

VAN DE VOORZITTER

ELKAAR HELPEN

Heb met veel aandacht het ANBO magazine gelezen, er staan weer een aantal leuke artikelen in bij voorbeeld elkaar helpen als dat nodig is, een boodschap meenemen als je toch naar de winkel gaat, zo zijn er natuurlijk legio dingen die we voor elkaar kunnen doen, wat vroeger gewoon was moeten we nu op gewezen worden, het is niet meer vanzelfsprekend.

VERSTERK JE NETWERK

Op bladzijde 18 staat versterk je netwerk, voor een leuker en makkelijker leven.

ACTIVITEITEN BERNISSESTEYN

Er wordt in erg veel georganiseerd. In Bernissesteyn doen ze erg veel voor de bewoners maar ook voor andere belangstellenden. U kunt daar alles over lezen in de streekbladen.

HET DORPSHUIS ABBENBROEK

Woont in Abbenbroek en omgeving? In het Dorpshuis zijn veel activiteiten. zoals een brei en haak club, spelletjes avonden en een eetclub .

Activiteiten van de ANBO

Ook wij proberen U een leuk programma te brengen, zoals de inloopmiddagen en de bingo en een lunch groepje, misschien heeft U ook een leuk idee laat het ons weten.

Met hartelijke groet,
Jannie Valk. voorzitter



BEWEZEN LIEFDE

Meten is weten, dus
kom maar eens hier
met meetlint en potlood
en een flink stuk papier

Nu ga je me meten
van top tot teen
want persoonlijke maten
die ken ik alleen.
Kom op, niet verlegen
ja, meet me ook daar ...

Heb je alles gehad
is het helemaal klaar
ook mijn huid en mijn haar,
ieder stukje gedaan,
dan kun je me nu
aan het optellen gaan.

Daarna vind je de uitkomst
hoeveel ik van je hou
en dat was toch
wat je steeds weten wou!
josephine banens,

JONG EN OUD IS GOUD

Op onze vraag "Kent U in Bernisse een samenwerking in het kader van JONG EN OUD IS GOUD" hebben wij een leuke reactie gekregen. U leest hierover in de volgende nieuwsbrief
Jannie Valk, voorzitter

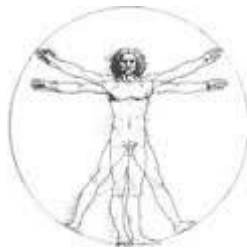
NATUURGENEESKUNDE

Zoals u weet schrijf ik elke keer een stukje over klachten gerelateerd aan onze leeftijd gezien vanuit natuurgeneeskundig perspectief. Over natuurgeneeskunde bestaat nogal wat onwetendheid.

Daarom:

WAT IS NATUURGENEESKUNDE?

De natuurgeneeskunde is zo oud als de mens zelf. Zoals de mens zich ontwikkelde, ontwikkelde de natuurgeneeskunde. Een kwestie van overleven.



De natuurgeneeskunde is een op zichzelf staande geneeswijze met een eigen filosofie en is niet BELANGRIJKSTE TAAK!

De belangrijkste taak is het zelfgenezend vermogen van het lichaam aan te spreken zodat de harmonie in het verstoorde lichaam teruggebracht kan worden. Een ziek mens kan alleen maar beter worden als bij de behandeling het gehele lichaam behandeld wordt.

EEN ENKEL SYMPTOOM...

Een enkel symptoom uit het geheel is net zo min de ziekte zelf als een voet de gehele mens is. Natuurgeneeskunde is niet alleen het vervangen van een synthetisch geneesmiddel door een kruidenrecept, het is vooral een andere benadering. Je zou haast kunnen zeggen: een andere manier van denken die haar onderscheidt van de reguliere geneeskunde.

WAT NIET REGULAIR IS ...

Alles wat niet regulier is, is nog geen natuurgeneeskunde. Kaartenleggers, koffiedikkijkers, dobbelsteengooiers of wat dan ook hebben niets met natuurgeneeskunde te maken.

GEEN OPLOSSING VOOR ALLE PROBLEMEN

Let op: de natuurgeneeskunde wil en kan, net zo min als elke andere vormen van genezen, pretenderen een oplossing te hebben voor alle problemen. Er is geen enkele therapie, medicijn of behandeling die bij iedereen werkt. Alle mensen zijn nu eenmaal anders.

RECLAME

Wat geldt voor reclame bij voeding, geldt hier ook: fabrikanten smeren je van alles aan. Als je de huis-aan-huisbladen en de reclamefolders leest, verbaas je je erover dat je nog ziek kan worden. Voor elk klachtje is er wel wat. Vergeet het, zo simpel is het niet. Voor de juiste behandeling is een natuurlijk gedegen onderzoek noodzakelijk.

OPLEIDING

De opleiding geneeskundig therapeut wordt gegeven aan vier hogescholen en duurt minimaal vijf jaar.

Naast de basisvakken anatomie, pathologie en fysiologie wordt veel aandacht besteed aan preventieve geneeskunde en voeding.

VERKEERDE OPVATTINGEN

Verkeerde opvattingen:

- Baat het niet, schaadt het niet.
Omdat er veel gebruik wordt gemaakt van planten, kan je voor een plant allergisch zijn.
- Het is allemaal niet wetenschappelijk.
Een grove leugen, de wereld ingestuurd door tegenstanders van deze geneeswijzen. De onderzoeksresultaten zijn meters hoog.
- Homeopathische medicijnen kosten bijna niets. Was het maar waar!

Tot slot: Bedenk dat de enige die de volle verantwoordelijkheid voor zijn gezondheid draagt, de patiënt zelf

ACTIVITEITEN

INLOOPMIDDAG

DONDERDAG 16 april 2015



in De Nieuwe Sluis
Stationsweg 24
te Heenvliet.
Het thema is
"De Veteranen" door
Mathieu Bisschops.

U bent vanaf 14.00 uur van harte welkom.
Donderdag 21 mei 2015 wordt de film
gedraaid van het resje naar Belgie.

BINGO

ZATERDAG 25 april 2015

De activiteitencommissie organiseert op 25
april 2015 Nieuwe
Sluis te Heenvliet



Aanvang: 14.00 uur
Zaal open 13.30 uur.

Een boekje voor 10 rondes kost € 3,50
Er zijn leuke prijzen te winnen.
Ook niet leden zijn welkom.

VERVOER SBO bus

Heeft u geen vervoer? Tegen een kleine
vergoeding rijdt het SBO (Service Bureau
Ouderen) u naar "De Nieuwe Sluis".

Aanmelden: 2 dagen van tevoren bij het
SBO, tel.0181-452238, Dit moet u

persoonlijk doen. **LET OP!** De SBO-bus
kan helaas niet voor één persoon rijden.

UITSLAG PUZZEL FEBRUARI

Oplossing: *staan kijken als een kat in
een vreemd pakhuis.*

Na loting gaat de cadeaubon naar
Mevrouw R. Bosschier in Zuidland

ACTIVITEITEN KALENDER n.



16 apr.	Inloopmiddag	Heenvliet
21 april	Lunchen bij Maerlant	Briele
22 april	Themabijeenkomst	
	Samenwerkingsverband	Zuidland
25 apr.	Bingo	Heenvliet
21 mei	Inloopmiddag	Heenvliet
30 mei	Bingo	Heenvliet

DRIEGANGEN LUNCH

De lunch op 17 maart 2015 was een succes.
Op 21 april om 11.30 uur gaan we weer
lunchen bij het Maerlant college in Brielle.
Er zijn 20 plaatsen beschikbaar.
Opgeven tot 14 april bij
Mieke Holtrop tel.0181- 660895.
Kosten: € 9.00
Vervoer: Even doorgeven of u wel of geen
vervoer hebt.
Verzamelpaats: AH te Heenvliet/

Geplande vergaderingen

- 7 april 2015 Samenwerkingsverband
- 20 april 2015 Bestuursvergadering

INFORMATIEMIDDAG



ANBO
Voor 50-plussers



HOE WERKT DE ZORG NU?
door Arie Slob
daarna een muzikaal optreden

woensdag 22 APRIL 2015
14.00 – 16.00 uur
in Bernissesteyn te Zuidland

Iedereen is welkom
De koffie staat klaar.



BLOESEMTOCHT MET DE BUS OP 30 APRIL NAAR HASPENGOUW BELGIE

De busreis is volgeboekt. Op 30 april gaan we naar een mooie landstreek in België met bloesempracht. Nadat wij u hebben opgehaald rijden wij naar Baarle Nassau voor een kopje koffie met gebak. Dan rijden we via een toeristische route naar Kuttehoven waar we ontvangen worden bij de Taverne De Klee voor een Belgische lunch.



Vertrektijden:

Zuidland: ..	8.00 uur
Abbenbroek	8.10 uur
Heenvliet	8.15 uur
Geervliet	8.20 uur
Thuiskomsttijd rond 20.30 uur.	

Wilt u meer informatie? Dan kunt u bellen of mailen naar.

Cok Hassels 0181 662435 of mail:

cokhassels@gmail.com

Truus Hoffmann 0181 - 661926

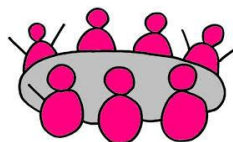
t.hoffmann@live.nl

LET OP!

Denk er aan om uw identiteitsbewijs mee te nemen.

BIJZONDERE DANK

Op zaterdag 28 februari, tijdens de bingomiddag trakteerde Riet Cullens op kaas en worst. Hartelijke dank!



LOKAAL OVERLEG

Woonstichting De Zes Kernen

Op 27 maart 2015 hebben ouderenorganisaties kennisgemaakt en overlegd met Anja van der Sijde, directeur van de Woonstichting De Zes Kernen.

De volgende zaken zijn besproken

Huurverhoging 2015.

Deze ziet er als volgt uit;

- Voor huishoudens met een inkomen tot en met 34.229 euro: inflatieper-centage plus met 1,5%, te weten 2,5% (basishuurverhogingspercentage);
- Voor huishoudens met een inkomen boven 34.229 euro maar niet boven 43.786 euro: inflatiepercentage plus met 2,0 %, te weten 3,0%;
- Voor huishoudens met een inkomen boven 43.786 euro: inflatiepercentage plus met 4,0 %, te weten 5,0%.
- Geen maximale huurverhoging voor geliberaliseerde huurovereenkomsten.

Projecten

- Hart van Zuidland. Intentieverklaring is getekend tussen Careyn, gemeente Nissewaard en De Zes kernen. De ouderenorganisaties worden geïnformeerd en/of uitgenodigd bij het presenteren van de plannen.
- Centrum Nieuwe Sluis
Een aantal huurders van Het Sociaal Medische Centrum Nieuwe Sluis zijn vertrokken. De toekomst is onzeker. Tot 1 januari 2016 blijft met het centrum Nieuwe Sluis geopend.
- Oudenhorn. In de school Den Hoorn, wil Woonstichting De Zes Kernen 8 appartementen realiseren.

Volgende vergadering: 9 oktober 2015.

WIE WIL HET TEAM VAN NIEUWSBRIEF BEZORGERS KOMEN VERSTERKEN



Helaas is het aantal medewerkers wat teruggelopen. Daarom is het bestuur op zoek naar mensen die de Nieuwsbrief willen bezorgen.

De Nieuwsbrief verschijnt 10 keer per jaar. Heeft u wat tijd en wilt een bijdrage leveren bel dan naar een van de bestuursleden of de secretaris
0181-661445 of stuur een mailtje
henny.vandervalk@hotmail.com
Veel handen maken licht werk.
Het bestuur



WILT U DE NIEUWSBRIEF DIGITAAL ONTVANGEN?

Zo ja! Meld u aan en stuur e-mail naar de secretaris
henny.vandervalk@hotmail.com

Naast de NIEUWSBRIEF ontvangt u ook de berichten over de activiteiten als de Inloopmiddagen en de bingomiddagen.

Hoe meer nieuwsbrieven wij digitaal kunnen verzenden, hoe minder Nieuwsbrieven bezorgd behoeven te worden.

Het bestuur

DE JAARVERGADERING.

Zoals meestal was de opkomst van leden wat magertjes, maar de vergadering verliep in een goede stemming en een vlot tempo. Daar doe ik hier geen verslag van
NA DE PAUZE

Na een pauze met hapjes en drankjes vertelde ons nieuwe bestuurslid Henny Lemans ons uit zijn Praktijk voor Natuurgeneeskunde over gezonde voeding. Hij liet de weg door het lichaam van ons voedsel zien en vertelde wat er onderweg (van A naar B) door welke organen met dat voedsel gebeurde. **VRAGEN** werden gesteld en beantwoord. Het bleek dat “gezond eten” echt niet altijd “niet lekker” betekent. Ook een glaasje wijn is niet echt verboden! Maar zoals iedereen eigenlijk wel weet: met mate. Voor wie verder geïnteresseerd was gaf Henny nog nadere uitleg. Misschien kunnen we hier in de toekomst nog wel eens op terugkomen.

BENOEMING BESTUURSLEDEN

Tijdens de jaar vergadering zijn de heren Henny Lemans en Herman Scholte benoemd als bestuurslid.

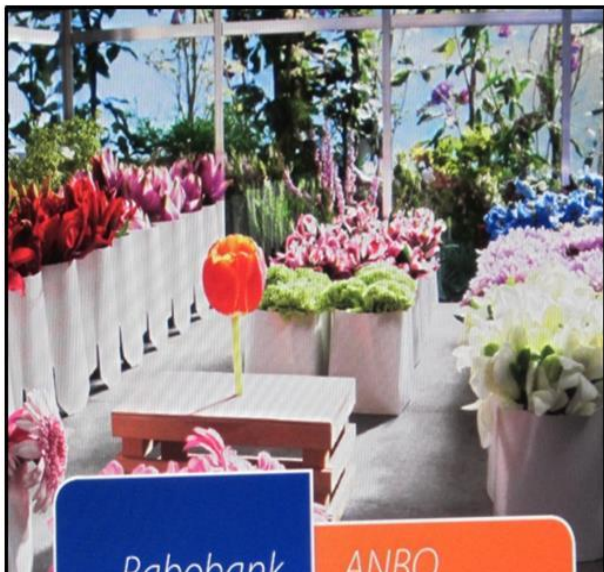
Zij hebben zich de afgelopen maanden al actief ingezet voor de afdeling.

REKENING 2014 BEGROTING 2015

De rekening 2014 en begroting .2015 geven een goed beeld van de financiële situatie van de afdeling.

De vergadering ging akkoord met de jaarstukken.

De notulen van de jaarvergadering worden in de volgende Nieuwsbrief geplaatst



Rabobank steunt ANBO Bernisse

www.rabobank.nl/vpr

Samen sterker. Dat is het idee van coöperatief bankieren.



CHINEES-INDISCH RESTAURANT
DE LANGE MUUR
長城酒家
Breedstraat 24
3214 AC Zuidland
Tel./Fax. 0181-45 35 67
Dagelijks geopend van 12.00 tot 22.00 uur
RUIME PARKEERGELEGENHEID

CHINEES LOPEND BUFFET
Is bij reservering voor groepen
van minimaal 15 personen op alle dagen verkrijgbaar
(behalve zaterdag, zondag en feestdagen)

Verwarming/sanitair

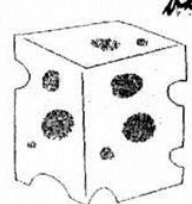
Dakbedekking

DEWARMTEBRON IJzerwaren/Gereeschappen
Onderhouden Verkoop
Van gastoestellen
Propaaninstallaties

lid van de
Vereniging van
Nederlandse
Installatiebedrijven

Scheijdelveweg 7 - G, 3214 VN Zuidland
Telefoon 0181 - 451201 b.g.g 453019

Kaasproeverij de Winter



Niets is ons te dwaas,
bij Kaasproeverij de Winter
koopt u de lekkerste
binnenlandse en
buitenlandse kaas.
En ook voor een nootje bij
een glaasje wijn, moet u bij
Kaasproeverij de Winter zijn.

P.J. Oudweg 30, 3214 XN Zuidland, Tel. 0181-453007

A. van Nielen
'Groentechniek'
Uw adres voor de tuin

- * Tuinplanten
- * Eenjarige planten / groenteplanten
- * Meststoffen
- * Potgrond / bemeste tuinaarde
- * Straatwerk
- * Aanleg en onderhoud van tuinen
- * Snoeiwerk

Langeweg 2 e, Zuidland, Telefoon 452287



Woonstichting De Zes Kernen verhuurt 1.350 woningen in de 'groene' gemeente Bernisse. Hiermee is De Zes Kernen de belangrijkste verhuurder in de gemeente Bernisse. Dit gebied omvat de pittoreske dorpen Abbenbroek, Geervliet, Heenvliet, Oudenhoorn, Simonshaven en Zuidland.

Het Bernissegebied heeft volop recreatieve mogelijkheden. En dat alles op een steenworp afstand van stad en strand!



woonstichting De Zes Kernen
Buitengewoon wonen in Bernisse

Snoepwinkel Marcella

Mr. P.J Oudweg 32
3214 XN Zuidland
Tel: 45 34 49



J.G. DEN HAAN Groenten & Fruit

Voor de allerbeste kwaliteit



Iedere woensdag op de markt in Zuidland

MissTiek Damesmode

Eigentijdse damesmode tot maat 52
Verlorenkost 3 3214 CV Zuidland tel.0181-452603
Openingstijden: woe-vrij 9:30-12:30 en 13:30-17.00
Za 9:30-16:00

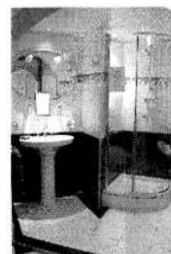
KEUKENS - BADKAMERS - TEGELS - BOUWMATERIALEN

Kortom alles wat U voor bouw of verbouw nodig hebt
vindt U "scherp" geprijsd bij:



Kerkweg 9 - Zuidland - 0181-451203
www.vannoortzuidland.nl

Openingstijden: 8.00 - 17.00 uur
Zaterdags: 8.30 - 16.00 uur
De showroom is op maandag gesloten.



Gilde Slagerij Hoogendoorn



Mr P J Oudweg 38
3214XN Zuidland
Tel: 0181-451470



Aannemersbedrijf
Van der Bom & Breevaart b.v.



- * Nieuwbouw, Verbouwing renovatie en restauratie
- * Schoorsteenvegen
- * Alles voor de doe-het-zever
- * Levering van alle dakpannen
- * Voegwerken

☎ 0181 - 66 14 19 / 66 26 68

Tolstraat 4, Geervliet
Telefax 0181 - 663958, Autotelefoon 06-53372278



Voor uw Taxivervoer BEL U
24 uur, 7 Dagen, per Week

0181-451307

**NU OOK MINIBUS MET AIRCO VOOR 19 PERSONEN
UW AUTO WASSEN ZONDER ZEMEN EN TOCH VLEKVIJ.**

ONS ADRES LANGEWEG 2b, 3214LJ ZUIDLAND



Bestuur

Jannie Valk	voorzitter
Martin Pellegrom	penningmeester
Henny van der Valk	secretaris
Mies de Vries	algemeen lid
Henny Lemans	algemeen lid
Herman Scholte	algemeen lid

tel. 0181- 665178
tel. 0181-661216
tel. 0181-661445
tel. 0181-663876
tel. 0181-662902
tel. 0181-665499

Activiteitencommissie

Jannie Valk
Truus Hoffmann
Mies de Vries
Mathieu Bisschops
Cok Hassels
Carla Meijboom
Paula Eijs
Trudy Engelsman

Bingo

Bets van Bodegom
Martin Pellegrom
Tiny Zuur
Mieke Holtrop

Nieuwsbrief

Henny van der Valk

Ledenadministratie

Paula Eijs

Commissie Lief en Leed

Carla Meijboom

BELANGRIJKE ADRESSEN

De GEMEENTE NISSEWAARD werkt
alleen op afspraak. U kunt vanaf
5 januari 2015 een afspraak
maken via www.nissewaard.nl
of telefonisch via 14 0181.

Ouderenadviseur

Mevrouw Y. Tjung
Tel. 0181-696700

WMO loket

tel. 0181 – 696700

Zorglijn Careyn

24 uur bereikbaar
tel. 088-1239988

ANBO afd. Bernisse

[www. ANBO/bernisse](http://www.ANBO/bernisse)

Service Bureau Ouderen

Driesprong 3
3214 DA Zuidland
tel. 0181 – 452238

INSCHRIJFFORMULIER

Naam

Geboortedatum

Voorletters

Adres

Postcode

Woonplaats

Telefoonnummer

IBAN Banknummer

E-mail

Handtekening

Datum:

Sturen naar ANBO, ledenadministratie, Hugo van Voorneweg 6, 3218 VG Heenvliet