

ANBO NIEUWSBRIEF

ANBO afd. Bernisse - secretariaat: Dirk Blaakstraat 39, 3214 DB Zuidland
Jaargang 27 nummer 6- AUGUSTUS 2015

VAN DE VOORZITTER



Beste leden

De zomervakantie is weer voorbij en het bestuur is gestart met de voorbereiding van het programma van het nieuwe seizoen. Belangrijke onderwerpen zijn dit jaar gezondheid en bewegen.

Programma

De activiteiten voor het najaar zijn vastgesteld. U leest hierover in deze Nieuwsbrief.

Gemeente Nissewaard

Intussen is er heel wat gebeurd in Nissewaard. Zeker in Bernisse. U hebt het zeker wel gemerkt. Veel straten zijn onder handen genomen.

De adviesraad WMO en Jeugd Nissewaard vergadert 1 september 2015 in Spijkenisse,

Rijksbegroting

De economie groeit. De regering is bezig met haar begroting voor het volgend jaar. Het ziet er naar uit dat er voor de werkenden lastenverlichting komt.

Inkomen voor senioren

Of de senioren lastenverlichting krijgen? Ik vrees van niet. De ANBO heeft hierover een brandbrief gestuurd naar minister Asscher. Wij houden u op de hoogte.

Het bestuur zoekt een secretaris

Zoals u weet stopt Henny van der Valk in maart 2016 met het secretariaat.

Wij zijn dus op zoek naar een nieuwe secretaris. Misschien iets voor u?

Bezorgers voor de Nieuwsbrief

Bovendien zijn wij op zoek naar mensen die de nieuwsbrief willen rondbrengen, als een van de vaste bezorgers verhinderd is. U kunt zich aanmelden bij Henny van der Valk, tel. 0181-661445.

Samenwerking

Een belangrijk punt voor de toekomst. Het is duidelijk dat Bernisse nu een deel is van een grote gemeente. Een wethouder kom je niet zo vaak meer tegen. En je loopt niet het gemeentehuis even binnen. Voor de belangenbehartiging van Senioren is samenwerking dan ook noodzaak. Daaraan moet hard gewerkt worden.

Zo de kop is eraf.

Ik hoop u allemaal te zien op onze inloopmiddag op donderdag 17 september in De Nieuwe Sluis te Heenvliet.

Met hartelijke groet,
Jannie Valk. voorzitter



**STEUNPUNT
ZORG - WONEN - WELZIJN
VOORZIENINGEN**

DAGELIJKS TELEFONISCH
SPREEKuur
VAN 13.00 - 14.00 UUR
TELEFOON 06 - 82 10 33 47

WEKELIJKS INLOOP
DONDERDAGMORGEN
VAN 10.00 - 12.00 UUR
ATRIUM BERNISSESTEYN
ZUIDLAND





IN GESPREK MET

Tiny van Asperen.

Tegenover mij zit een levenslustige en sportieve dame. De bedoeling was dat ik haar op een plek zou interviewen die voor haar van bijna levensbelang is: de sportzaal, maar door omstandigheden ging dat niet door en bezocht ik haar thuis.

Jeugdige uitstraling

Op mijn vraag hoe het komt dat ze een nog zo'n jeugdige uitstraling heeft, heeft ze zo haar eigen filosofie " Geniet, uiteraard als de situatie dat toelaat, zoveel mogelijk van het leven, wees zo min mogelijk chagrijnig (want dat maakt je oud) en bezie het leven van de zonnige kant (probeer glans te geven aan elke dag), hoewel dat natuurlijk niet altijd mogelijk is. Het leven is niet alleen maar rozengeur en maneschijn".

Hobby's

Tot haar hobby's behoren uiteraard sport maar o.a. ook knutselen en naaien. Bovendien is ze van mening dat het in stand houden van het lichaam topprioriteit heeft. Ze is er ook van overtuigd dat zo zowel lichamelijk als ook geestelijk fit gehouden werd/wordt door haar 5 kinderen, 11 kleinkinderen en 3 achterkleinkinderen.

Soos in Heenvliet

Al 45 jaar is ze lid van de Soos in Heenvliet. Begonnen is ze met het halen en brengen van ouderen naar en van de Soos. Daarna werd ze gastvrouw en nam later plaats in het bestuur. Na al deze jaren is nu de tijd gekomen om het stokje door te geven aan "jongeren". Door nieuw bloed komen er ook weer nieuwe ideeën en dat kan nooit kwaad.

Nu kan ze de vrije tijd gebruiken om zich voor te bereiden op de marathon voor de niet meer zo jongeren. Dat Tiny met de tijd meegaat blijkt uit het feit dat ze pas nog een nieuwe PC gekocht heeft.

Sportliefhebber

Ze praat graag over sport en bewegen omdat ze dit heel belangrijk vindt.

Dat blijkt wel uit het volgende: 's

morgens vroeg zwemmen (ze heeft 39 medailles van de zwemvierdaagse!), daarna naar het fitnesscentrum in Heenvliet en als het weer het toelaat zo'n 20 kilometer fietsen. Donderdags, er ook nog tussendoor, met een club dames er flink tegenaan in de sportzaal. Ze begon pas op 50-jarige leeftijd met sporten en is er ook mij doorgegaan toen haar man 12,5 jaar geleden overleed.

Voeding

Op de vraag die u van mij kunt verwachten hoe haar voeding er uitzag antwoordde ze dat ze probeert zoveel mogelijk zuiver te eten.

De laatste vraag die ik stelde verraste mij: "gebruikt u medicijnen". Het antwoord: "helemaal niks en de dokter ken ik alleen een beetje van naam".

Tja, na zo'n sportief en actief leven nu de hamvraag: Hoe oud is Tiny? Over twee weken wordt ze 80! Ik herhaal: tachtig. Met dank aan Tiny voor haar medewerking.

Henny Lemans

**HELLEVOETSLUIS
ALZHEIMER CAFE
bestaat 10 jaar.**



Zij organiseert op 21 september, Wereld Alzheimer Dag, in Theater Twee Hondjes in Hellevoetsluis een symposium met het thema **Dementie Vriendelijke Samenleving**. Enkele bestuursleden gaan naar dit symposium.

OUDERDOM KOMT MET GEBREKEN

Een veelgehoorde uitspraak! Maar wat is er eigenlijk van waar? Natuurlijk hebben we, met het voortschrijden van de jaren, te maken met toenemende slijtage van ons lichaam. Het heeft absoluut geen zin dit te ontkennen. Mijn autobanden slijten ook, dus waarom ik niet.

Ik wil het hier hebben over de klachten waarmee ik in mijn praktijk het meest geconfronteerd word:

Gewrichtsklachten ook wel bekend onder de verzamelnaam reuma.

Onder dit begrip valt een groot aantal die de gewrichten, spieren en pezen aantasten. De grootste groep bestaat uit: artrose, reumatoïde artritis, ziekte van Bechterew, jicht en fibromyalgie. Een voortgaande verbering van de kraakbeenschijven en een afname van de elasticiteit van de pezen maakt het lichaam stijver.

De soepelheid van de gewrichten neemt af, waardoor het bewegen moeilijk en vaak pijnlijk wordt. Zo nu en dan horen we ook een krakend geluid.

Goed om te weten:

alle ziekten die eindigen op -itis (artritis, gewrichtsontsteking) zijn ontstekingen en op -ose (artrose, slijtage) zijn of verhardingen.

Meestal krijgt men de diagnose *"U bent al zo en zo oud, U moet er mee leren leven"*. Helaas blijken deze diagnoses vaak te worden gegeven als men een bepaalde leeftijd bereikt heeft. Natuurlijk kunnen veel klachten niet meer genezen worden en dan is het een kwestie van, zoals we dat noemen, pappen en nat houden. En daar is niks mis mee zolang de behandeling of de medicijnen niet

erger zijn dan de klacht. Maar moet het allemaal zo gaan? Is dit onafwendbaar? Zoals met alles: voor de een gelukkig ja en voor de ander helaas nee. Waarom zijn er vijftigjarigen die last hebben van hun artrose en negentig-jarigen met dezelfde hoeveelheid artrose zich goed en zonder pijn kunnen bewegen?

Voeding is belangrijk

Het zit hem dikwijls in de wijze van leven en natuurlijk **VOEDING**. Er zijn voor reuma goede voedingsrichtlijnen, met name een strenge scheiding van basische en zure voeding. Er zijn heel wat manieren om de pijn, stijfheid en beweeglijkheid te verzachten, maar om dit allemaal hier op te schrijven, ontbreekt de ruimte. Voor meer informatie kunt u altijd contact met mij opnemen.



Regelmatische Beweging

Ja, inderdaad, het advies is: zoveel mogelijk bewegen dat wil zeggen, zo goed als u kunt. Geen topprestaties maar gewoon afwisselend bewegen. Het programma op de T.V. van de omroep MAX "Nederland in Beweging" daar kunt u aan mee doen. Het liefst elke morgen.

Ontdekking van...

Nog niet zo lang geleden was het niet mogelijk dat kraakbeen kon herstellen en de pijn doen afnemen. Maar met de ontdekking van glucosamine is dit wel mogelijk geworden. De succesvolste onderzoeken zijn gedaan met een combinatie van glucosamine, Omega 3 en Bamboe. Dit is de beste combinatie.

Let op...

Helaas heeft niet iedereen er baat bij. Verder zijn er nog andere middelen zoals duivelsklauw. Maar zorg ook voor gezonde voeding en regelmatige beweging.

Henny Lemans

ACTIVITEITEN

HET NIEUWE SEIZOEN

De activiteitencommissie heeft al een aantal activiteiten gepland.



MIDDAGEN

- 17 september - Start seizoen
- 15 oktober themabijeenkomst
- 19 november Spelmiddag
- 17 december Kerstmiddag

De **BINGMIODDAGEN** worden, zoals gewoonlijk, georganiseerd op de laatste zaterdag van de maand. De Nieuwe Sluis te Heenvliet.



- 26 september
- 31 oktober
- 28 november
- 19 december

Zaterdag 26 september is de eerste bingomiddag van het nieuwe seizoen

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.

ACTIVITEITEN KALENDER



05 sept	BEWEEGT U MEE?	Heenvliet
12 sept.	Jaarmarkt	Zuidland
17 sept.	Inloop	Heenvliet
26 sept.	Bingo	Heenvliet
01 okt.	Dag van de Ouderen	Zuidland
15 okt.	Inloop	Heenvliet
31 okt..	Bingo	Heenvliet
19 nov.	Inloop	Heenvliet
28 nov.	Bingo	Heenvliet
17 dec.	Inloop	Heenvliet



DAG VAN DE OUDEREN
1 oktober 2015 om 14.00–16.00 uur
Bernissesteyn Zuidland
Theatergroep
JONG BELEGEN
IEDEREEN IS VAN HARTE WELKOM
Toegang gratis met een hapje en drankje



JAARMARKT ZUIDLAND

U kunt ons vinden op
12 september
op de jaarmarkt.
Samen met
het SBO (Service Bureau Ouderen Bernisse)
heeft de ANBO een kraam gehuurd.
Het bestuur



LUNCHEN MAERTLANT COLLEGE



In de afgelopen maanden heeft een groepje ANBO-leden regelmatig geluncht bij de horeca-opleiding van het Maerlant-college in Brielle.

We willen deze activiteit voortzetten en hebben daarover met de school al afspraken gemaakt.

De eerste keer voor het komend seizoen zal zijn op **dinsdag 13 oktober**.

Om 11.30 uur staan de gedekte tafels voor ons klaar en tot ongeveer 13.30 uur wordt een warme lunch (meerdere gangen!) geserveerd.

- Er zijn 18 plaatsen beschikbaar.
- Opgeven tot 6 oktober bij Paula Eijs tel. 0181- 662886 of per e-mail pceijs@hotmail.com
- Kosten: € 9.00 per persoon
- drankjes 1 euro per stuk
- Graag betalen met de pin.

Op de inloopmiddag van 17 september zal ook een intekenlijst liggen.

Bij verhindering ook graag even een berichtje, zodat er niet onnodig op iemand gewacht wordt.

Vervoer regelen we onderling, vertrek van de parkeerplaats bij AH Heenvliet tussen 11.00 uur en 11.15 uur.

Adres :

Maerlantcollege,
Hossenbosdijk 14-16
Brielle.

Paula Eijs

BEWEEGT U MEE ?

de Activiteitencommissie van ANBO afd. Bernisse heeft contact opgenomen met Sport/ en Opleidingsinstituut KAM LUNG. 'voormalige sporthal te Heenvliet.

KAM LUNG richt zich vooral op met plezier werken aan gezondheid en vitaliteit. Ook voor onze doelgroep. Al hebt U nog nooit een sportschool betreden. U bent van harte welkom.

Op zaterdag 5 september 13.00 / 14.00 bent U van welkom voor meer informatie. door de heer. J. Spek en of een van zijn medewerkers.

Ook krijgt U uitleg over het voor senioren beschikbare programma.

Dit alles met koffie in de sportkantine. De koffie wordt gratis aangeboden door ANBO: Afd. Bernisse.



Adres Sportinstituut KAM -LUNG,
Hugo van Voorneweg 39,
3218 VE Heenvliet,
Er is ruime parkeergelegenheid.
Tel 0181 662475-
Carla Meijboom

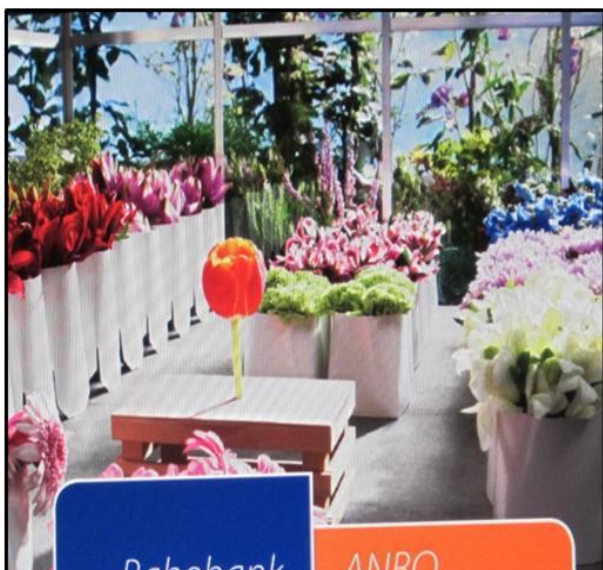
ONDER DE LEDEN

Beterschap gewenst

Trudy Engelsman is aan haar oog geopereerd. Lyda van Baak is ernstig ziek en is enkele dagen in het ziekenhuis geweest. De commissie Lief en Leed heeft een bloemetje verzorgd. Wij wensen hen voorspoedig beterschap.



Commissie Lief en Leed



Rabobank
steunt

ANBO
Bernisse

www.rabobank.nl/vpr
 Samen sterker. Dat is het idee van
coöperatief bankieren.



Rabobank

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

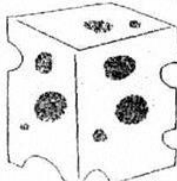
Dakbedekking

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, Oudenhorn, Simonshaven en
Zuidland.

Het Bernissegebied heeft volop recreatieve mogelijkhe-
den. 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

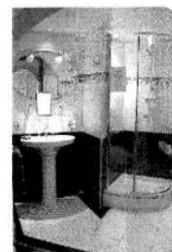
Kortom alles wat U voor bouw of verbouw nodig hebt
vindt U "scherp" geprijsd bij:



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 VLEKVRIJ .**

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
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