. "Zoek het kerstverhaal en vertel het me. Onmiddellijk. Mars." De lakeien zetten de kroon neer en verlieten achteruitlopend de zaal, diepe buigingen makend, zodat ze buiten in de gang over elkaar heen vielen. "Phoe," sprak de eerste. "Boe," sprak de tweede. "Foei, foei, foei," stotterde de derde.

Daarop begaven ze zich naar de keizerlijke bibliotheek en begonnen in alle kerstboeken te bladeren om hèt kerstverhaal te vinden. Een uur later klopte de eerste lakei bescheiden aan de deur van de troonzaal en trad binnen. Hij plaatste een gouden krukje met geborduurde zitting op enige afstand van de troon, ging erop zitten, sloeg een groot boek open en legde het op zijn satijnen knieën. "Houd op met al die poespas en begin!" beval de keizer. De lakei zette een lorgnet op de neus en begon statig te lezen: "Het was een bitterkoude nacht. De sneeuw viel in dikke vlokken en het vroor dat het kraakte. Over het eenzame bospad liep een rendier en trok hijgend een zware slee, waarop de kerstman..."

*"Ik wil het kerstverhaal horen!" "Maar Sire," antwoordde de eerste lakei bevend, "dat kent u toch al?" "Kennen?" riep de keizer, "kennen? Ik wil het horen!"*

"Quatsch!" riep de keizer. "Ik wil kerst en geen kerstman. Ga in de hoek staan." De eerste lakei verloor zijn deftigheid niet. Hij legde het boek neer, nam zijn lorgnet af, stond op en schreed met waardige passen naar een hoek van de zaal waar hij in de houding ging staan, met zijn neus in het gordijn. Enkele minuten later klopte de tweede lakei aan, trad binnen, ging op het krukje zitten, sloeg zijn boek open en begon te lezen: "Er was eens een boompje dat had groene blaadjes die in de herfst rood werden en daarna geel en tenslotte afvielen. Toen werd het boompje toch zo treurig. Het dacht: had ik toch naalden, dan zou ik in de winter niet kaal zijn en een kerstboom kunnen...""Quatsch!" riep de keizer. "Ik wil kerst en geen kerstboom.

“Ga in de hoek staan." Ook de tweede lakei stond gehoorzaam op en liep naar de tweede hoek. Daarop verscheen de derde lakei. Hij had een klein stoffig boekje gevonden: hij bleef staan en begon meteen voor te lezen: "Lang ge-geleden leefde er eens een boe-boerenzoon en die had in zijn hoe-, hoe-, hoenderstal een heleboel dieren. Maar toen het december was, dacht hij ineens: ik heb geen kerst-, geen kerst-, geen kerst-" "Ah," sprak de keizer. "Net als ik. Dat begint erop te lijken. Ga door." "Geen kerst-, geen kerst-, geen kerstgans."

De keizer werd paars. "In de hoek," brulde hij. En ook de derde lakei ging stram in de hoek staan, met zijn neus tegen het schilderij van de vorige keizer. Toen werd de lijfwacht opgetrommeld. De kapitein verscheen aan het hoofd van zijn manschappen; stelde zich op voor de troon, salueerde en sprak:

"Present Majesteit." "Ik wens het kerstverhaal," beval de keizer. "Ga het onmiddellijk zoeken." "Het kerstverhaal zoeken," antwoordde de kapitein, "jawel Majesteit."
Hij salueerde opnieuw en marcheerde met zijn mannen de troonzaal uit. Nu doorzocht de lijfwacht het gehele paleis. Niet alleen de bibliotheek maar ook alle verdere vertrekken en ook alle kamers. Van de hofdames, van de poetsknechten, van de vatenwasmeiden, van de kamerdienaren, van de koks en van de stalmeesters, werden de kamers doorzocht.

Alle boeken waar een kerstverhaal in stond, werden verzameld en in optocht naar de keizer gebracht. "Lees voor," snauwde de keizer. De kapitein salueerde en begon in het eerste boek. Maar dat verhaal ging over een kerstpudding en de keizer rukte de kapitein het boek uit de handen en smeet het tegen de muur. De kapitein salueerde en nam het volgende verhaal. 'De kerstkrans' heette dat en de keizer schopte het boek tegen het plafond. Zo ging het maar door. De kerstroos, de kerstkaars, de kerstman, alle boeken werden door de keizer weggesmeten.

"Namaak! Ik wil het echte, ga het zoeken, onmiddellijk. Ik wens het vanavond te horen!" - "Vanavond te horen," antwoordde de kapitein en marcheerde saluerend weg. Maar in de deur botste hij tegen de oude keukenmeid en die riep: "Waar blijven de lakeien om de soep op te dienen?" - "Soep," bulderde de keizer. "Wie durft daar over soep te spreken? Ik wil geen soep. Ik wil het kerstverhaal!" De oude keukenmeid kon niet lezen of schrijven. Ze droeg een vette voorschoot, ze had glimmende wangen en dikke ronde armen.

"Nou, nou," zei ze, "het kerstverhaal." Ze waggelde naar voren. "Bedoelt u Maria en Jozef in de stal met het kind in de kribbe en de herders er omheen?" vroeg ze. "Aha," zei de keizer, "vertel het me!" - "Nou," zei de keukenmeid, "dat... kent u toch zeker?" - "Vertel het me," brulde de keizer en de lijfwacht drukte keukenmeid op het gouden krukje met de geborduurde zitting.

"Nou, Maria en Jozef moesten naar Bethlehem," begon de dikke meid bevend. "Maar het was overal vol en zo kwamen ze in de stal en daar kreeg zij haar kindje en ze legde het in een kribbe op een beetje stro want ze had niets anders en toen kwamen de herders en toen..." "En toen?" vroeg de keizer. "Nou toen... toen niks," stamelde de keukenmeid. "Dat is 't." "Het hele verhaal?" riep de keizer. De keukenmeid knikte. "Lijkt nergens naar!" schreeuwde de keizer. "Ga in de hoek staan!" De keukenmeid ging in de vierde hoek van de zaal staan met haar neus tegen de scheurkalender. "Zoek een andere verteller!" beval de keizer schreeuwend. "Onmiddellijk Mars." De lijfwacht marcheerde weg en kwam even later terug met een hofdame, die dadelijk ging zitten en begon te vertellen. Ze had een mooie stem en weidde lang uit over de mooie blauwe sjerp van Maria en het prachtige gezang van de engelen. "En het kindje lachte zo lief," sprak ze.

"En toen?" vroeg de keizer. De hofdame schokte overeind. "Vond u het niet mooi?" vroeg ze. "Nee," antwoordde de keizer. "Tegen de muur.De volgende." Nu verscheen een kamerdienaar die uitvoerig beschreef hoeveel moeite Jozef deed om toch een plaats in een der herbergen te krijgen, hoe koud het was in de stal en hoe dikke tranen over de verweerde rimpels van de herdersgezichten biggelden. "En toen?" vroeg de keizer knorrig. "De geschiedenis is uit, Majesteit," sprak de kamerdienaar plechtig. "Tegen de muur," brulde de keizer, "zoek een volgende verteller."

De volgende was een poetsknecht die het alleen maar over de herders had en hen ruwe dingen liet zeggen en daarna kwam er een hofdame die het in dichtvorm deed maar telkens vroeg de keizer: "En toen?" Dan kwam er geen antwoord en ze werden tegen de muur gezet. Tenslotte verscheen er een groepje hovelingen, dat gauw een kerstspel had ingestudeerd. Ze voerden het op met een echte os en een echte ezel, maar de keizer riep: "Quatsch! Namaak. 't Lijkt er niet naar. Tegen de muur met jullie. De volgende."

Maar er was niemand meer in het paleis. De hele hofhouding stond in de troonzaal met de neus tegen de muur, de lijfwacht stond stram in de houding, met de kapitein saluerend aan het hoofd en het bleef doodstil. "Het kerstverhaal!" brulde de keizer, "het echte." Maar het bleef doodstil.- Jawel, totdat er voetstappen klonken in de gang, de deur geopend werd en een oude soldaat binnenkwam. Hij droeg versleten schoenen en een grote vaalgrijze jas hing over zijn schouders. "Geen mens bij de poort," sprak hij, "geen mens bij de achterdeur, geen mens bij de binnendeur, geen mens in de keuken, niemand in de gang, dus ik dacht..." "Scheer je weg," riep de keizer. "Maar ik wou vragen of..." "Verdwijn, mars," schreeuwde de keizer." ..onderdak en een

SAZ senioren actief zuidplas

# VACATURE

## Voorzitter Senioren Actief Zuidplas

Voel u welkom bij onze enthousiaste groep vrijwilligers en bestuursleden, die zich samen met u inzetten om mensen van 50 jaar en ouder op diverse terreinen te ondersteunen.

### FUNCTIEOMSCHRIJVING

- De voorzitter geeft leiding aan het bestuur en vertegenwoordigt de vereniging naar buiten
- De voorzitter zit naast het bestuur ook de Algemene Leden Vergadering voor en coördineert de verschillende onderdelen van SAZ
- De voorzitter neemt deel aan vergaderingen van het Samenwerkingsverband Ouderenbelangen
- Heeft ervaring met leidinggeven
- Is een teamspeler
- Heeft affiniteit met de doelgroep
- Maakt verbinding met andere partijen

U gaat deel uitmaken van: Een actieve groeiende organisatie die stevig staat in Zuidplas.
Startdatum Per 1 januari 2022.

Informatie: Senioren Actief Zuidplas secretaris Siem Griffioen
Mezendaal 254 2914 EE Nieuwerkerk aan den IJssel (06) 271 926 90 secretaris@sazuidplas.nl

BIJ
BOURGONDISCH
culinaire
cadeauwinkel
Dorpsstraat 53 | Nieuwerkerk a/d IJssel | 0180-312202 | bijbourgondisch.nl

ProVoet
Brancheorganisatie voor de Pedicure
Karen E. Stegman
PEDICURE
diabetische en reumatische voet
Veldewater 38 2911 PG Nieuwerkerk aan den IJssel
0180 322 133 / 06 532 697 22 www.karenstegman.nl

hapje in de in de keuken," stamelde de oude soldaat."D'r uit. Ik bedoel kom hier!" bulderde de keizer. "Kom hier en vertel het kerstverhaal."De soldaat strompelde tot voor de troon. Hij keek de keizer aan en zweeg lange tijd.

Toen sprak hij: "Och Sire, wat wilt u van een oude soldaat die moe is van de oorlog en moe van het marcheren? Het kerstverhaal? Ik heb een heel leven achter de rug van gaan en staan, van slapen in het koude veld en van dode kameraden. Ik heb het zoete geproefd van de overwinning en het bittere van de nederlaag. Wilt u van mij het kerstverhaal? Mijn schoenen zijn gebarsten en mijn jas is versleten. Hoe kan ik vertellen over wollen schaapjes en zingende engeltjes?"

Het was doodstil geworden in de troonzaal."Maar wat is het kerstverhaal?" vervolgde de oude soldaat. "U bent een machtig keizer. U beveelt en ieder doet wat u zegt. Ik zie ze hier allemaal staan met hun neus tegen de muur, als gehoorzame onderdanen en zie: het kerstverhaal gaat ook over een keizer. Over de keizer des keizers, over de allerhoogste, die van zijn troon afkwam om mens te worden onder de mensen."

"Maar," ging de soldaat verder, "is dat een verhaal? Als u mij vraagt: en toen? Dan zeg ik: kom van uw troon af, machtig keizer en word mens onder de mensen. Dan zult u het kerstverhaal kennen."

De soldaat zweeg en even bleef 't stil in de troonzaal. Toen greep de keizer naar zijn gouden kroon en smeet hem met zoveel kracht op de vloer als hij nog nooit gedaan had. Alle hovelingen langs de muur keken ontzet om. "Brutale luis," schreeuwde de keizer, "hoe durf je zo tegen mij te spreken? Verdwijn van hier, onmiddellijk. In looppas."De soldaat haalde de schouders op. "Schiet op, mars," bulderde de keizer. De soldaat haalde opnieuw zijn schouders op, keerde zich om en begon langzaam naar de deur te strompelen. "Donder en bliksem," brulde de keizer, "ik zei: looppas."

Maar de soldaat scheen het niet te horen en opeens kwam de keizer als een woedende stier overeind, sprong de drie treden van zijn troon af en rende de soldaat achterna om hem het paleis uit te schoppen."Dat zal je voelen," riep hij, maar vreemd genoeg kon de keizer hem niet te pakken krijgen.

Telkens wanneer hij meende de soldaat een schop of stoot te kunnen geven, was deze juist iets verder dan hij dacht. "Ik zal je," schreeuwde de keizer door de lange gang. Hij gooide zijn zware hermelijnen mantel af om zich beter te kunnen bewegen en vloog de strompelende soldaat achterna. Maar deze ging door de keuken, door de achterdeur en de poort uit, zonder dat de keizer hem zelfs had kunnen aanraken.

In machteloze woede holde de keizer verder, de grauwe, schimmige figuur achterna, maar hoe harder hij liep, hoe groter de afstand tussen hen werd en tenslotte verdween de strompelende soldaat geheel uit het gezicht. Toen bleef de keizer hijgend staan. Een koude wind blies door zijn dunne onderkleren en hij begon te bibberen en te klappertanden en met zijn knieën te knikken.

"Ik heb het koud," schreeuwde hij. Maar niemand hoorde hem. "Breng mijn mantel," schreeuwde hij. Maar niemand kwam. Hij begon weer te lopen en dwaalde verder en verder. Hij werd kouder en kouder en zijn woede koelde. Toen struikelde hij en viel. Het was de versleten jas van de soldaat die op zijn weg lag. "Ai," mompelde de keizer, "ai, ik ben gevallen. Van mijn hoge troon ben ik gevallen."

Het duurde een hele tijd voor hij weer opstond en omdat het zo bitterkoud was, nam hij de soldatenjas, klopte het stof en zand eruit, sloeg hem om zijn schouders en strompelde langzaam terug naar het paleis. De eerste, de tweede en de derde lakei, de oude keukenmeid, de hofdames, de kamerdienaren, de poetsknechten en alle andere hovelingen stonden nog steeds tegen de muur toen de keizer weer in de troonzaal verscheen. En omdat er geen schreeuwend bevel klonk, draaiden ze één voor één voorzichtig en nieuwsgierig het hoofd om.

Daar stond hun heer en meester, de lastige en nukkige keizer, gehuld in een grauwe, versleten soldatenjas. Hij sprak: "Het is kerstavond. Ik wens het feest met u allen aan één tafel te vieren en ikzelf zal het kerstverhaal vertellen."Zo gebeurde. En welk verhaal dat was, weet ieder die ooit van zijn eigen troon gevallen is.

* * *Toelichting: Paul Biegel (Bussum, 25 maart 1925 - Laren, 21 oktober 2006) was een Nederlands schrijver. Paul Biegel overleed op 81-jarige leeftijd in het Rosa Spier Huis in Laren.

Bron: www.beleven.org

# Hydrotherapie

**Bij SAZ Team Inspanning is Hydrotherapie de groep met de meeste deelnemers.**
**De hoogste tijd om een kijkje te nemen bij Hydrotherapie**

Oorspronkelijk was Hydrotherapie een activiteit van de Reumapatiëntenvereniging in Nieuwerkerk aan den IJssel. In 2018 heeft zowel Hydrotherapie als Fysio-gymnastiek zich aangesloten bij SAZ.

Hydrotherapie is wekelijks op dinsdagochtend in het Polderbad in Nieuwerkerk aan den IJssel. Onder professionele begeleiding bewegen de deelnemers in warm water van 30°C, ter bevordering van de conditie en de soepelheid van spieren en gewrichten. Hydrotherapie is geschikt en uitsluitend bedoeld voor mensen die door lichamelijke beperkingen of klachten moeite hebben met 'bewegen op het droge'.

**Er zijn twee groepen:**

- De eerste groep, van 11.30 – 12.15 uur onder leiding van Saskia, doet met een lichte aquajoggingband om het middel wisselende bewegingen van benen en/of armen in de lengte van het diepe bad.

- De tweede groep van 12.15 – 13.00 uur onder leiding van Jean Paul, doet loopoefeningen in de breedte van het bad. De vloer van het zwembad is op een hoogte gebracht die voor alle deelnemers geschikt is om goed met de voeten over de grond te kunnen lopen.

Beide lessen worden met wat rek- en ontspanningsoefeningen afgesloten.Voor of na de lessen is men vrij om banen te zwemmen, te 'bubbelen' op de bank in het nog wat warmere kinderbad, lekker te relaxen in het Turkse Stoombad of gebruik te maken van de infrarood sauna. Bij grote belangstelling voor Hydrotherapie kan een wachtlijst ontstaan. Voor wie dat wil, is er ook nog een gezellige nazit in de kantine. Op dit moment wordt in de kantine i.v.m. covid-maatregelen een geldige QR code gevraagd

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met:
Betty van Damme
Coördinator Hydrotherapie
06 337 140 76

# Stoelyoga

**Bij voldoende interesse start SAZ in januari 2022 met stoelyoga in dorpshuis Op Moer in Moerkapelle.**
**Op woensdagochtend geeft docente Trude Matla wekelijks les van 11.15 tot 12.15 uur.**

Stoelyoga is voor iedereen die gezond, energiek en vitaal wil blijven. Omdat het in gewone dagelijkse, gemakkelijke kleding kan worden gedaan (alleen gaan liefst de schoenen uit) en er verder totaal geen toeters en bellen bij nodig zijn, is de drempel om mee te doen laag.

(Hatha) Yoga helpt om gezond en fit te blijven en draagt bij aan een meer gezonde en bewuste samenleving.
De eeuwenoude Hatha Yoga wordt steeds populairder in de vorm van Stoelyoga. De mogelijkheden om te bewegen op – en met behulp van – een stoel zijn eindeloos. Vanzelfsprekend zijn bewust ademen en ontspannen onlosmakelijk met deze yoga beoefening verbonden. Het samen bewegen en ontspannen geeft een waardevol vreugdemoment. Yoga bevordert niet alleen de lichamelijke conditie, maar geeft mensen ook een moment van rust in het hier en nu. Juist die mindfulness blijkt goed te werken tegen depressie, hoofdpijn, stress en slapeloosheid.

De docent is Trude Matla-van der Veer (1944). Zij is Hatha Yoga docente en Personal Yoga Coach sinds 1988 en is bevoegd tot het lesgeven aan vele doel- en leeftijdsgroepen. Zij kreeg een erkende vierjarige 500-uurs opleiding op hbo-niveau bij de Saswitha Opleiding, waarna ze zich verder verdiepte en specialiseerde via talloze bijscholingen, o.a. driemaal in India.

De kosten zijn voorlopig vastgesteld op € 3,80 per les. Dit is wel onder voorbehoud van de aangevraagde toekenning van subsidie van de gemeente. Leden van SAZ krijgen 15% korting. Behalve deelnemers, zoeken we ook een vrijwilliger die de coördinatie van deze groep op zich neemt. Vindt u het leuk om als vrijwilliger contacten te onderhouden, een beetje administratie te doen en heeft u gemiddeld per week een uurtje tijd hiervoor beschikbaar, dan is dit een leuke functie.

Voor meer informatie over Stoelyoga in Moerkapelle kunt u contact opnemen met Petra Lelieveld, Teammanager Inspanning SAZ, telefoon 06 106 909 16

**Petra Lelieveld**
**Teammanager Inspanning SAZ**

# De Pen

door Tessa Roos

**Voor het welzijn van ouderen in de wijk is een goede samenwerking tussen formele en informele zorg belangrijk. De zorg in de wijkverpleging gaat in de toekomst veranderen en ook de langdurende zorg in de wijk verandert daardoor.**

Oude en chronisch zieke mensen blijven zo lang mogelijk thuis wonen, vaak met hulp van partner, familie, vrienden, buren en vrijwilligers en ondersteund door technische en digitale hulpmiddelen.

Pas als dat niet meer lukt, komt een verhuizing naar een zorgplek in zicht. Ook binnen zorgorganisaties verandert de kijk op zorg en welzijn. Vroeger was het medisch model het uitgangspunt, nu staat kwaliteit van leven met goede zorg voorop. Van 'wij weten wat goed voor u is' naar 'wat vindt u belangrijk?' Ook vrijwilligers spelen daarin een onmisbare rol. Zij kunnen persoonlijke wensen vervullen die het leven veraangenamen.

Wat wel verandert is dat die betekenis verschuift van 'zorgen voor' naar 'samen zorgen dat'. Zorgen dat mensen zoveel mogelijk zelf kunnen blijven doen. Mantelzorgers, familie en vrienden blijven een belangrijk onderdeel in het leven van hun naaste. In de toekomst zullen thuiszorgmedewerkers en vrijwilligers gelijkwaardig en betekenisvol kunnen (samen)werken aan het welzijn en welbevinden van de zorgvrager. Juist die relatie tussen oudere, naaste, medewerker en vrijwilliger zorgt voor een stevige driehoek. Samen zorgen zij ervoor dat iedereen in die driehoek van betekenis kan zijn voor de ander en voor zichzelf.

Wie zijn die informele zorgverleners? Dat zijn mensen die zorg en ondersteuning bieden, niet vanuit hun beroep, maar zij helpen omdat ze een persoonlijke band hebben met de zorgvrager. Tot de informele zorgverleners behoren:

- **Mantelzorgers**, dat is hulp door iemand uit de directe sociale omgeving. Dat kan de partner zijn, een kind of een ouder, maar ook andere familie, vrienden, collega's of buren. Het gaat niet alleen om huishoudelijke hulp, persoonlijke verzorging of verpleegkundige hulp, maar bijvoorbeeld ook om hulp bij vervoer, administratie of emotionele steun.

- **Het netwerk van familieleden, vrienden, kennissen en buren**. Naast mantelzorgers kunnen familieleden of andere bekenden uit het sociale netwerk zorg en ondersteuning bieden, vaak minder intensief en minder regelmatig. Soms ondersteunen zij de mantelzorger, zodat deze de zorg en ondersteuning beter vol kan houden.

- **Vrijwilligers** verrichten onbetaald en onverplicht werkzaamheden in georganiseerd verband voor mensen die zorg en ondersteuning nodig hebben en met wie ze (bij de start) geen persoonlijke relatie hebben.

Als wijkverpleging, mantelzorgers, netwerk en vrijwilligers gelijkwaardig samenwerken, ontstaat zorg en welzijn die aansluit bij de wensen van de zorgvrager. Dat samenspel is nog lang niet altijd en overal vanzelfsprekend. Veel organisaties zoeken dan ook naar manieren om dat te versterken. In de beweging naar 'samen zorgen dat' ontstaat een team, waarin iedereen zich vanuit zijn eigen plek herkend, erkend en gekend voelt. Dat is de kern van gelijkwaardig samenwerken tussen formele en informele zorg.

Zet u zich ook formeel of informeel in voor deze toekomst?

Ik geef de pen door aan: Laurence Roozendaal van de Uitbus!

# Wist u dat?

## Stichting Beeldende Kunst Zuidplas

De Stichting Beeldende Kunst Zuidplas regelmatig lezingen en tentoonstellingen geeft. Zij ook een informatieblad uitgeven en u dit alles kunt aanvragen op sbkzuidplas@gmail.com. Als u daar een mail heen stuurt een van de bestuurs-leden contact met u opneemt.

## De Oudheidkamer

De Oudheidkamer van de Historische Vereniging Nieuwerkerk aan den IJssel aan de 's-Gravenweg 6a u ook graag ontvangt. Momenteel is er een expositie van Henk van den Heuvel met 35 tekeningen van oude gebouwen in Nieuwerkerk. Deze is nog te bezichtigen op de open middag op 8 januari mits de coronamaatre-gelen het toelaten. Voor meer informatie, zie www.hvnweb.nl of Kor van der Glas k.vd.glas@hetnet.nl (wnd. Secretaris).

## Tarieven 2022

De tarieven voor de sport en bewegingsactiviteiten van SAZ voor de deelnemers voor 2022 nog niet bekend gemaakt kunnen worden. De tarieven voor zaalgebruik e.d. zijn nog onduidelijk. In principe in januari zullen nieuwe tarieven worden bekend gemaakt.

## Kilometervergoeding (1)

Per 1 december voor onze vervoerservice de kilometerkosten zijn verhoogd?
De kilometervergoeding gaat van € 0,30 naar € 0,35 met een minimumbedrag van € 2,50 (was € 2,00)

## Kilometervergoeding (2)

Per 1 december de kilometervergoeding voor de klusjesdienst wijzigt op dezelfde manier.

## Nieuwe coördinatoren (1)

Wij voor onze klusjesdienst twee nieuwe coördinatoren hebben gevonden, die elkaar zullen vervangen. Lenie van ’t Wout en Kees Nihof. We daar heel blij mee zijn.

## Nieuwe coördinatoren (2)

Jaap Gouwens, voormalig coördinator, ermee gestopt is, omdat hij lichamelijke klachten kreeg. Jaap, heel veel dank en Lenie en Kees; zeer welkom.

# SAZ Activiteiten

## Breicafé
maandag 14.00 uur
De Meander
Boslaan 1
Nieuwerkerk aan den IJssel
info: 06 53 87 64 35

## Breicafé/Hobbycafé
dinsdag 13.30-16.00 uur
Dorpshuis Swanla
Burg. Klinkhamerweg 86
Zevenhuizen
info: 06 18 08 89 91

## Bridge
dinsdag 13.30 uur
St. Josephkerk
Kerklaan 20
Nieuwerkerk aan den IJssel
info: 0180 31 30 93

## 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 10 69 09 16

## 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 aan den IJssel
info: 0180 31 34 50

## Hydrotherapie
dinsdag 11.30 en 12.15 uur
Polderbad
Iersestraat 15
Nieuwerkerk aan den IJssel
info: 06 33 71 40 76

## Yoga Nieuwerkerk
dinsdag 9.30 en 10.45 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

SAZ repair café zuidplas
info: 06 27 08 77 92

## Repair Café Nieuwerkerk
1e en 3e vrijdag van de maand
09.30-12.00 uur
Recreatiezaal locatie Dianthus
Mezendaal 2
Nieuwerkerk aan den IJssel

## Repair Café Moordrecht
2e en 4e maandag van de maand
9.30-12.00 uur
Wijkservicecentrum De Kroon
Land voor Water 3
Moordrecht

## Repair Café Zevenhuizen
1e en 3e woensdag van de maand
09.30-12.00 uur
Dorpshuis Swanla
Burg. Klinkhamerweg 86
Zevenhuizen

## Repair Café Moerkapelle
vanaf september
2e en 4e donderdag van de maand
9.30-12.00 uur
Dorpshuis Op Moer Raadhuisstraat 40
Moerkapelle

# 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

Wij helpen u met uw 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

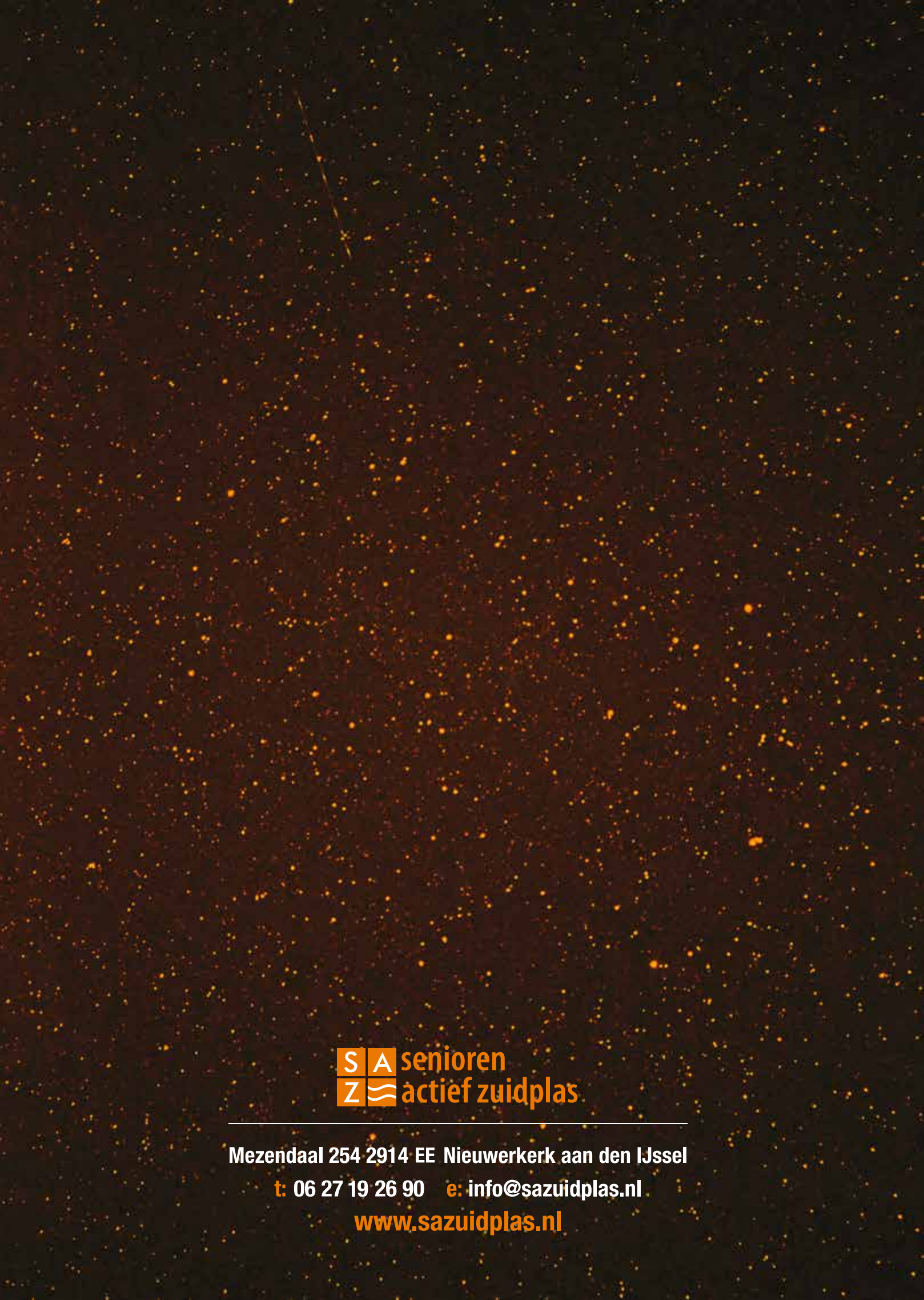
Persoonlijke verzorging

Thuiszorg op maat

Personenalarmering

WMO - WLZ - PGB

**Voor persoonlijke zorg en aandacht 0182-605486**




S A senioren
Z actief zuidplas

Mezendaal 254 2914 EE Nieuwerkerk aan den IJssel

t: 06 27 19 26 90 e: info@sazuidplas.nl

www.sazuidplas.nl