

ANBO NIEUWSBRIEF

ANBO afd. Bernisse - secretariaat: Dirk Blaakstraat 39, 3214 DB Zuidland
Jaargang 27 nummer 9- november/december 2015

VAN DE VOORZITTER

Beste leden,

Dit is de laatste Nieuwsbrief van ANBO Bernisse van het bestuur. Het is spijtig dat het zover moet komen.



Een bijzondere Nieuwsbrief

Er wordt altijd in voren gewerkt. Maar soms kunnen bijdragen, wegens plaatsgebrek, niet worden geplaatst. In deze Nieuwsbrief zijn alle berichten en artikelen die nog op de plank lagen opgenomen.

Wat vindt u in deze Nieuwsbrief

- Korte samenvatting ledenvergadering
- Het roer gaat om en hoe nu verder,,
- Overleg samenwerkingsverband
- Activiteiten 2015
- Lief en leed
- Botontkalking
- Hoge bloeddruk
- In gesprek met Leni Manintveld
- In gesprek met Jan van der Lely
- Advertenties

Afscheid

Deze Nieuwsbrief is een afscheid van de ANBO afdeling Bernisse met bestuur.

ANBO afdeling Bernisse

Er zullen in Bernisse altijd. ANBO leden zijn. Dus de afdeling zal wel blijven bestaan. Ieder lid mag zich in de toekomst als vrijwilliger aanmelden bij het hoofdbureau en zelf een activiteit organiseren en daarvoor subsidie aanvragen bij het hoofdbureau.

Misschien komen er vrijwilligers die een nieuwsbrief voor de leden willen gaan maken.

Afsluiting

Het bestuur sluit haar werkzaamheden af met Nieuwsjaarsbijeenkomst.. Wij nodigen alle leden, ook degenen die dit jaar haar lidmaatschap hebben opgezegd, voor uit.

NIEUWJAARS BIJEENKOMST

U bent uitgenodigd om te toosten
op het nieuwe jaar op

2 januari 2016

“De Nieuwe Sluis”

Stationsweg 24, Heenvliet.

Aanvang: om 14.00 uur.

Wij rekenen op uw komst.

Het bestuur



Een nieuw begin

Er is ook een nieuw begin. Wij, het bestuur en de leden van de activiteiten-commissie, zijn voornemens ons te blijven inzetten voor de senioren en activiteiten te blijven organiseren ook zonder de ANBO. Maar dat kan alleen met steun van u. Hoe nu verder? Hoe dat er gaat uit zien leest u verder in deze Nieuwsbrief.

Tot slot de laatste klap met de voorzittershamer en een hartelijke groet
Jannie Valk, voorzitter

DE LEDENVERGADERING



Het was druk op de ledenvergadering van 17 november 2015 in het Boathûs van Bernissesteyn. De voorzitter gaf een uitgebreide verklaring over de situatie binnen de ANBO.

De situatie

ANBO voorzitter/bestuurder, mevrouw Den Haan heeft binnen de ANBO frauduleuze handelingen vastgesteld. Daarom zijn eind september 2015 de rekeningen, van alle afdelingen geblokkeerd en is de toegang ontzegd tot het ledenportaal en de eigen lokale website. Dat is en was voor ons onaanvaardbaar.

Regiobijeenkomst ANBO Zuidwest

Tijdens de bijeenkomst Regio Zuidwest van 6 november 2015 konden er vragen worden gesteld. De verkregen informatie en de antwoorden van mevrouw den Haan, hebben geen verandering in de mening van het bestuur kunnen brengen.

Mevrouw de voorzitter/bestuurder

Welk juridisch recht mevrouw den Haan ook heeft, zij kan niet zonder overleg vooraf met de afdelingsbesturen

- de bankrekeningen blokkeren
- de toegang ontzeggen van website
- de toegang ontzeggen van ANBO-portaal.

Onbehoorlijk bestuur

Dit is een vorm van onbehoorlijk bestuur. Mevrouw den Haan maakt het werken van de afdelingen nu en in de toekomst onmogelijk. Het afdelingsbestuur is hierdoor geschoffeerd en stelt vast dat zij

geen vertrouwen heeft in het vrijwilligerswerk van de afdelingen.

Daarom legt het bestuur haar taak met ingang van 1 januari 2016 neer.

Een aantal bestuursleden zegt ook het lidmaatschap van de ANBO op.

Zij zien de nieuwe werkwijze niet zitten. Dat betekent dat ieder lid een activiteit mag organiseren en hiervoor subsidie aanvragen bij het hoofdbureau.

De vraag is voor wie?

Maar ja, het is niet bekend wie er lid zijn van de ANBO afdeling Bernisse.

- voor wie organiseer je dan
- hoe komen de leden het te weten?

Discussie

Tijdens de discussie die volgde was er duidelijk begrip voor het aftreden van het bestuur. Maar ook werd duidelijk gesteld, dat de ANBO een taak heeft als landelijk belangenbehartiger.

Die taak zal het hoofdbureau blijven doen. De taak van lokale behartiging komt nu wel wat in de knel. Maar ook andere seniorenorganisaties kunnen juist lokaal deze taak waarnemen.

Ook al legt het bestuur haar taak neer, daarmee verdwijnt niet de ANBO afdeling Bernisse.

De belofte van het bestuur

De bestuursleden willen activiteiten blijven organiseren, maar niet onder de vlag van de ANBO. Er zijn 2 mogelijkheden

1. aansluiten bij een organisatie
2. vereniging starten activiteiten Bernisse

Tijdens de vergadering tekenden 32 leden voor het voorzetten van de activiteiten.



HET ROER GAAT OM!

U kunt het overal

lezen! In de kranten, tijdschriften, maandbladen, nieuwsbrieven
HET ROER GAAT OM. Het roer gaat om in het onderwijs, de politiek, de politie, de gezondheidszorg, en bij de ANBO.

Veranderingen

Wij zijn niet tegen veranderingen, want dat zou dom zijn. Veranderingen zijn niet tegen te houden. Veranderingen zijn ook niet erg. Iedere dag verandert er wel iets. Niets blijft hetzelfde. Maar als het ROER dan toch om moet, dan willen we er wel bij zijn. En willen wij gewoon mee sturen.

Meesturen

Helaas, meesturen, dat ging niet bij de ANBO. Geen plaats meer voor afdelingsbesturen. Alle leden gaan aangestuurd worden vanuit het hoofdbureau in Woerden. De manier waarop de afdelingsbesturen buitenspel zijn gezet is voor ons bestuur onaanvaardbaar.

Afdeling zonder bestuur

Na 27 jaar heeft de afdeling Bernisse geen bestuur meer. Zo'n besluit doet pijn en het bestuur heeft dit besluit niet lichtvaardig genomen.

Terugblik op werk van 27 jaar

Natuurlijk kijken we ook met plezier terug op het vele werk dat ANBO afd. Bernisse heeft verricht. De eerste taak van het bestuur is de zorg dat de afdeling goed draait en de zorg voor de financiën. Dat laatste was echt een zorg geworden want de gemeentelijke subsidie is al jaren gestopt en de bijdrage van het hoofdbureau is gehalveerd. Toch lukte het bestuur samen met de activiteitencommissie tot nu toe te zorgen voor een financieel gezonde afdeling.

Wat werd er allemaal gedaan?

- Het wethouders overleg
- Overleg met de woonstichting
- De Zes Kernen
- Het Samenwerkingsverband
- ANBO PCOB SBO
- ANBO Regio en rayon overleg
- De ANBO nieuwsbrieven,

De vele activiteiten

- de informatiemiddagen
- de inloopmiddag en bingomiddag
- fitnes in Heenvliet
- lunchen in het Maerlantcollege
- de busreizen

De toekomst...

Voor het bestuur is het voorbij. Geen afdelingsbesturen meer, maar ieder lid, die een idee heeft voor een activiteit, kan subsidie aanvragen bij het hoofdbureau.

Voor het hoofdbureau is het nu

DE LEDEN AAN DE MACHT

maar dan wel volgens hun richtlijnen.

Het is ook een

methode. U vraagt zich af of het gaat werken?

We weten het niet!

De tijd zal het leren.



In de zeevaart betekent

HET ROER GAAT OM

het uitzetten en het volgen van
een nieuwe koers.

De zeevaart leert ons dat iedereen
aan boord nodig is voor het varen
van welke koers dan ook.

DE KAPITEIN ALLEEN

REDT HET NIET!



IN GESPREK MET

gaat over mensen die
zich op een bepaald

gebied verdienstelijk maken of gemaakt hebben. Dit keer leidde mijn weg via “de Hooge Heerlykheid Abbenbroek aan de rivier de Bournisse naar “De Heerlykheid en ‘t Dorp van Zuidland” naar Mevrouw

Leni ManintVeld (hierna gewoon Leni). Voordat ik haar bezocht, werd mij medegedeeld dat ik, gezien de hoeveelheid

vrijwilligerswerk dat ze doet, er goed aan deed een aantal pennen mee te nemen want zoveel inkt zat er niet in één pen. En ik werd daarin niet teleurgesteld. Ik werd hartelijk ontvangen door Leni en haar huisgenoot Polli. Leni werd 69 jaar geleden in “De Ambachts-Heerlykheid van Biert (oorspronkelijke naam Biervliet)” geboren en vestigde zich via “De Stad Geervliet (zynde de Hoofdstad van den Lande van Putten)” en “De Ambachtsheerlykheid den Oudendoorn”, in Zuidland.



Hulpvaardig en sociaalvoelend

Leni is een sociaalvoelend en zeer hulpvaardig persoon het geen duidelijk wordt in haar mega hoeveelheid vrijwilligerswerk. Ze is al een flinke tijd alleen en heeft daardoor een eigen levensstijl gecreëerd waar ze heel gelukkig mee is. (Als het gesprek soms even stokte, was er altijd Polli die ons weer op het goede spoor zette). Het zal u duidelijk zijn waarom ik Leni geïnterviewd heb want hier volgt een lijst van haar “vrijtijdsbesteding”. Ze begon als betaald medewerkster in Bernissesteyn als voedingsadviseuse maar werd na 8 jaar voor 100% afgekeurd. Einde werkzaamheden??

Nou mooi niet! “Ledigheid is des duivels oorkussen”, moet ze gedacht hebben want, haar versleten rugwervels negerende, begon ze daarna pas echt aan haar “carrière”.

Na twee glazen water en een geanimeerd gesprek met Polli, kon ik me concentreren op haar werkzaamheden en dat is niet niks.

Nadat ze was afgekeurd

- Coördinatrice in het winkeltje in Bernissesteyn.
- Helpen in Bernissesteyn bij de maaltijden
- Open Tafel in Oudendoorn, SBO
- meer dan 30 jaar bibliotheek in Oudendoorn
- 35 jaar bejaardensoos, Oudendoorn
- WMO adviesraad Nissewaard
- huurdersraad, De Zes Kernen
- 's zaterdagavonds haalt ze bij toerbeurt in haar *Ouwe Tuffie* (Polli protesteert bij dit woord) mensen van 95, 91 en 90 jaar op om te kaarten.
- Bestuurslid “De Meent”, om het als buurthuis te kunnen behouden, nu er ook een school in zit. En met succes.



Modern en van deze tijd

Leni is iemand van deze tijd. Ze bezit een computer, een tablet en een smartphone om met de kleinkinderen te whatsappen.

De overige tijd is ze wel eens thuis!

Een opmerkelijke vrouw met een eigen filosofie: iedereen in z'n waarde laten en niet oordelen en veroordelen, noemt zich een *Regelnicht* die elke dag 2 jonge jenevermpjes drinkt als de piepers opstaan. Ik nam afscheid van een jong gebleven vrouw met een gezonde kijk op de wereld en een uitgelaten drukdoende Polli.

Oh ja.....Polli is de Papegaai !

Henny Lemans

ACTIVITEITEN



MIDDAGEN

De Nieuwe Sluis te Heenvliet

- 17 december Kerstmiddag

BINGMIODDAGEN

De Nieuwe Sluis
te Heenvliet.

- 28 november
- 19 december



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



2015

28 nov. Bingo	Heenvliet
01 dec. Bewegen	Heenvliet
08 dec. Bewegen	Heenvliet
15 dec. Bewegen	Heenvliet
17 dec. Inloop	Heenvliet

2016

2 jan. NIEUWJAARSBIIJEENKOMST



LUNCHEN IN MAERTLANT COLLEGE

Op 19 januari 2016 gaan we weer verder met deze activiteit. Om 12.00 uur staan de gedekte tafels voor ons klaar en tot ongeveer 13.30 uur wordt een warme lunch (meerdere gangen!) geserveerd. Opgeven bij Paula Eijs tel. 0181- 662886 of per e-mail pceijs@hotmail.com

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.



“BEWEEGT U MEE”

IS EEN SUCCES!

Iedere dinsdagmorgen wordt er onder leiding en op muziek bewogen door een



groep ANBO leden. Hebt u belangstelling: De kosten: € 12,95 per maand. Kom eens kijken op de dinsdagmorgen van 10.00 – 11.00 uur.



“ **IN GESPREK MET**

Ik heb mijn hart in Abbenbroek verloren”.

Dit zou het loflied kunnen zijn op de *Hooge- en Vrye Heerlijkheid ABBENBROEK* van de man die ik dit keer geïnterviewd heb. Een man die geboren en getogen is in Abbenbroek en daar nu nog steeds woont. Een man die zich, met veel anderen, inzet om Abbenbroek te verfraaien en leefbaar te houden.

Geboren en getogen

70 jaar geleden in Abbenbroek geboren, een veehoudersbedrijf begonnen in de polder, in 2001 daarmee gestopt wegens rugproblemen en daarna naar “het dorp” verhuisd. Eenmaal daar aangekomen begon hij bepaalde situaties te ontdekken die naar zijn mening voor verbetering vatbaar waren. Een doorn in zijn oog was wel dat het Dorpshuis steeds minder bezet was. Helaas waren gesprekken met de daarvoor bevoegde instanties om het Dorpshuis in handen van Abbenbroek te houden onbespreekbaar. Echter...in 2010 kwam de kans voor Abbenbroek.

De Stichting Dorpshuis Abbenbroek

werd in het leven geroepen en hij werd daar voorzitter van. Hoe het met het Dorpshuis gegaan is, is bekend.

Wie is nou toch deze man die net als in het lied van Heidelberg zijn hart aan dit dorp verloren heeft? Ik spreek hier van **Jan van der Lely**. Een bescheiden man die mij verzekerde dat hij zonder samenwerking met anderen niets zou kunnen bereiken en steeds weer benadrukte dat ik vooral niets mooier

moest maken dan het was. Vol passie vertelde hij mij dat hij trots is om deel te mogen uitmaken van een actief en creatief bestuur. Dit is echter niet het enige interessegebied van Jan want van 2010 tot 2015 was hij raadslid van de *LOB*. Na het voorzitterschap van *SDA* had hij ook zitting in de gemeenteraad Bernisse. Bestuursfuncties zaten Jan waarschijnlijk in het bloed want sinds 2015 heeft hij zitting in het *Kernplatform Abbenbroek*, opgericht om o.a. ouderen uit hun isolement te halen. Bovendien heeft hij, altijd weer in samenwerking met anderen, een open oor voor allerlei problemen zoals bijvoorbeeld



voorstellen voor Abbenbroek, de infrastructuur in het Bernissegebied. Om kort te gaan hij doet waar hij denkt wat te kunnen betekenen. Hoewel hij geen tijd heeft om te lezen, is hij toch lid geworden van de nieuw opgezette bibliotheek omdat hij dat belangrijk vindt.

Voetbal

Alleen maar bestuursfuncties? Zeker niet, want hij heeft ook een sportieve kant nl. *voetbal* dat altijd een hobby van Jan was 33 jaar geleden mondjesmaat begonnen met vrijwilligerswerk in de vereniging, terreinknecht, elftalleider/coach eerst de jeugd en later senioren, begeleider naar wedstrijden en alles wat er zo te doen viel. Tot slot bestuurslid van de vereniging.

Ik wil eindigen met het volgende gedichtje uit een lang vervlogen tijd.

*Heenvliet, Geervliet, en Abbenbroken,
Kan men met een Pyp Tabak berooken.*

Henny Lemans



De ANBO heeft de vrijheid van handelen van haar afdelingen beperkt.

Er is daarom besloten te onderzoeken om mogelijk een eigen organisatie te starten die de activiteiten voortzet of aan te sluiten bij een andere organisatie.

Om berichten en foto's van de activiteiten te plaatsen hebben wij besloten tot het starten van een eigen website.

Deze site is ontworpen door Peter Franke.



De vorm en de naam zijn nog VOORLOPIG. U kunt al vast een kijkje nemen. <https://www.bernisseouderenactiviteiten.jouwweb.nl>.

LIEF EN LEED

Overleden

Op 14 november 2015 is Lyda Visser uit Geervliet overleden. Haar familie en vrienden zullen haar erg missen. Wij wensen hen sterkte.

Ziek

Leen Snel uit Spijkenisse is aan zijn knie geopereerd en is inmiddels thuis. Wij wensen hem beterschap.

Cora van Gijzen, gaat binnenkort naar het ziekenhuis voor een operatie. . Wij wensen haar sterkte en een voorspoedig herstel.

50 jaar getrouwd

Carla en Ed Meijboom zijn op 2 december 2015 vijftig jaar getrouwd. Wij wensen hen een feestelijke dag toe.

Het bestuur

HOE NU VERDER...



Het bestuur en de activiteitencommissie, willen doorgaan, maar niet onder de

vlag van de ANBO. Er wordt nagedacht hoe dat kan. De vraag is gaat het alleen over het aanbieden van activiteiten of ook om de lokale belangenbehartiging, dat wil zeggen overleg met de gemeente en de woonstichting en samenwerking met de ouderenorganisaties in de regio. De plannen moeten nog uitgewerkt worden. Duidelijk is:

Het gaat niet zonder U.

Wilt U ons steunen en hebt U interesse voor een nieuwe vereniging?

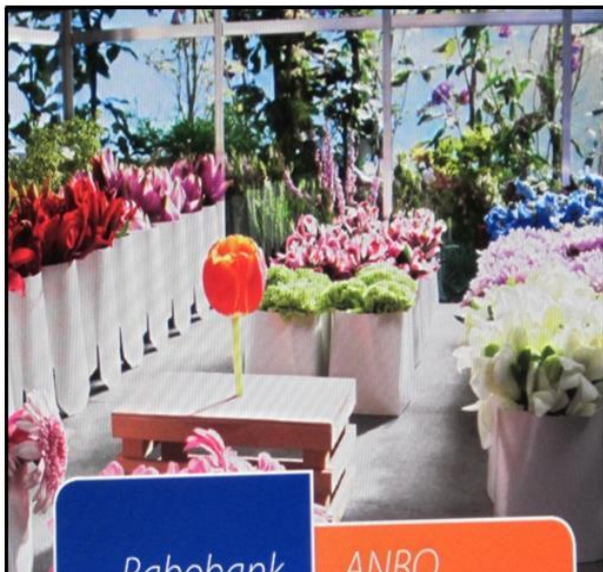
Dan kunt U zich, als U dat wilt, per email aanmelden jannievalk@kpn.nl. Of tijdens onze bijeenkomsten uw handtekening zetten. Ik ben verheugd dat al veel mensen zich hebben aangemeld. Dat geeft mij goede moed om verder te gaan. Wij willen ons blijven inzetten voor de senioren van Bernisse. Ik hoop op een grote opkomst bij de laatste activiteiten van de ANBO Bernisse.

Jannie Valk, voorzitter



E-mail

Er zal steeds meer gebruik gemaakt gaan worden van email. Wilt u op de hoogte blijven van de ontwikkelingen en tussentijds geïnformeerd worden en heeft u een email-adres, meld u dan aan henny.vandervalk@hotmail.com



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)

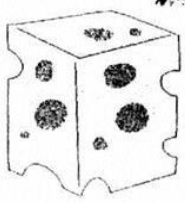
Verwarming/sanitair

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, Oudendoorn, 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: woc-vrij 9:30-12:30 en 13:30-17.00
Za 9:30-16:00

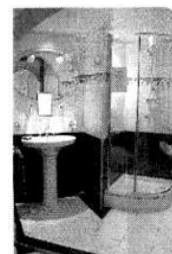
KEUKENS - BADKAMERS - TEGELS - BOUWMATERIALEN

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

HOGE BLOEDDRUK

(hypertensie)

Vandaag de dag heeft bijna één op de drie volwassenen een te hoge bloeddruk. Hart- en vaatziekten zijn de oorzaak van 33% van het aantal sterfgevallen. De grote ellende met een hoge bloeddruk is dat je het dikwijls niet merkt. Helaas zijn dan vaak de eerste ziekteverschijnselen die optreden (bijvoorbeeld schade aan het hart, de nieren, ogen of hersenen) de gevolgen ervan. Als typische klachten en symptomen gelden bijv. 's ochtends sterke hoofdpijn, duizeligheid, ademhalingsklachten bij belasting en nachtelijke ademnood.

Wat is nu een goede bloeddruk?

Vroeger was de richtlijn 120/80. Tegenwoordig ligt de maatstaf bij 140/90. Niet iedereen heeft de zelfde bloeddruk zodat er veel variaties zijn, maar bij een onderdruk van boven de 95 en een bovendruk van meer dan 160 wordt het toch tijd iets te ondernemen. Als er hartklachten in de familie zijn, moet u helemaal oppassen en dan is de 120/80 druk het beste.

Het probleem bij hoge bloeddruk

is dat meestal de oorzaak niet te vinden is (essentiële hypertensie). Bloeddruk is dikwijls ook een momentopname. Bent u druk, is er iets ernstigs gebeurd, problemen enz, dan zal de bloeddruk stijgen. Dat is geen reden voor bezorgdheid, dat is normaal.

Wat kunt u zelf doen

om de risicofactoren te verminderen. Bijvoorbeeld volledig stoppen met nicotine en koffie (of in ieder geval zo min mogelijk), verandering van voeding tot afbouwen van overgewicht, zowel als drastische vermindering van zout En....jawel BEWEGEN!!!!!!!, bijzonder

werkzaam tegen hypertensie. De kans dat u door te bewegen minder pillen nodig hebt, is heel groot.

Wat is bloeddruk nu eigenlijk? Het is de druk die het bloed uitoefent op de wanden van de slagaders, meestal gemeten bij de slagader van de bovenarm. De bloeddruk wordt beïnvloed door de elasticiteit van de bloedvaten, de kracht van de frequentie (aantal slagen per minuut) waarmee het hart zich samentrekt, de hoeveelheid circulerend bloed en de stroperigheid ervan. De bovendruk ontstaat als het hart samentrekt en de onderdruk treedt op als het hart ontspant, vandaar dat de onderdruk de belangrijkste is.



In de natuurgeneeskunde

worden bij middelmatige verhogingen knoflook, meidoorn (crataegus), maretak (viscum album) en als plaspil gulderoede (solidago) gebruikt. Meestal is een combinatie van deze middelen verkrijgbaar. Echter, de allerbeste verlager komt uit het buitenland: Homviotensin, waarvan de werking niet onder doet voor de reguliere tablet maar heeft niet de typische bijwerkingen van deze pil. Homviotensin is helaas alleen bij mij verkrijgbaar.

Lage bloeddruk is bij mannen lager dan 110/70 en vrouwen 100/60.

Dames en Heren ik hoop dat u met plezier mijn pennenvruchten gelezen hebt en een graantje meegepikt hebt op het gebied van voeding, gezondheid en beweging. U kunt mij altijd bellen voor informatie of een afspraak. Het gaat u allen goed.

Henny Lemans



Bestuur

Jannie Valk	voorzitter	tel. 0181- 665178
Martin Pellegrom	penningmeester	tel. 0181-661216
Henny van der Valk	secretaris	tel. 0181-661445
Mies de Vries	algemeen lid	tel. 0181-663876
Henny Lemans	algemeen lid	tel. 0181-662902
Herman Scholte	algemeen lid	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.

Zorglijn Careyn

24 uur bereikbaar
tel. 088-1239988

ANBO afd. Bernisse

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

Ouderenadviseur

Mevrouw Y. Tjung
Tel. 0181-696700

Service Bureau Ouderen
Driesprong 3
3214 DA Zuidland
tel. 0181 – 452238

WMO loket
tel. 0181 – 696700

IK BEN VOOR EEN NIEUWE VERENIGING

Naam

Voorletters

Adres

Postcode

Woonplaats

Telefoonnummer

E-mail

Handtekening

Datum:

Sturen naar, Jannie Valk, Engel de Merlestraat 24, 3218 BJ Heenvliet