



# NIEUWSBRIEF

secretariaat: Van Cruiningenweg 20, 3218 BB Heenvliet

emailadres: [sverbernisse@gmail.com](mailto:sverbernisse@gmail.com)

[www.sverb.nl](http://www.sverb.nl)

Jaargang 2, nummer 3 - maart 2017

## BESTE LEDEN

We leven in een maatschappij die steeds sneller wordt en daardoor voor veel mensen niet te bevatten is. Veel senioren hebben nog geen laptop of computer en moeten daardoor terug vallen op hulp van familie of vrienden om bijvoorbeeld rekeningen te betalen. Er zitten voor en tegens aan het aanschaffen van een computer. Daarom sprak de volgende brief mij wel aan (gelezen in Max magazine).

### **Stoffelijke brievenbus**

*Ik ben 80+ en nog van het brieven schrijven. Ik heb geen computer, hoef niet 24/7 present te zijn en heb nog veel vrienden in binnen en buitenland waarmee ik correspondeer.*

*Gek genoeg vindt men het toch nog gezellig om post in de stoffelijke brievenbus te krijgen.*

*Geregeld een kaartje sturen naar iemand die ziek is, een opbeurend woord nodig heeft of gewoon zomaar onderhoudt de vriendschap en is minder vluchtig als een mailtje. Een kaart of brief kan je nog eens pakken als je daar behoefte aan hebt.*

Een computer heeft ook grote voordelen. Je kan er van alles opzoeken of nakijken. Het geeft je ook de mogelijkheid om via SKYPE met familie of vrienden te praten en om elkaar dan te zien. Dat geeft grote voldoening en dan voel je je niet alleen. Ook voor de komende verkiezingen is het makkelijk om partij programma 's te bekijken en zo misschien de beslissing voor welke partij U gaat stemmen makkelijker te maken. Mocht U twijfelen of U al dan niet een pc wilt aanschaffen kom dan eens een praatje maken met Peter Franke, hij is met de inloop middagen om 13.30 uur aanwezig om vragen te beantwoorden.

Met hartelijke groet

**Jannie Valk, voorzitter**

## U HÉÉFT BELANGSTELLING!

In de vorige nieuwsbrief hebben we gevraagd of er animo is voor klaverjassen. Er hebben 12 mensen zich opgegeven, dus kunnen we van start.

Ook voor andere kaartspellen of bordspellen kunnen we iets opstarten, misschien kunnen we het combineren dat scheelt weer in de kosten, hebt U interesse bel dan even naar Jannie Valk graag na 18.00 uur dan ben ik meestal thuis telefoon 0181- 665178.





## TELEFOONKRING VOOR ALLEENWONENDE SENIOREN

In de Nieuwsbrief van januari stond een artikel over de nieuw op te zetten telefoonkring. Er hebben zich een aantal leden aangemeld bij Cok Hassels. Binnenkort worden deze uitgenodigd om de telefoonkring te starten. Heeft u interesse en wilt u aan een telefoonkring deelnemen, meldt u dan aan

bij Cok Hassels 06 50292435 of [cokhassels@gmail.com](mailto:cokhassels@gmail.com). Er kan ook altijd aangemeld worden tijdens de inloopmiddag en de bingomiddag.

## CONTRIBUTIE VERGETENTE BETALEN?

Enkele leden zijn vergeten de contributie te betalen. Heeft U zich niet afgemeld als lid in november 2016, dan willen we de contributie graag zo snel mogelijk ontvangen.



De penningmeester kan dan weer rustig slapen.

Rekeningnummer vergeten? NL20 RBRB 0929 4596 87.

Maar u kunt ook betalen bij de inloop- en bingomiddag.

## WIST U DAT?!

- 7 maart Martin Pellegrom en Hennie Lemans vergaderen met het SBO en PCOB
- 8 maart internationale dag is van de vrouw?
- 23 maart Leden vergadering
- 7 april Martin Pellegrom en Jannie Valk naar het ouderenoverleg gaan
- 20 april tijdens de inloopmiddag komt John v.d. spek vertellen over de tweede wereldoorlog en Philip de Vries komt vertellen over de herdenking op 4 mei die gehouden wordt in de Blankensteinstraat in Heenvliet.
- Het bestuur en de activiteitencommissie maandelijks vergaderen.



### **GEGRILDE ZALM MET SPINAZIE EN KRIELTJES gerecht voor 2 personen**

2 zalmfilets - olijfolie, peper en zout - 500 gram spinazie -  
100 ml. room, zakje vissaus, 1½ citroen en 500 gram krieltjes.

Bereiding:

Zalm insmeren met olie, zout, peper en bakken in een grillpan.

Spinazie koken room toevoegen en doorroeren. Vissaus koken volgens pakje.

Krieltjes bakken of frituren.

Eet smakelijk!

# CHOLESTEROL EN SATINES

Satines verstoren onder andere de productie van zowel de mannelijke als de vrouwelijke geslachtshormonen en breken ook het co-enzym Q10 af. Q 10 is noodzakelijk bij de energieproductie binnen de lichaamscellen en met name bij de grote hartspier.

Het is daarom belangrijk dat u, als u statines gebruikt, ook Q 10 erbij slikt om de verstoring tegen te gaan, aangezien de lichaamseigen aanmaak van deze stof geblokkeerd wordt door statines. Het is ook direct effectief voor de cholesterolregulatie! Veelal wordt nog steeds ontkend dat de bijwerkingen door het gebruik van statines komt.

Ja, maar zult u zich afvragen, als ik nou geen statines wil, wat dan? In de natuurgeneeskunde zijn er ook mogelijkheden die het zelfde resultaat hebben als statines. Maar ook hier geldt, net als bij alle medicijnen, niet alles helpt bij iedereen. Soms is het een zoektocht voordat een medicijn aanslaat. In de natuurgeneeskunde hebben we echter de mogelijkheid om medicijnen te testen zodat u niet eerst 10 medicijnen slikt voordat het juiste middel is gevonden.

## Alternatieven:

Japanse duizendknoop (*polygonum cuspidatum*),  
policonasol, planten sterolen.

Veel onderzoek is gedaan naar de werking van Ubiquinol Q10 (rode gistrijst). Het blijkt dat dit middel zeer effectief is op de kleine LDL-cholesteroldeeltjes (het slechte cholesterol). De kleine LDL deeltjes bevorderen de ontwikkeling van **atherosclerose** (vernauwing van slagaders door verharding = degeneratie van elastische vezels).

## Wat doen we er tegen

Voldoende bewegen – stress vermijden – niet te veel eten - suikers vermijden – matig zijn met alcohol – matig zijn vlees en dierlijke producten – regelmatig vis eten -

# HET VERSCHIL TUSSEN ATROSE EN ARTRITIS

Alles wat op **itis** eindigt is een ontsteking en alles op **ose** eindigt is een verharding.

- **Artrose:** degeneratie van gewrichten, niet berustend op ontsteking, dikwijls deformatie van het gewrichtsbot. Vanaf een jaar of 25 begint bij iedereen artrose te ontwikkelen, maar niet iedereen heeft er last van. Er zijn mensen die van boen tot onder artrose hebben en er nauwelijks last van hebben, terwijl anderen die het in mindere mate bezitten er veel pijn van ondervinden.
- **Artritis:** gewrichtsontsteking.

Artritis is gemakkelijker te behandelen dan artrose.

**Hennie Leemans**



## **BUSREIS STREEKMUSEUM VREDEGOED EN VAREN OP DE VECHT**

Woensdag 26 april gaan we het weer proberen. Vorig jaar konden we niet varen op de Vecht omdat er een stevige wind waaide, windkracht

10. We gaan ervan uit dat de weergoden ons dit jaar goed gestemd zijn en maken er weer een prachtige dag van zoals u van ons gewend bent. We rijden met de bus naar Tienhoven. Hier worden we ontvangen met koffie/thee (2x) en gesorteerd gebak. Na de koffie bezoeken we het museum, met een prachtige collectie plattelands-en boerenvoorwerpen uit het begin van de vorige eeuw. Daarna vertrekken naar Haarzuylen waar rond 13.00 uur een 3-gangen diner geserveerd wordt in 't Wapen van Haarzuylen. Vanuit het restaurant rijden we naar Maarssen waar we vervolgens aan boord gaan om een vaartocht te maken over de Vecht. Nadat we weer aan wal gekomen zijn, rijden we weer huiswaarts.



De prijs voor deze reis is voor leden: € 49,00.

Niet leden betalen de gewone prijs € 56.00

Opgeven bij Cok Hassels 06 50292435 of per mail [cokhassels@gmail.com](mailto:cokhassels@gmail.com)

Geef U snel op want vol is vol. Er kunnen 50 personen mee omdat de boot dan vol is.

Uw inschrijving is pas geldig als de betaling is ontvangen..

Betaling **vóór** 31 maart 2017 op rekeningnummer: NL20 RBRB 0929 4596 87

Opstapplaatsen en tijden van vertrek

07.45 uur Zuidland, Zorgcentrum Bernissesteyn, Driesprong 1

08.05 uur Heenvliet, Verdouwenhoeck (bij de brievenbus)

08.15 uur Geervliet, T-splitsing Oude Singel/Bernisseweg

Thuiskomst tussen 18.45 uur – 19.15 uur.

### **COMPUTER TIP**



**iDIN is een nieuwe dienst van de banken waarmee consumenten zich bij andere organisaties online kunnen identificeren, met de veilige en vertrouwde inlogmiddelen van hun eigen bank.**

U wilt inloggen bij een webwinkel, verzekeringsmaatschappij of overheidsinstantie, maar bent uw wachtwoord vergeten .... en wat was ook alweer uw gebruikersnaam? Zou het niet fijn zijn als u **overal op dezelfde manier kunt inloggen?** Dat kan, met iDIN. Bekijk de animatie op <https://www.idin.nl/consumenten/animatie/>

**Bron:** <https://www.idin.nl/>

# ACTIVITEITEN

Veel activiteiten worden gehouden in De Nieuwe Sluis te Heenvliet.

## BINGOMIDDAGEN

25 maart  
29 april



## INLOOPMIDDAGEN

16 maart



## INLOOPMIDDAG 16 MAART BORD EN KAARTSPELLEN

Het wordt een gezellige "spelletjes"-middag. Rummykub, Mens erger je niet enzovoorts. Natuurlijk kan er ook een kaartje worden gelegd. Heeft U een leuk spel, neem het gerust mee! De koffie en thee staan klaar. De middag begint om 14.00 uur.

## BINGOMIDDAG 25 MAART

Bingo op zaterdagmiddag 29 maart 2017 in Nieuwe Sluis te Heenvliet.

Aanvang: 14.00 uur, zaal open om 13.30 uur.

Een boekje kost € 3,50. U kunt leuke prijzen winnen.

## VERVOER SBO bus

Hebt u geen vervoer? Tegen een vergoeding rijdt het SBO u naar "De Nieuwe Sluis".

Aanmelden: 2 dagen van tevoren, tel. 0181-452238. Dit moet u persoonlijk doen.

## 21 MAART LUNCHEN BIJ HET MAERLANTCOLLEGE IN BRIELLE

Deze middag is erg populair bij een steeds grotere groep leden. Omdat ook niet leden



mee kunnen, hebben we de juiste snaar geraakt. Deze activiteit heeft daardoor ook nieuwe leden opgeleverd. Als U mee wilt bel dan even voor 14 maart naar Paula Eijs Tel.662886. U wordt uiterlijk om 11.30 uur verwacht.

## VAN HARTE GEFELICITEERD

14 maart Mevr. J.A. Lodder – Zevenbergen

16 maart Mevr. Korswagen

17 maart Mevr. A. de Graaf

18 maart Heer K.F. Pons

20 maart Mevr. C. van Gijzen – Bodegom

21 maart Heer M.C. Bisschops

24 maart Heer P. Reniers

25 maart Heer A.W. Bosschieter

26 maart Mevr. H.C.J. Schmidt



# 23 MAART 2017 EERSTE JAARVERGADERING

*Nieuwe Sluis te Heenvliet - aanvang: 14.00 uur*

23 maart is onze eerste officiële jaarvergadering. We hebben U veel te vertellen en hopen op een grote opkomst. Na het officiële gedeelte en komt Mevrouw Anja van der Sijde, directeur bestuurder van de Woonstichting De Zes Kernen, ons vertellen over het begrip "van groot naar klein" in het woningbeleid. Anja is in september al bij ons geweest om over dit onderwerp te vertellen maar door de vele vragen kon niet alles worden uitgelegd. We zijn blij met deze herkansing.

## AGENDA

1. Opening en vaststelling agenda
2. Jaarverslag 2016
3. Verslag kascontrolecommissie
4. Financieel jaarverslag 2016
5. Begroting en toekomstplannen 2017
6. Rondvraag en Sluiting

Het bestuur



## INLOOPMIDDAG – "LAAT JE HOBBY EENS ZIEN"

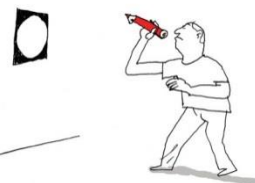
Toen we binnenkwamen waren alle "hobbyisten" al klaar met het uitstallen van hun werkstukken. Op het biljart: **Ansichtkaarten** Honderden ansichtkaarten over verschillende onderwerpen. Van dorpen en steden tot het koningshuis vanaf koningin Wilhelmina. Deze verzameling is van Trudy Engelsman. Heel bijzonder Trudy! Thuis heeft ze er nog duizenden! **Collectie gebreide sokken.** Bets van Bodegom had een collectie gebreide sokken meegebracht. Heel knap hoor, sokken breien dat kan tegenwoordig bijna niemand meer. **Brei- en haakwerken.** Cora van Gijzen met prachtige haakwerken. Naast Cora zat Corrie Elders met mooie brei- en haakwerken. **Fotoshoppen.** Peter Franken kon je leren om foto's te bewerken, het fotoshoppen. **Sieraden.** Cobie Wolthuis was aanwezig met mooie zelfgemaakte sieraden. Het was een tafel vol sieraden, zelf gemaakt. Ze heeft er enkele verkocht. **Felicitatiekaarten.** Dini Korswagen was present met heel mooie felicitatiekaarten, compleet met prachtige versieringen en passende envelop. Ook kon zij er enkele verkopen.



Cock en Truus gingen vaak rond met de blokjes kaas en de plakken worst. Samen met de gebruikelijke drankjes thee/koffie, fris, sapjes en wijntjes: een hele verwennerij! Het was weer heel gezellig.

**Tine Noijons**

# TWEEDE KAMERVERKIEZINGEN 2017



## Feitjes

- Van de 81 partijen, die zijn geregistreerd, doen er 28 partijen mee aan de verkiezingen.
- In totaal zijn er 1114 kandidaten. Van hen zijn 393 vrouw (35,3%) en 721 man.
- De oudste kandidaat is kunstenaar Johan de Haas. Hij is 93 jaar. De jongste kandidaat is Malou Herstel. Zij is 17 jaar. Beide kandidaten staan op de lijst van de Partij voor de Dieren.

## Het Centraal Plan Bureau

Er valt echt wat te kiezen, zegt Laura van Geest directeur van het CPB (Centraal Planbureau). In 2012 ging het om bezuinigingsvoorstellen, nu draait de economie beter en gaan de partijen weer voor geld uitgeven.

## **BELANGRIJK**

**Stemmen is een recht en iedere stem telt!**

## FITNESSEN BOVEN DE VIJFTIG

*Je bent nooit te oud voor fitness. Je krijgt er meer energie en spierkracht door, en een beter uithoudingsvermogen. Zo val je minder snel en voorkom je botbreuken. Zelfs bij 90-plussers is aangetoond dat zij sterkere spieren krijgen en een betere conditie door fitness. Ben je boven de vijftig? Dan kunnen de volgende tips ook voor jou gelden.*

- *Ben je boven de vijftig en heb je nog nooit gesport? Laat dan eerst een gezondheidscheck bij een sportarts doen voordat je start met fitnessen - ook als geen fysieke klachten hebt. Boven de vijftig neemt namelijk de kans op verborgen chronische aandoeningen toe. Uit onderzoek blijkt bijvoorbeeld dat de helft van de mensen met diabetes zich er niet van bewust zijn dat zij deze ziekte hebben. En 2/3 van de vrouwen die overlijden aan een hartinfarct hadden geen last van alarmerende symptomen.*
- *Ben je boven de zestig jaar? Laat dan nagaan of je geen last hebt van aandoeningen als osteoporose en artrose voor je gaat fitnessen. Fitness verstevigt de botten. Daardoor is vooral krachttraining (en joggen) een belangrijk wapen tegen osteoporose.*
- *Fitness verstevigt ook de gewrichten. Door cardiotrainingen herstelt artrose. Doe balansoefeningen als je je spieren wilt leren om je gewrichten beter aan te sturen.*

**Bron:** [www.veiligheid.nl](http://www.veiligheid.nl)

Bewegen en fitness is goed voor de mens. Op de website van [www.veiligheid.nl](http://www.veiligheid.nl) staan nog meer tips. In de volgende Nieuwsbrief komen we erop terug.

# MET DE MUZIEK MEE



- ACCORDEON
- BALALAIKA
- BANJO
- BAZUIN
- BIOSCOOPORGEL
- BOMBARDON
- BONGO
- BUGEL
- BUISKLOKKEN
- CARILLON
- CASTAGNETTEN
- CELESTA
- CELLO

- CITER
- DRUM
- DWARSFLUIT
- FAGOT
- HOBO
- JAZZGITAAR
- KLAVIER
- KLEPHOORN
- KORNET
- MANDOLINE
- PANFLUIT
- PEDAALHARP
- PIANO

- PIEREMENT
- RATEL
- SITAR
- SOUSAFOON
- SPEELDOOS
- SPINET
- TEORBE
- TREKORGEL
- TROM
- TUBA
- UKELELE
- WASBORD
- XYLOFOON

De overgebleven letters vormen een zegswijze.

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

**OPLOSSING** Inzenden vóór 15 maart 2017 naar SVerB

Engel de Merlestraat 24,  
3218 BJ Heenvliet

Molendijk 12  
3214 VH Zuidland

# Tijd voor een andere bank?

Mr. P.J. Oudweg 56  
Postbus 17  
3214 ZG Zuidland  
Telefoon 0181 451280

**RegioBank**  
in top 3 van  
beste  
banken

Klanten  
geven ons een  
**8,2**

Maar liefst 95%  
is tevreden over  
onze service

Bron Geldgids van juli/augustus  
2015, Consumentenbond

**Wij helpen  
u bij het  
overstappen**



**Wij zijn uw bank.**  
**RegioBank**

Van Rij Verzekeringen BV



Woonstichting De Zes Kernen verhuurt ruim 1.350 woningen in het Bernisser gebied van de gemeente Nissewaard.

We hebben bezit in de zes kernen Abbenbroek, Geervliet, Heenvliet, Oudenhoorn, Simonshaven en Zuidland.

Het dorpse karakter van de zes kernen maakt het Bernisser gebied tot een uniek gebied waarin het prettig wonen en leven is.



woonstichting De Zes Kernen

Buitengewoon wonen in Bernisse

*Snoepwinkel Marcella*



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

**ProVoet**  
Branchegroenstafie  
voor de Pedicure

**Happy Feet**  
zuidland  
Pedicurepraktijk

Joke van Noort  
&  
Angela van Rij

**Tel. 06 12 69 15 94**

Kerkweg 9a  
3214VB Zuidland  
[www.happyfeetzuidland.nl](http://www.happyfeetzuidland.nl)

**Pedicurepraktijk Happy Feet Zuidland**

## INSCHRIJFFORMULIER

Naam ..... Voorletters.....

Geboortedatum ..... Telefoonnummer.....

Adres .....

Postcode/ Woonplaats ..... E-mail .....

Handtekening

Datum: .....

**Sturen naar SVerB, Hugo van Voorneweg 6, 3218 VG Heenvliet**



Voor h rn & haar

Dorpsstraat 5 3214 AG  
Zuidland  
Tel. 0181 - 451210

KNIPPEN ZONDER AFSpraak



ALLES VOOR BOUW OF VERBOUW



## Bestuur

|                  |                      |                   |
|------------------|----------------------|-------------------|
| Jannie Valk      | voorzitter           | tel. 0181- 665178 |
| Martin Pellegrom | penningmeester       | tel. 0181- 661216 |
| Mies de Vries    | secretaris           | tel. 0181- 663876 |
| Henny Lemans     | algemeen bestuurslid | tel. 0181- 662902 |
| Tine Noijons     | algemeen bestuurslid | tel. 0181- 662119 |



## Ondersteunende leden

Herman Scholte en Henny van der Valk

## Activiteitencommissie

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

## Bingo

Bets van Bodegom  
Tiny Zuur  
Martin Pellegrom

## Website

Peter Franke

## Ledenadministratie

Paula Eijs

## Lief en Leed

Carla Meijboom