

VAN DE VOORZITTER



Belangenbehartiging

Een belangrijke taak!

- Het Verenigingsbureau in Woerden zorgt voor de grote lijnen en behartigt de belangen van senioren onder andere bij het ministerie.
- De afdelingen doen dit lokaal, door te overleggen met onder meer de gemeente.
- De regio ondersteunt de afdelingen in haar taken. De regio Zuidwest, bestaat uit 98 afdelingen in de provincie Zeeland en Zuid-Holland.

Jammer

Het team van de regio Zuidwest is teruggetreden. Het is altijd jammer wanneer mensen waarmee je prettig samenwerkt er mee stoppen.

Zorg

Hebt u zorg of een huishoudelijke hulp van de WMO dan houdt u dit totdat u aan de beurt bent voor een “keukentafelgesprek”. Daarin wordt bepaald of u de zorg houdt, of dat de zorg minder wordt of misschien u geen zorg meer krijgt.

Jaarvergadering

Het bestuur is aan de voorbereiding begonnen. Op 19 maart 2015 houden wij onze jaarvergadering.

Activiteiten

Die gaan door. Informatie vindt u elders in de Nieuwsbrief. Graag ontmoet ik u op een van onze activiteiten.

Jannie Valk, voorzitter



Het Midden

Er is geen kant te kiezen
Ze maken ons wat wijs
Ze praten over zwart en wit
Maar wijsheid is vaak grijs
De een sterft voor een god
Die de ander dood verklaart
Alsof we zijn vergeten
Dat het midden nog bestaat

En we sluiten onze poorten
Om te houden wat we hebben
We sluiten alles buiten
Alles wat ons nog kan redden
Wij zijn bang om te verliezen
Wat al lang verloren is
En we zien niet dat de weg
Naar buiten voor ons open ligt

De eenvoud gaat ten onder
In een zee van overvloed
De kudde zoekt een herder
En de wolven ruiken bloed
En de honger naar sensatie
Maakt een koning van een dwaas
Alsof we zijn vergeten
Dat het midden nog bestaat

We zoeken naar een richting
En we weten niet waarheen
Wij zijn te weinig samen
We zijn teveel alleen

STEF BOS

ONDER DE LEDEN EN LIEF EN LEED

Deze maand heeft de commissie Lief en Leed veel berichten ontvangen.

Overleden

Op 18 januari 2015 is de heer J. Hoogendoorn uit Heenvliet overleden. Het bestuur wenst de familie sterkte met het verlies.

Ziek

- *Tine Berkenpas* uit Geervliet is al een geruime tijd ziek. Zij verblijft nu in de Vier Ambachten in Spijkenisse. Als je zo lang ziek bent is een kaartje echt welkom. Wilt u haar een kaart sturen?

Haar adres is:

Mevrouw M. Berkenpas
Careyn De Vier Ambachten
kamer 114
Markt 4
3201 CZ Spijkenisse

- *Corrie Scholte* uit Heenvliet is geopereerd aan haar knie. Voor nabehandeling verblijft Corrie in De Vier Ambachten in Spijkenisse.

Weer thuis

Voor de vorige Nieuwsbrief kwam het bericht te laat.

- *Ria Noordijk uit Zuidland* is geopereerd aan haar schouder en voor revalidatie een aantal weken in De Vier Ambachten in Spijkenisse geweest. Gelukkig is zij weer thuis.

Wij wensen allen van harte beterschap.



STEUNPUNT ZORG WONEN WELZIJN EN VOORZIENINGEN

Heeft u vragen?

Op donderdag 8 januari is het steunpunt Zorg en Welzijn is gestart. Iedereen kan er terecht met haar vragen en voor advies over alles wat te maken heeft met

- Wonen
- Zorg
- Wmo voorzieningen
- Welzijn.

Samenwerking

Het Steunpunt is een samenwerkingsverband van Woonstichting De Zes Kernen, Careyn, Gemeente Nissewaard, Best Care, Stichting Mee, Stichting Welzijn Ouderen en Service Bureau Ouderen Bernisse.

Inloop op donderdagmorgen

Het Steunpunt is wekelijks geopend op donderdag van 10.00 uur tot 12.00 uur.

Dagelijks telefonisch spreekuur

Het Steunpunt houdt dagelijks telefonisch spreekuur van 13.00 uur – 14.00 uur en is bereikbaar onder telefoonnummer

06 82103347



**Groep Steunpunt
Zorg Wonen
Welzijn Voorzieningen**



NIEUWJAAR 2015

Klokslag twaalf uur eindigde de gemeente Bernisse en de gemeente Nissewaard ging van start.

De Nieuwjaarreceptie op 3 januari 2015 in het centrum De Nieuwsluis te Heenvliet was goed bezocht en gezellig.



Jammer genoeg kon de voorzitter, Jannie Valk, door ziekte niet aanwezig zijn. Mies de Vries, vicevoorzitter hield de volgende toespraak:

Fijn dat u op de nieuwjaarsreceptie van de ANBO Bernisse bent.

Het bestuur, de activiteitencommissie heten u van harte welkom. 2014 was een bewogen jaar

- *Internationaal, denk aan de strijd in het Midden Oosten en de Oekraïne.*
- *Nationaal: De ramp met de MH 17 en de veranderingen in de zorg.*
- *Lokaal: De gemeentelijke herindeling.*
- *Wij zij nu een grotere gemeente.*

De burgemeester van Rotterdam, Ahmed Aboutaleb denkt dat we in de toekomst een onderdeel worden van de metropool Rotterdam. Ons gebied dan graag wel als een groene buffer hopen we.

De ANBO zet zich met kracht in om op te komen voor de senioren in de samenleving. Ook ANBO Bernisse blijft dit doen. Wij houden u op de hoogte en blijf ons vooral volgen.

Wij wensen u een gezond, goed en gelukkig 2015.

Er werd getoast op het nieuwe jaar. En we hebben genoten van de mooie Fotopresentatie over Bernisse door Peter Franke.

Gratis proefpakket en ... vervolgzendingen

Hebt u via internet een bestelbon ingevuld? Of bent u telefonisch of op straat benaderd voor een gratis proefpakket? Consuwijzer geeft u in dit Consumententhema informatie over de verschillende situaties die kunnen ontstaan als u een proefpakket besteld hebt.

Ik heb een proefpakket ontvangen en nu krijg ik vervolgzendingen. Moet ik betalen?

U hoeft alleen iets te betalen als u ook akkoord bent gegaan met vervolgzendingen. Het gaat dus om de vraag: wat bent u overeengekomen?

NISSEWAARD

Het plaatsen van een "Kombord". Welkom in Zuidland.- gemeente Nissewaard.



UITSLAG PUZZEL DECEMBER

Oplossing: Hij weet alles met de schoonste kleuren te maken.

Na loting gaat de cadeaubon naar Mevrouw J. Werring in Heenvliet..

Voeding en ouderen.

1. Het is nog maar zelden het geval dat de onontbeerlijke voedingsstoffen, vitamines en mineralen vanzelfsprekend in het eten zitten.

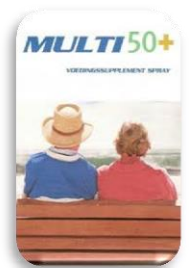
2. Goede, gevarieerde voeding en verstandig bewegen zijn en blijven de basis van gezondheid, maar deze stelling wordt veel geweld aangedaan. Fabrikanten laten ons geloven dat hun sterk geraffineerde producten "light" zijn, cholesterolaarm, vezelrijk en ga zo maar door. Pure reclame van twijfelachtig gehalte. Zie hier nog een paar populaire kreten waarmee wij opgegroeid zijn: **melk is goed voor elk, elke dag vlees op ieder bord, suiker is goed voor de spieren** (en dat terwijl suiker de topscoorder van ongezondheid is). Allerlei soorten drankjes die "verrijkt" zijn met vitamines. Maar het kan nog erger: "gezond" snoep voor kinderen dat voorzien is van extra vitamines. Een grotere idioterie bestaat er niet, puur bedrog dus. Het aspect gezondheid staat echt niet bovenaan de prioriteitenlijst van de fabrikanten. Door allerlei bewerkingen om het voedsel er aantrekkelijk te laten uitzien, verdwijnt de gezondheid uit de producten. (We kennen ook allemaal de ellende van het ongebreidelde gebruik van antibioticum en hormonen in het vlees) Wat overblijft zijn lege calorieën waar we alleen maar dik van worden. **Ondervoeding door overvoeding** zou je kunnen zeggen.

3. **ik eet gezond.** Als men mij vertelt wat men onder gezond eten verstaat, blijkt dat toch niet helemaal zo het geval te zijn. De meest voorkomende boosdoeners: te veel vlees, koffie, suiker, te weinig groenten, verkeerde combinaties etc.. Vooral in

verzorgings-huizen is het een probleem. De patat, kroketten en sterk gearomatiseerde toetjes etc. worden opgegeten en wat op de borden teruggaat naar de afvalbak zijn nou juist de vitamines en mineralen. Als de groente gekookt wordt, wordt het water afgegoten en verdwijnt, samen met alle belangrijke stoffen, in de gootsteen.

We kunnen ons voedingspatroon zo maar niet even kunnen veranderen. Maar het is misschien een goed idee om er eens over na te denken. Laat de tsunami's van gezondheidsadviezen voor wat ze zijn en gebruik uw gezonde verstand. Wees kritisch en geloof niet alles.

Wat nu??? Het is verstandig om elke dag een goede **multivitamine voor 50plussers** te nemen om tekorten die ontstaan zo gering mogelijk te houden.



Een paar voorbeelden die voor onze leeftijd belangrijk zijn:

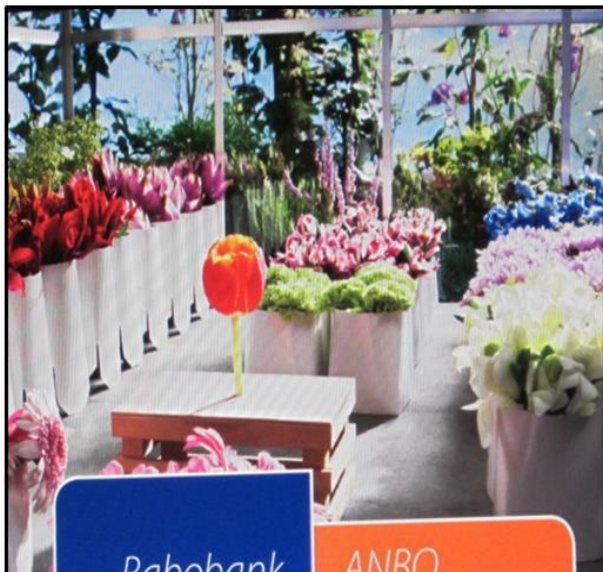
Vitamine E beschermt tegen hart- en vaatziekten.

Magnesium doet de kans op vroegtijdig overlijden na een hartinfarct afnemen.

Omega 3 vijfmaal minder risico om een hartaanval te krijgen.

Het is verstandig om in de maanden met de R een **extra vitamine C** te nemen.

Dit is slechts een fractie van de mogelijkheden. Wilt u meer weten? Mail dan: celems@yahoo.com
Henny Lemans



Rabobank steunt

ANBO Bernisse

www.rabobank.nl/vpr

Samen sterker. Dat is het idee van coöperatief bankieren.



CHINEES-INDISCH RESTAURANT
DE LANGE MUUR

 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)

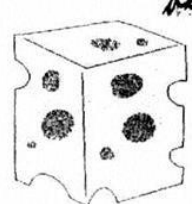
Verwarming/sanitair

DEWARMTEBRON *Dakbedekking*
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 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

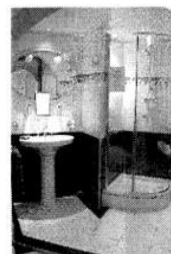
KEUKENS - BADKAMERS - TEGELS - BOUWMATERIALEN

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 VLEKVIJ.**

ONS ADRES LANGEWEG 2b, 3214LJ ZUIDLAND

INRICHTING VAN DE WONING

ALESSI	HOUT	SERVEERBOY
ART DECO	KLASSIEK	SPIEGELWAND
ART NOVEAU	KLEUR	STRAK
BERBER	KOOKEILAND	STUCWERK
BETIMMERING	KURK	TERRACOTTA
CHROOM	LADEKASTJE	TINT
DESSIN	LAMBRISERING	UITSTRALING
DUUR	MODERN	VERLICHTING
GERAFFINEERD	POEF	VERRASSEND
HALOGEENLAMP	ROESTVRIJ STAAL	WIT
HARMONIEUS	ROLTAFEL	WOONBEURS
HEMELBED	SERRE	

De overgebleven letters vormen een zin..

G	R	D	O	E	D	B	F	O	C	E	D	T	R	A	T	H	G	E
Z	I	N	V	J	N	T	E	S	P	I	E	G	E	L	W	A	N	D
P	R	E	E	T	A	A	O	T	K	U	B	R	U	U	D	R	I	R
M	O	S	R	S	L	L	P	R	I	S	L	A	S	R	E	M	L	E
A	E	S	L	A	I	E	E	A	H	M	E	N	S	U	S	O	A	E
L	S	A	I	K	E	S	A	K	O	V	M	S	E	E	S	N	R	N
N	T	R	C	E	K	S	M	T	U	C	E	E	R	L	I	I	T	I
E	V	R	H	D	O	I	R	O	T	K	H	V	R	K	N	E	S	F
E	R	E	T	A	O	A	N	U	E	O	E	R	E	I	K	U	T	F
G	I	J	V	I	L	K	T	B	I	E	E	C	E	O	N	N	S	I
O	S	G	N	I	R	E	S	I	R	B	M	A	L	O	T	G	U	R
L	T	E	G	A	R	S	E	B	N	H	N	K	R	U	M	I	I	E
A	A	S	C	B	A	M	O	D	E	R	N	O	U	R	O	W	N	G
H	A	M	E	L	F	Y	L	E	F	A	T	L	O	R	E	I	O	T
R	L	R	K	R	E	W	C	U	T	S	T	A	B	W	K	T	E	L

OPLOSSING:

Inzenden vóór 15 FEBRUARI 2015 naar

ANBO afd. Bernisse
Dirk Blaakstraat 39
3214 DB Zuidland



Bestuur

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

Banknummer

E-mail

Handtekening

Datum:

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