senioren actief zuidplas

2022
Nummer
3

SAZmagazine

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

Herfst editie

SAZ magazine is een uitgave van Senioren Actief Zuidplas

Karen E. Stegman
Medisch pedicure

Veldewater 38
2911 PG Nieuwerkerk a/d IJssel

Telefoon: 0180 - 322 133
Mobiel: 06 - 53 269 722

E-mail: pedicurestegman@gmail.com

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

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

Eureka
bloembinders

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

BIJ
BOURGONDISCH

culinaire
cadeauwinkel

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

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

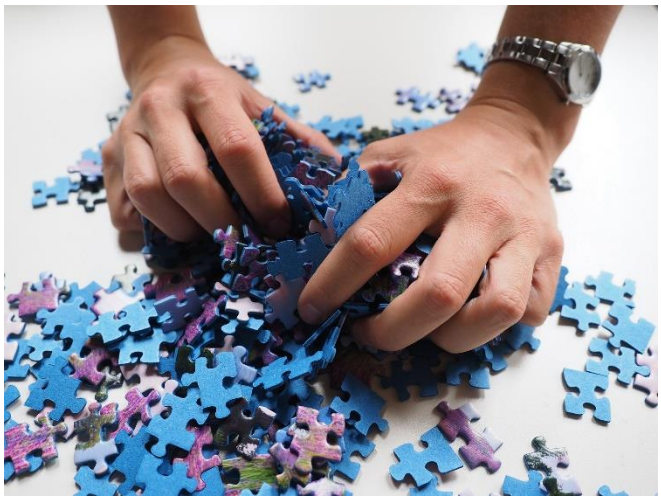
Elk jaar presenteren wij weer een uitgebreid theaterprogramma met mooie stukken door lokale verenigingen, maar ook met voorstellingen van grote namen als Angela Groothuizen en Javier Guzman. Kijk voor het aanbod op onze website.

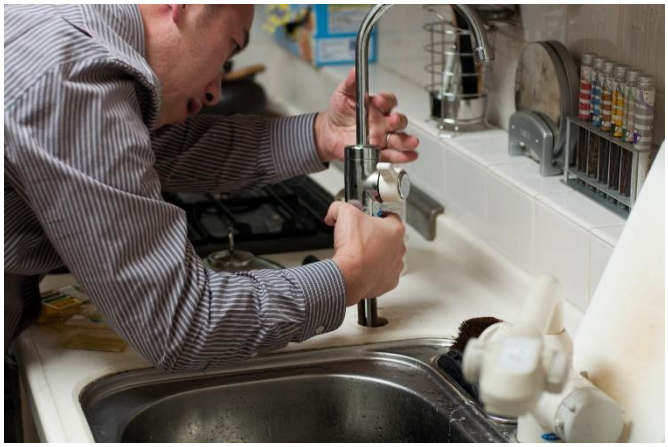
Burg. Klinkhamerweg 86, 2761BJ, Zevenhuizen ZH

WWW.THEATERSWANLA.NL

Inhoudsopgave

Inhoud 3
Colofon..... 4
Voorwoord 4
Van de secretaris..... 5
Uitdaging is gezond voor het brein..... 5
Verhalen van vroeger..... 6
Onze straat..... 7
Gedicht Voorbij..... 7
Wel of niet fit..... 8
Wist u dat..... 9
Recept 10
Even voorstellen..... 10
Nieuwe activiteiten van SAZ Inspanning.. 11
Water, broodnodig..... 11
Fitnessgym in Zevenhuizen..... 12
Inschrijving DSW Bruggenloop gestart..... 13
Wordfeud..... 13
Najaarsvoorstellingen in Theater Swanla.. 14
SAZ Ontspanning, Inspanning,
Ondersteuning..... 15





COLOFON

SAZ Magazine is een gratis 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:
Peter Publishing

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

jaargang:
2022 nummer 3

oplage:
1.350 exemplaren

kopij inleveren:
nr. 1 voor 10 februari
nr. 2 voor 10 mei
nr. 3 voor 10 augustus
nr. 4 voor 10 november

Kopij kan worden gemaild naar
info@sazuidplas.nl.

BESTUUR

voorzitter:
vacature

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 euro per kalenderjaar per woonadres. De contributie betalen:
Rabo NL10 RABO 0307690180
Naam en lidmaatschapnr. vermelden.

Voorwoord

Geachte lezer,

De lange hete en droge zomer hebben we hopelijk snel achter ons gelaten zodat we ons op kunnen maken voor de herfst. Wordt die ook nog warm of droog of moeten we rekening houden met storm en regenbuien?

Wat dit magazine betreft wacht u enige verandering. Allereerst de schrijver van dit voorwoord. Dat is niet langer Ellie Ham, maar de nieuwe redacteur; Ton Kelder. Ik zal mij zo voorstellen, maar eerst wil ik even het woord richten tot Ellie Ham, die het redacteurschap overnam van haar voorganger, en de functie combineerde met het voorzitterschap van de vereniging. Voorwaar, geen geringe prestatie! Gelukkig is er nu ook een kandidaat voor het voorzitterschap, dus binnenkort kan Ellie met SAZ-pensioen. In de afgelopen weken heb ik al enkele gesprekken met Ellie mogen hebben over het redacteurschap. Ik ben onder de indruk geraakt van het vele werk dat zij voor het magazine heeft verricht. Zij heeft veel kopij bijeen geschraapt om het magazine gevuld te krijgen en ze heeft er voor gezorgd dat het magazine steeds weer op tijd verscheen. Wij kunnen Ellie daar alleen maar dankbaar voor zijn. En nu maar hopen, dat de leden van SAZ haar eind deze maand ook van het voorzitterschap zullen verlossen.

Ellie, hartelijk dank, en de allerbeste wensen. Je zult je vast niet vervelen, en anders weet je waar je terecht kunt.
Dan is het tijd om mezelf voor te stellen. Mijn naam kent u al, Ton Kelder. Ik ben ruim 75 jaar oud, geboren en getogen in Utrecht. Na de lagere

en de middelbare school studeerde ik ook in Utrecht en had daarna diverse functies in het onderwijs en in de farmacie. Ik trouwde en kreeg twee kinderen en vier kleinkinderen. Ik verhuisde naar Rotterdam en omgeving en streek tenslotte in 2015 neer in Nieuwerkerk. Na mijn pensionering werkte ik nog als uitvaartspreker en trouwambtenaar. Met redactiewerk heb ik enige ervaring; dat gaat van de redactie van de schoolkrant en van een wetenschappelijk tijdschrift tot een tijdschrift voor kunst en letteren. Alles op vrijwillige basis. Ik moet zegge dat het ons in Nieuwerkerk prima bevalt.

Specifieke plannen met betrekking tot het SAZ Magazine heb ik zeker. Elders in dit nummer ziet u een eerste idee: “Verhalen van vroeger.”
Ik hoop u te ontmoeten op 30 september tijdens de Algemene Ledenvergadering.

Ton Kelder

Noot van Ellie Ham: Ton vindt het heel pittig om het redacteurschap alleen op te pakken. Is er misschien een vrijwilliger die het met hem samen wil doen? Graag melden bij de secretaris.

Van de secretaris, Uitnodiging voor al onze leden

De Algemene Ledenvergadering (ALV) 2022 is gepland op 30 september 2022 vanaf 14:00 uur in Dorpshuis Swanla, Burgemeester Klinkhamerweg 86, 2761 BJ Zevenhuizen.
Het programma ziet er als volgt uit:

13:30 uur Inloop met koffie met gebak
14:00 uur Algemeen officieel gedeelte
14.45 uur Tweede koffieronde
15:15 uur Shantykoor 'Het Kraaiennest’
16:15 uur: Borrel en uitgebreide snacks
18:30 uur sluiting

In het Algemeen officieel gedeelte leggen we rekening en verantwoording af over het jaar 2021.

Verder vindt in dit gedeelte de verkiezing plaats van een nieuwe voorzitter als opvolger van mevr. Ellie Ham. Het bestuur draagt hiervoor dhr. Martin Damen voor. Elders in het Magazine stelt dhr. Martin Damen zich aan u voor.

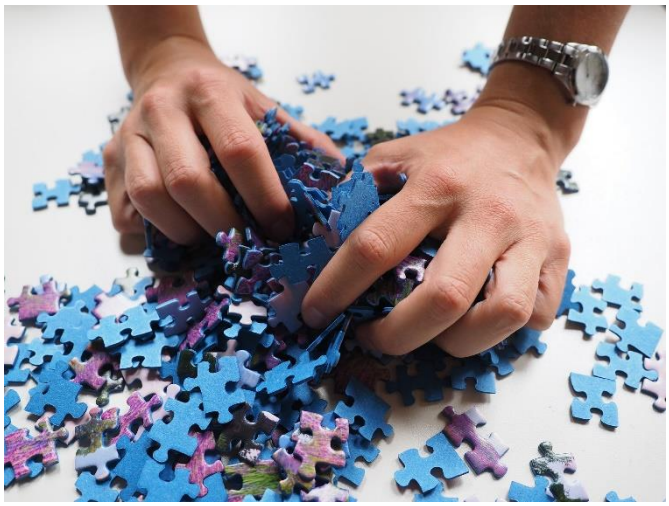
Op deze ALV vieren we alsnog ons vijfjarig jubileum waarvoor tijdens Corona jaren er geen gelegenheid is geweest. We hopen er een leuk feestje van te maken.

De uitnodiging en agenda voor deze ALV wordt samen met het Magazine bij elk van onze leden bezorgd.
Een paar belangrijk puntje hierbij: u moet vooraf melden dat u komt, hetzij per mail, hetzij via onze brievenbus Mezendaal 254, 2914 EE Nieuwerkerk aan den IJssel.

Wij verwelkomen u graag op 30 september a.s.

Siem Griffioen

Uitdaging is gezond voor het brein



‘Net zoals fysieke activiteit belangrijk is voor een gezond lichaam, zo is mentale activiteit belangrijk voor een gezond brein. Mentale activiteit gedurende het leven zorgt ervoor dat je een cognitieve reserve opbouwt.’ Met steun van Alzheimer Nederland onderzoekt Jet Vonk de

invloed van deze cognitieve reserve op geheugenverlies bij ouderen. Haar onderzoek laat zien dat een hoge cognitieve reserve een positieve invloed heeft op het behoud van geheugen.
Een cognitieve reserve is, volgens Vonk, eigenlijk een manier om uit te leggen waarom er geen één op één relatie is tussen hersenschade en dementie symptomen. Je kunt twee personen met dezelfde hoeveelheid hersenschade hebben en toch kan de hoeveelheid symptomen verschillen. De ene persoon heeft nog nergens last van, terwijl de ander al beginnende geheugenklachten laat zien. Vonk: 'Door een hoge cognitieve reserve op te bouwen tijdens je leven kan je brein later compenseren voor hersenschade.'

Cognitieve reserve en intelligentie
Cognitieve reserve is niet hetzelfde als intelligentie, legt Vonk uit. 'Intelligentievermogen staat redelijk vast bij de geboorte, maar een cognitieve reserve bouw je op gedurende het leven. Educatie is een manier om cognitieve reserves te meten, maar je kunt ook kijken naar fysieke of sociale activiteit van een persoon tijdens het leven.'

Positieve effecten op geheugen
Vonk heeft in haar onderzoek de cognitieve reserves van bijna duizend mensen in kaart gebracht. Ze gebruikte hiervoor educatie en leesvaardigheid. 'Daarna hebben we mensen over een lange periode gevolgd, maar liefst twaalf jaar. Op verschillende momenten hebben we het geheugen gemeten en vergeleken met de cognitieve reserve. We zagen een subtiel verschil, waarbij het geheugen van mensen met een hogere cognitieve reserve minder snel achteruit ging.'

Kwaliteit van leven verbeteren
De volgende stap op dit gebied is bepalen of het vergroten van cognitieve stimulatie de geheugenklachten van dementie kan uitstellen. Andere wetenschappers zijn dit al aan het onderzoeken. Volgens Vonk is het wel belangrijk om aan te geven dat een hoge cognitieve reserve de ziekte niet kan stoppen. 'Het vertraagt niet het ziekteproces in het brein, maar biedt wel mogelijkheid voor een betere kwaliteit van leven als symptomen zoals geheugenklachten uitgesteld kunnen worden. Ook als je al beginnende geheugenklachten hebt, kun je werken aan cognitieve stimulatie. Sociaal actief zijn en blijven is bijvoorbeeld voor iedereen heel belangrijk.'

Blijf stimuleren
Naast sociaal actief zijn, zijn fysieke en mentale activiteit belangrijk voor cognitieve stimulatie op latere leeftijd en dragen deze activiteiten bij aan het opbouwen en onderhouden van je cognitieve reserve gedurende het leven. Uitdaging om aan cognitieve stimulatie te werken kun je vinden in je baan, maar ook in je vrijetijd. Denk bijvoorbeeld aan het maken van een lastige puzzel of het leren van een andere taal. Ook een wandeling in de natuur of het koken van een nieuw recept zijn uitdagende activiteiten voor het brein.

Van de Alzheimerstichting

Verhalen van vroeger

Wie oud is, kan veel vertellen, Verhalen van en over vroeger. Dat doen we graag en vaak. Zo vaak dat onze kinderen dan uitroepen: "Ja, dat verhaal kennen we al!!"
Ik stel u hier in de gelegenheid om al uw verhalen van vroeger te vertellen en ik hoop op veel reacties.
Ik geef u hieronder een voorbeeld uit mijn eigen herinneringen. Hebt u ook zo'n verhaal, stuur het aan mij, dan zal ik kijken of het geschikt is voor deze rubriek. En wie weet treft u het in de volgende aflevering van dit magazine.

Als u denkt dat u niet kunt schrijven, bel me dan en fluister het in mijn oor. Wie weet kan ik er dan wat moois van maken.
Mijn gegevens zijn E-mail: tonkel@ziggo.nl, tel: 0651994440.
Ton Kelder

Onze straat

Wij woonden in een wijk uit de jaren-30 in Utrecht. Onze straat had nette stoepen, die door de moeders keurig schoon werden gebezemd. In de winter, als het gesneeuwd had, gingen de vaders de sneeuw in de goot schuiven. Er was ruimte genoeg om te spelen, want er was nauwelijks verkeer en er stonden heel weinig auto's. Het enige verkeer betrof de leveranciers van levensmiddelen, zoals de bakker en de melkboer. Onze bakker had een grote mand met brood op zijn stuur. Dat brood hadden we ook in zijn winkel kunnen kopen, want daarvoor moesten we alleen maar de straat oversteken. Als de melkboer in de straat verscheen kwamen alle moeders met een pannetje naar buiten. Daarin tankte de melkboer dan de "losse" melk.
Onze overbuurman was de enige met een eigen auto, een Volkswagen Kever, die vrijwel altijd ingepakt was in een hoes. Alleen in het weekend als de buurman en zijn vrouw "een ritje gingen maken" werd de autohoes verwijderd. Meestal werd de auto dan ook nog met water en zeep gewassen.
Voor ons, kinderen van 5 tot 12 jaar, was de straat onze speeltuin. De jongens voetbalden en deden andere balspelen, zoals trefbal en "stoepranden'' en de meisjes tekenden met krijt vakken op de stoep om te hinkelen. Samen deden we verstoppertje en tikkertje. En op straat ontstonden de eerste verliefdheden.
Veel mocht niet en er reden soms politieagenten door de straat om in te grijpen. Dat betrof vooral voetbal want dat was verboden De bal kon door de ruiten vliegen. Af en toe reed er een politieagent door de straat om ons te waarschuwen dat de bal afgepakt kon worden.
Vlakbij onze straat was een kanaal met een mooi grasveld. Ook daar gingen we graag voetballen, maar daar kwam de parkwachter. Die kon echt je bal afpakken. We noemden hem dan ook de "parkpik".
Op woensdag en zaterdag mochten we bij de bakker naar de kinderprogramma's op de TV kijken, maar verder waren we buiten.
Na afloop van het spelen trokken we aan het touwtje achter de brievenbus, en gingen ons huis weer binnen.
Ik denk er met veel plezier aan terug.

Ton Kelder

Voorbij

Ik heb het gekend, een straat om te spelen
geen auto's, gejakker, maar plaats voor een spel,
wat knikkers, een hoepel, een tol en een zweepje,
de tijd was toen anders, 'k herinner 't me wel.
Mijn vader stond soms in de deur wat te kijken,
hij stak dan zijn hand op en lachte wat moe,
de wereld was veilig, je was zo geborgen,
je had zoveel niet en je had zoveel toe.

Ik heb het gekend, een kamer met warmte,
met sjoelen en lezen, met lachen en pret,
een kachel met kolen, een kop chocolade
en soms op de rug van je moeder naar bed.
Mijn vader las voor uit "Alleen op de wereld",
de poes lag op 't kussen en strekte zich uit,
de wereld was veilig en mateloos geborgen
met regen en wind hoorbaar tegen de ruit.

Ik heb het gekend, een huis om te wonen,
met 'inmaak' en 'broeder' en fruit van Dirk Staal,
de appels verspreid over 'n donkere zolder.
't Is wég en toch blijft het bestaan in een taal,
die 'j altijd kunt horen wanneer je die oproept.

Herinnering is goed, is een vriend en een bron
van waaruit je leven zijn zin heeft gekregen,
je had zoveel niet maar je stond in de zon.

Uit Bundel gedichten
" Als de vaart van de wolken" van Margreet van Hoorn.

Wel of niet fit, zitten is slecht voor de gezondheid

Zelfs fitte mensen lijken gezondheidsrisico's te lopen bij veel zitten. Ook bij hen is er een relatie tussen veel zitten en diabetes type 2. Die relatie was al eerder aangetoond, maar blijkt nu dus ook te gelden voor mensen die regelmatig sporten en die als fit worden beschouwd. Het onderzoek dat aan deze bevinding ten grondslag ligt, is vandaag gepubliceerd in het wetenschappelijk tijdschrift Diabetologia.

Het onderzoek richtte zich op deelnemers aan De Maastricht Studie. Dat is een grote studie naar de oorzaken en gevolgen van diabetes type 2 en andere chronische ziekten. Voor die studie worden in totaal meer dan achtduizend mensen in de leeftijdscategorie 40-75 jaar uit Maastricht en omstreken, bestaande uit mensen met en zonder diabetes, jarenlang medisch gevolgd en onderzocht. De onderzoekers voorzagen deelnemers aan de Maastricht Studie van beweegmeters om hun dagelijkse activiteiten te registreren. Dat levert hardere, meer betrouwbare data op dan ingevulde vragenlijsten.

Cardio-metabole gezondheid
Uit de resultaten bleek dat veel zitten, weinig lichamelijke activiteit van hoge intensiteit en een lage fitheid – afzonderlijk van elkaar – samenhingen met een hoger risico op diabetes en het metabool syndroom. Ook werd gekeken naar de gecombineerde effecten. Wat de onderzoekers vaststelden, is dat diabetes en het metabool syndroom het vaakst voorkwam bij mensen met een combinatie van lage fitheid/ veel zitten of met een combinatie lage fitheid/ weinig lichamelijk activiteit.
(Het metabool syndroom is een voorstadium van diabetes en obesitas.)

Eye-opener
Opvallend was dat óók de combinatie hoge fitheid/ veel zitten samenhangt met een hoger risico op diabetes of het metabool syndroom. Onderzoeker Jeroen van der Velde: "Dat mogelijk zelfs fitte mensen gezondheidsrisico's lopen als ze veel zitten, is een eye-opener. We denken al gauw dat sporten ziektes als diabetes voorkomt. Maar veel zitten, bijvoorbeeld op de bank voor de tv, of in de auto, of op het werk uren achter de PC, blijkt wel degelijk een risicofactor te zijn, ook al ben je voor de rest fit."

Meer staan in plaats van zitten
Om het risico op cardio-metabole ziektes te minimaliseren, lijkt het daarom belangrijk om niet alleen veel te bewegen en regelmatig te sporten, maar ook om het zittende bestaan zo veel mogelijk te beperken. In eerder onderzoek op basis van statistische modellen berekenden de onderzoekers dat het vervangen van 30 minuten zitten door 30 minuten lopen al een gunstig effect kan hebben. Zelfs staan in plaats van zitten ging samen met een betere cardio-metabole gezondheid en een kleiner risico op diabetes, zo bleek uit het Maastrichtse onderzoek. Op dit moment wordt het onderzoek nog beperkt door het cross-sectionele karakter: doordat zowel de voorspellende variabelen (onder meer zitten) als de uitkomst (onder meer diabetes) tegelijkertijd zijn gemeten, weten we niet zeker wat precies oorzaak en gevolg is. Dit zou moeten blijken uit toekomstig onderzoek, waarbij deze metingen worden herhaald en veranderingen in gezondheid (bijvoorbeeld het krijgen van diabetes) kunnen worden bepaald. Dan kunnen we ook beter vaststellen hoeveel zitgedrag we moeten vermijden en hoeveel lichamelijke activiteit en in welke intensiteit we precies nodig hebben om ziektes te voorkomen dan wel zo lang mogelijk uit te stellen.

Bron: MUMC
De gezondheidsgids

Wist u dat…

Per 30 juni 2022 postbus 103 van SAZ is opgezegd. Wilt u dit postbusnummer dus niet meer gebruiken.
Ons adres is Mezendaal 254, 2914 EE Nieuwerkerk aan den IJssel.

Wist u dat…

Wij altijd vrijwilligers zoeken.
SAZ kan altijd vrijwilligers gebruiken en heeft klussen op tijdstippen dat het ú past. Dat kan dus ook een halve dag per week zijn. U maakt er uzelf en onze leden/gebruikers blij mee. Uw dank is een brede glimlach en voldoening.

Wij zoeken:

Bezorgers voor het magazine: Vier maal per jaar wordt ons blad rond gebracht in de Zuidplasdorpen. Wilt u een wijk doen? Heel graag.

Extra klussers: Onze leden zijn zó blij als ze geholpen worden. Hoe meer klussers er zijn, des te beter kunnen de klusjes verdeeld worden. Hebt u nog ergens wat tijd en bent u handig op een of ander klusgebied, laat het ons weten. We zoeken ook nog expliciet een klusser voor Moordrecht. Ook voor het repaircafé kunnen wij altijd mensen gebruiken.

Planners voor ons vervoer: Dagelijks tussen 10.00 en 12.00 uur worden ritten aangevraagd en verwerkt. We kunnen versterking gebruiken. De werkplek is op Dianthus. Tijdsinvestering 1 á 2 maal per week 2 uur, of als inval.

Extra chauffeurs: Omdat dit een zeer gewenste dienst is, hebben we nooit chauffeurs genoeg. De ritten kunnen dan goed verdeeld worden, zodat de belasting per chauffeur niet te zwaar is. Tijdsinvestering in overleg. Elke chauffeur is

welkom, maar een chauffeur uit Moordrecht is extra welkom.

Administratieve / secretariële ondersteuners: Mensen die willen helpen bij de zich voordoende administratieve taken.

Bestuurders: Ons beleid is om taakpakketten zoveel mogelijk op te delen zodat het voor alle vrijwilligers leuk blijft. Het gewone leven moet ook door kunnen gaan. We zoeken nog enkele bestuurders. De taakpakketten worden in onderling overleg en naar expertise en plezier verdeeld.

Leden- advertentiewerver: Aanwezig zijn bij evenementen, bijeenkomsten etc. om onze vereniging te promoten en leden te werven. De middenstand in Zuidplas benaderen en motiveren om tegen een kleine vergoeding een advertentie te plaatsen in onze communicatiemiddelen.

Tweede redacteur voor het magazine: Het helpen ontwerpen van het SAZ-Magazine (4x per jaar),

Contact en informatie
Op de website www.sazuidplas.nl vindt u veel informatie over de vereniging. Voor meer informatie over de vrijwilligersfuncties kunt u contact opnemen met onze secretaris 06-27192690.

Recept

Risotto met paddenstoelen
2 personen

Nodig:

- 250 gram Risottorijst
- 1 liter kippenbouillon
- 3 teentjes knoflook
- Een halve Spaanse peper
- 250/350 gr. verschillende soorten paddenstoelen
- Olijfolie
- Zout

Bereiding:

- De paddenstoelen schoonmaken en in kleine stukjes snijden
- Knoflook persen en samen met de Spaanse peper fruiten in de olijfolie
- De paddenstoelen meefruiten. Voeg de risottorijst toe en bak de rijst 3 minuten mee. Voeg steeds wat bouillon toe
- De bouillon warm houden en in gedeelten bij de olie scheppen
- Houd de massa vochtig en laat 25 minuten garen.
- Voeg zout naar smaak toe.

Eet smakelijk!

Even voorstellen…

Buitengewoon vereerd voel ik mij dat het bestuur mij voordraagt als bestuurslid en als voorzitter in haar midden wil.

Senioren **A**ctief **Z**uidplas is een vereniging die veel doet, waarin veel vrijwilligers actief zijn en er voor zorgt dat de activiteiten voor u op een goede manier kunnen worden georganiseerd. Ik heb buitengewoon veel waardering voor al die vrijwilligers die zich voor ons inzetten.
Laten we zuinig op hen/op elkaar zijn.

Het is belangrijk dat de belangen voor senioren in Zuidplas goed worden behartigd en dat we als vereniging in staat blijven om activiteiten te organiseren. Daar wil ik graag een bijdrage aan leveren.

Persoonlijk behoor ik zeker tot de actieve senioren. Ik ben in onze dorpen werkzaam (in deeltijd) als belastingadviseur. Daarnaast komt u mijn naam wel eens tegen in de plaatselijke pers vanwege mijn activiteiten als raadslid in de gemeente Zuidplas of mijn betrokkenheid bij een andere ouderenorganisatie.

Ik houd er van om bezig te zijn voor andere mensen en organisaties, vooral voor mensen in onze samenleving die het niet gemakkelijk hebben. Zo ga ik mij ook met hart en ziel inzetten voor SAZ! Ik zie er naar uit.

Naast deze dingen houd ik er ook van om historische romans te lezen, hard te lopen en praatjes te maken met mensen in onze dorpen.

Zevenhuizen is het dorp waar ik woon. In 2011 ben ik met mijn vrouw Marian, daar neergestreken. We woonden daarvoor in Hoofddorp, maar na het "uitvliegen" van onze 4 kinderen en de toenemende zorg van ouders die wonen in Rotterdam, wilden we wat dichter bij hen gaan wonen. Het werd een oude boerderij aan de Noordelijke Dwarsweg. Naast onze kinderen zijn we ook de trotse grootouders van bijna 8 kleinkinderen.

De ALV is wat later dan eerder gepland. Dit komt omdat op de oorspronkelijke datum het mijn trouwdag zou zijn. U vergeeft het mij vast dat ik op die heugelijke dag niet naar een ALV had kunnen komen.

Ik zie er naar uit om u de 30e te mogen ontmoeten!

Martin Damen

Nieuwe activiteiten van SAZ Inspanning

In het 4e kwartaal van 2022 willen wij met 2 nieuwe aktiviteiten starten:

- Klankbaden in Zevenhuizen
- Stoelyoga in Moordrecht

Stoelyoga in Moordrecht

Bij voldoende interesse wil SAZ een stoelyogagroep starten op woensdagmiddag van 13.30 – 14.30 uur in verenigingsgebouw "het Zespunt" in Moordrecht. Op woensdagmiddag **19 oktober 2022** is een proefles om 13.30 uur. Hier zijn geen kosten aan verbonden.

De basis voor stoelyoga is Hatha Yoga.
Bij Hatha yoga maak je bewust contact maakt met je lichaam, maar ook met je gevoel en met je bewustzijn. Āsana's (yogahoudingen) en variaties worden zorgvuldig opgebouwd. De adem wordt gebruikt om je bewegingen te begeleiden en je aandacht te bundelen. Hatha Yoga brengt je op subtiele wijze bij je eigen innerlijke ervaring. Je aandacht gaat naar binnen, naar jezelf. Je wordt je bewust van wie je werkelijk bent. Klassieke hatha yoga zonder attributen en zonder muziek, *old school hatha yoga*.
Een stoelyogales bevat staande en zittende houdingen. Afhankelijk van de mogelijkheden en wensen van de deelnemers worden zo mogelijk sommige oefeningen en/of de eindontspanning op een yogamat uitgevoerd.
Yoga helpt om gezond en fit te blijven en draagt bij aan een meer gezonde en bewuste samenleving.

De kosten in 2022 bedragen € 4,00 per les. Leden van SAZ betalen € 3,40.
Voor meer informatie over stoelyoga in Moordrecht of aanmelden voor de proefles, kunt u contact opnemen met Petra Lelieveld, Teammanager Inspanning SAZ, telefoon 06 – 10690916 of email naar teaminspanning@sazuidplas.nl

Klankbad van klankschalen en andere klankinstrumenten

In Magazine 4/2021 hebben we een artikel geplaatst over klankbaden van Ellen van den Berg. De proefsessie van 14 januari 2022 kon door de lockdown helaas niet doorgaan.
Eind oktober 2022 zullen we opnieuw een proefsessie gaan inplannen op vrijdagmiddag van 13.00 – 14.00 uur.

Wat zijn klankinstrumenten?
Dit zijn klankschalen, gong, drum, oceandrum en windgong die ieder afzonderlijk een betoverende klank voortbrengen, als Ellen elk instrument op zijn eigen manier bespeelt. 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 Ellen bovengenoemde instrumenten in een gezamenlijke sessie bespeelt, spreek je van een klankbad. Bij een klankbad 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?
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.

Een sessie duurt een uur. Met een gezamenlijk kopje (reinigende) thee rondt Ellen de sessie af. Tijdens het klankbad lig of zit je in makkelijk zittende kleding. Neem je je eigen matje, kussentje en eventueel (fleece)-dekentje mee. Het is altijd belangrijk dat je comfortabel en warm genoeg zit of ligt.

Klankbaden zijn 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.

Wil je meer over Ellen of over de klankschalen weten; www.gaiahealing.nl.

Kom het ervaren!
Op een vrijdagmiddag eind oktober 2022, is er een proefsessie, waarschijnlijk in Swanla. Als bijdrage in de kosten wordt € 2,50 gevraagd voor de proefles. Zodra de precieze datum bekend is, zal een bericht op de website van SAZ geplaatst worden. Opgeven en meer informatie bij info@gaiahealing.nl of telefonisch 06-10564211. Contante betaling bij binnenkomst in de zaal.

Bij voldoende belangstelling zal Ellen 9 keer per jaar een klankbad gaan verzorgen op vrijdagmiddag.

Inschrijving DSW Bruggenloop gestart

Goed nieuws voor sportieve 50-plussers. De inschrijving voor de DSW Bruggenloop Rotterdam is van start gegaan. De Bruggenloop wordt gehouden op zondag 11 december 2022. Het is alweer voor de 32e keer dat de DSW Bruggenloop wordt georganiseerd in Rotterdam.

Lopers krijgen tijdens het 15 kilometer lange parcours te maken met zes Rotterdamse bruggen, waaronder de iconische Erasmusbrug en de Van Brienenoordbrug. De start -en finish is traditiegetrouw bij Stadion Feijenoord.

De DSW Bruggenloop is de feestelijke jaarafsluiter van de hardloopkalender. "Deze Winter Run is uniek. Er wordt gelopen over de mooiste Rotterdamse bruggen en door het winterse decor kom je helemaal in de stemming van de feestdagen. Het is een heerlijke sportieve uitdaging zo vlak voor het einde van het jaar", zegt Sophie Appeldoorn van organisator Golazo.

Bij iedere editie van de DSW Bruggenloop Rotterdam wordt geld ingezameld voor het goede doel. Dit jaar is dat Stichting Ambulance Wens. Zij laten dagelijks bijzondere wensen in vervulling gaan van zieke mensen die in de laatste fase van hun leven zijn aangekomen."

Inschrijven kan
via: www.bruggenloop.nl/inschrijven

(Bron: De Oud-Rotterdammer)

Wordfeud

Met mijn vriendin speel ik graag “wordfeud” op de mobiele telefoon. Het leert je allerlei nieuwe woorden, maar het is ook verslavend. Laatst speelde ik voor de grap het woord SAZ, in de verwachting dat het afgewezen zou worden. Maar nee, het werd geaccepteerd en leverde 32 punten op.
Toen ben ik toch maar even gaan googelen naar andere betekenissen. Als eerste twee vond ik

1. SAZ Nieuwerkerk a/d IJssel
2. Een website met vreemde snaarinstrumenten

Van Dalens Groot Woordenboek bracht de oplossing:
Een Saz is een Turks tokkelinstrument.
Zo zie je maar:
SAZ staat bij Google op 1
Er zit muziek in SAZ
Met SAZ kun je scoren!
Kijk daar word ik nu vrolijk van.

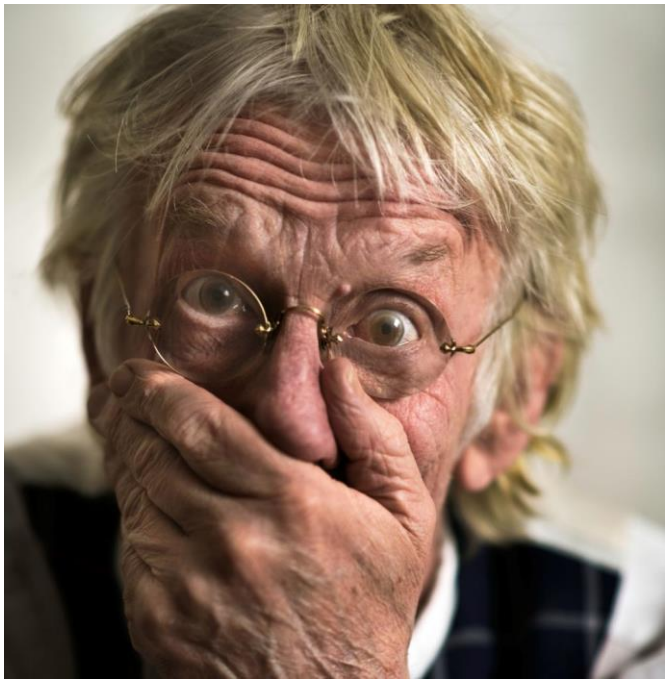
Ton Kelder

Najaarsvoorstellingen in Theater Swanla

Nu de zomer voorbij is, start ook het theaterseizoen weer. Ook in ons eigen theater in Zuidplas, het Theater Swanla in Zevenhuizen, staan weer bijzondere voorstellingen op het programma. Hierbij een paar tips voor de liefhebbers!

Try-0ut Freek de Jonge
Op donderdag 22 september treedt cabaretier Freek de Jonge op in Theater Swanla. Hij brengt een try-out van zijn voorstelling ‘De Schreef’. In

‘De Schreef’ speelt Freek een roekeloze oude man die wars van wetten en conventies in een waanzinnig geworden wereld heeft gekozen voor barsten om niet te hoeven buigen. Of is hij het zelf?



De voorstelling begint om 20.15 uur en duurt tot 21.45 uur. Een toegangsbewijs kost 21 euro per persoon.

Hollandse Streken

Op zaterdag 24 september brengen Hans Visser en Irena Filippova hun muzikale programma ‘Hollandse Streken’. Daarin stappen ze in het dagelijks leven van de 17de eeuw, toen de pest erbij hoorde, één op de drie landgenoten een immigrant was en het drinkwater bier! Met de schilderijen als decor gaan ze kijken bij de vrouwen van Vermeer....
De voorstelling begint om 20.15 uur. Entree: 15 euro per persoon.

De sneeuwkoningin
Op vrijdag 21, 22 en 23 oktober speelt Theater voor Iedereen uit Moordrecht na twee jaar uitstel hun theatervoorstelling ‘De Sneeuwkoningin’. Een rustig Scandinavisch dorpje wordt slachtoffer van de stukgevallen spiegel van de duivel. Iedereen die getroffen wordt door een scherf kan alleen nog het slechte zien in zichzelf...
De voorstellingen op 21 en 22 oktober beginnen om 19.30 en duren tot 21.00 uur. De entree bedraagt 12,50 euro per persoon.

Wilfried de Jong vertelt

Op vrijdag 25 november komt Wilfried de Jong naar Theater Swanla voor een vertel-voorstelling. Wilfried de Jong (1957) is theater- en televisiemaker en schrijver. Hij groeide op in Rotterdam. De eerste helft van zijn jeugd woonde Wilfried de Jong in een Rotterdamse wijk met een wat pastorale naam, 110-Morgen...
De voorstelling duurt van 20.15 tot 21.00 uur. Entree: 12,50 euro per persoon.

Tickets bestellen kan voor alle voorstellingen via de website van Theater Swanla, www.dorpshuis.nl/theater-swanla

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

Breicafé
Maandag 14.15 uur
De Meander – Boslaan 1
Nieuwerkerk a/d IJssel
Info: 06 – 53 87 64 35

Breicafé/Hobbycafé
Dinsdag 13.30
Dorpshuis Swanla
Burg. Klinkhamerweg 86
Zevenhuizen
Info: 06 – 18 08 89 91

Fotograferen
vanaf september om de 14 dagen op donderdag 19.30 uur
De Batavier, Batavierenlaan 4,
Nieuwerkerk a/d IJssel
Info: 06 – 27 19 26 90

Klaverjassen
Dinsdag 14.15 uur
De Meander - Boslaan 1
Nieuwerkerk a/d IJssel
Info: 06 – 21 50 27 27

Klaverjassen, Jokeren
Woensdag 14.15 uur
De Meander - Boslaan 1
Nieuwerkerk a/d IJssel
Info: 0180 – 31 57 34

SAZ-INSPANNNING

Fitness
Woensdag 09.00 en 10.00 uur
Comenius College - Fresiaveld 20
Nieuwerkerk a/d 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 a/d IJssel
Info: 0180 – 31 34 50

Hydrotherapie
Dinsdag 11.30 en 12.15 uur
Polderbad – Iersestraat 15
Nieuwerkerk a/d IJssel
Info: 06 – 33 71 40 76

Yoga
Locaties:
* Yogahuis – Dorpsstraat 32d
Nieuwerkerk a/d IJssel
Dinsdag 9.30 en 10.45 uur
Info: 06 – 10 69 09 16

* Dorpshuis Swanla
Burg. Klinkhamerweg 86,
Zevenhuizen
Dinsdag 10.30 uur
Info: 06 – 10 69 09 16

* Dorpshuis OpMoer
Raadhuisstraat 40, Moerkapelle
Woensdag 10.00 uur
Info: 06 – 44 65 42 67

Stoelyoga
Woensdag: 11.15 uur
Dorpshuis OpMoer, Raadhuisstr. 40,
Moerkapelle
Info: 06 – 44 65 42 67

SAZ-ONDERSTEUNING

Belastingservice
Hulp bij invullen belastingaangifte
Op werkdagen inspreken tussen
09:00 - 17:00 uur ,
u wordt teruggebeld binnen 24 uur
Info: 06 – 15 36 24 43

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

Klusjesservice
Kleine klusjes in- en rond het huis
Op werkdagen inspreken tussen
09:00 - 17:00 uur,
u wordt teruggebeld binnen 24 uur
Info: 06 – 29 31 43 60

Vervoer
Heeft u geen vervoer? Aanvragen rit minimaal 2 werkdagen van tevoren.
Bel opwerkdagen
tussen 10.00 – 12.00 uur
info: 06 – 21 67 08 35

Repaircafé
Info: 06 – 27 08 77 92
Locaties :
*Recreatiezaal Dianthus
Mezendaal, Nieuwerkerk a/d IJssel
1e en 3e vrijdag van de maand ,
9.30 – 12.00 uur
* Wijkservicecentrum De Kroon
Land voor Water 3, Moordrecht
2e en 4e maandag van de maand,
9:30 – 12:00 uur

* Dorpshuis Swanla
Burg. Klinkhamerweg 86, Zevenhuizen
1e en 3e woensdag van de maand,
9.30 – 12.00 uur

* Dorpshuis OpMoer,
Raadhuisstraat 40, Moerkapelle
2e donderdag van de maand,
9:30 – 12:00 uur

senioren actief zuidplas

Mezendaal 254, 2914 EE Nieuwerkerk aan den IJssel
t: 06 – 27 19 26 90 e: info@sazuidplas.nl
www.sazuidplas.nl