



NIEUWSBRIEF

secretariaat: Van Cruiningenweg 20, 3218 BB Heenvliet

emailadres: sverbernisse@gmail.com

www.sverb.nl

Jaargang 2, nummer 2 - februari 2017

BESTE LEDEN

Tijdens de nieuwsjaarreceptie wensten we elkaar het beste. Het was een echt feestje. Dat geeft weer extra energie. Met plezier vertel ik u dat onze vereniging nu 107 leden telt.

Het reisje

Er is U beloofd dat we in deze nieuwsbrief de datum van het voorjaar reisje bekend zouden maken maar helaas is alles nog niet rond, wel weten we dat het in april is.

Verkiezingen

In maart zijn er verkiezingen het is erg belangrijk dat U gaat stemmen, laat Uw stem horen U hebt afgelopen week kunnen zien waar het toe leidt als men niet gaat stemmen of op de verkeerde, je moet er niet aan denken dat zo iets bij ons zou gebeuren, denk goed na voor U Uw stem uitbrengt.



Winterweer

De afgelopen dagen heeft het behoorlijk gevroren en was het niet altijd even gemakkelijk om naar buiten te gaan. Probeer als het even kan voor meerdere dagen boodschappen te doen zodat U niet zonder de noodzakelijke dingen komt te zitten, is dit niet mogelijk misschien is Uw buurman /vrouw bereid om wat voor u mee te nemen. Voor vervoer kunt u natuurlijk ook gebruik maken van de regiotaxi of het busje van de SBO, kortom wees voorzichtig! Met hartelijke groet,

Jannie Valk. voorzitter

BELASTINGSERVICE

Ook dit jaar kunt U via de SVerB uw belasting opgave laten verzorgen. Opgeven bij Jannie Valk telefoon 0181- 665178. Zij zorgt er dan voor dat U gebeld wordt voor een afspraak.

HEEFT U BELANGSTELLING?

Er is ons gevraagd om een klaverjas clubje op te zetten, uiteraard willen wij dat regelen, maar dan moeten we wel weten of er voldoende animo voor is, opgeven bij het bestuur de telefoon nummers staan aan de achterkant van de nieuwsbrief.

Het zelfde geldt voor het oprichten van een seniorenkoor, hartstikke leuk maar alleen als er voldoende animo voor is.

CHOLESTEROL

Op de eerste plaats wens ik U allen een gezond 2017. Mijn advies voor het komende jaar: *let op uw voeding en ga bewegen.*

Voor de goede orde: alles wat ik schrijf, is ontstaan uit ervaring, mijn 5-jarige studie, vakliteratuur, de verplichte bijscholing en de ervaring van mijn voorganger die in al die jaren een patiëntenkring van meer dan tienduizend mensen had opgebouwd.

Helaas bestaan er nog al wat rare ideeën over alles wat *niet* te maken heeft met de reguliere geneeskunde. Deze onzin wordt hoofdzakelijk de wereld ingestuurd door de farmaceutische industrie en twee clubjes (*de Vereniging tegen Kwakzalverij en Sceptis*) bestaande uit een stel mensen die, *zonder enige kennis van zaken*, tegen alles zijn wat te maken heeft met niet-reguliere geneeskunde. Laat u dus niet beïnvloeden door al die onzin die over ons uitgestrooid wordt. Mijn resultaten, en ook die van mijn collega's, spreken voor zich en daar hebben we geen zogenoemde "wetenschappelijke" bewijzen voor nodig! *Wetenschap is ook maar zeer relatief.*

Vandaag heb ik het over een heet hangijzer: **cholesterol**. De algemene opvatting is dat *te hoog* cholesterol gevaarlijk zou zijn met betrekking tot hart en vaatziekten. Het is het zwarte schaap en zit in de beklagdenbank. Niet binnen farmaceutische kringen (*logisch, anders daalt de verkoop van hun medicijnen*) maar in wetenschappelijke kringen wordt hier heel anders tegenaan gekeken. *Te hoog* is een teken van slechte aderen en niet de oorzaak!

Het beste reparatiemiddel voor slechte aderen is cholesterol. Het is een belangrijke antioxidant van "eigen fabricaat". Het beschermt de celwanden van de bloedvaten.

Advies: verbeter de kwaliteit van uw bloedvaten en dat is niet echt moeilijk.

Vitamine C in de vorm van ascorbaat, *Omega 3 vetzuren: EPA en DHA (visolie)*, maar vooral deze combinatie: *Magnesium, Vitamine D3 (oliebasis), Vitamine K2 (maar niet als u bloedverduunners gebruikt!)*. Bij een te hoog cholesterolgehalte (maar wat is hoog) zal de arts **statines** voorschrijven. *Wereldwijd een miljardenomzet*. De industrie zal dan ook al heel snel een zo laag mogelijk cholesterolgehalte als norm voorschrijven. *Statines* grijpen erg diep in op ons lichaam. In Amerika hebben hoge doses geleid tot zelfmoorden wegens totale hormonale ontregeling. Bij gebruik is het raadzaam **co-enzym Q10** te gebruiken. De voornaamste bijwerkingen zijn: onverklaarbare spierpijn, spierzwakte. Volgende keer meer over cholesterol en hoe te voorkomen dat we statines moeten gebruiken.

Goede gezondheid!

Hennie Lemans

SVerB verzoekjes op de website

Op de website van de SVerB staat als proef de mogelijkheid om aan medeleden verzoeken te doen.



Zoekt U bijvoorbeeld :

- iemand om mee naar de bioscoop te gaan
- iemand om tijdens uw vakantie de grijze bak buiten te zetten
- iemand om tijdens uw vakantie de post uit de brievenbus te halen
- iemand om te helpen een kapotte lamp te repareren

Stuur dan via de website een verzoek in.

Het verzoek wordt dan door de website beheerder op de website gezet.

Na 4 weken wordt het weer door de website beheerder gewist.

Dit aanbod geldt alleen voor leden van de SVerB en kan onaangekondigd weer van de website worden verwijderd als blijkt dat het niet in een behoefte voorziet.

VAN HARTE GEFELICITEERD



03 februari Mevr. T.H. Engelsman,
03 februari Dhr. B. Landwehr,
07 februari. Mevr. P.J. Hoffman- van Renssen,
08 februari Mevr. A.Pille,
12 februari Dhr. A. Verheijke,
13 februari Mevr. G.S.M.Aantjes-Hazeu
25 februari Mevr. M. de Hoog-Bevaart.

CONTRIBUTIE 2017

De contributie is nog niet door iedereen betaald. Misschien bent u het vergeten?

Doe het dan nog even, dan kan onze penningmeester ook weer rustig slapen.

De contributie bedraagt per kalenderjaar € 25,00. De tweede persoon op hetzelfde adres betaalt € 20,00 per kalenderjaar. Wilt u uw contributie overmaken op banknummer NL 20 RBRB 0929 4596 87.



DE NIEUWJAARS RECEPTIE 2017

Nadat vrijdagavond 6 januari de zaal versierd was, en alle kadootjes ingepakt door 9 enthousiaste mensen, (we vergaten elkaar Nieuwjaar te wensen), was het dan zaterdag 7 januari zo ver.

De nieuwjaarsreceptie van onze seniorenvereniging. Vanaf half twee kwamen de eerste bezoekers al binnendruppelen. En om twee uur was het een "volle bak". Na een welkomstwoord van onze voorzitter Jannie Valk was het een drukte van belang met alle nieuwjaarswensen over en weer.

Een vrolijke stemming

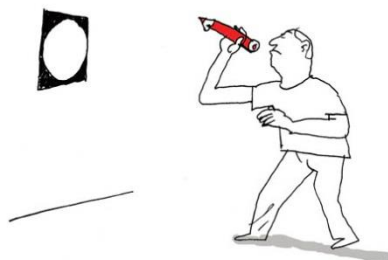
Met diverse optredens van het accordeonorkest "Maggennaamhebbe" was er al snel een vrolijke stemming! En wat hebben we meegezongen met al die vertrouwde evergreens! Voor de bingo-liefhebbers waren er 3 rondes, weer met mooie prijzen.

De middag werd besloten met een geweldige verloting met heel veel prijzen, door het bestuur het hele afgelopen jaar verzameld. En: de hapjes en drankjes waren gratis! Om zo het nieuwe jaar in te gaan was voor iedereen heel fijn.

Tine Noijons

TWEEDE KAMERVERKIEZINGEN 2017

Er zijn 81 partijnamen geregistreerd en dat is een record. Maar welke partij doet mee?



30 JANUARI

Dat wordt duidelijk op 30 januari dan moeten politieke partijen hun kandidatenlijsten en andere stukken inleveren bij de Kiesraad. De partijen geven daarmee aan dat ze écht mee willen doen aan de Tweede Kamerverkiezingen.

STEMWIJZER 2017 BEGIN FEBRUARI ONLINE

Nog even wachten en dan is de StemWijzer beschikbaar. De StemWijzer voor de Tweede Kamerverkiezingen van 15 maart 2017 staat begin februari online.





ACTIVITEITEN

Veel activiteiten worden gehouden in De Nieuwe Sluis te Heenvliet.

De activiteitenkalender voor de eerste drie maanden

BINGOMIDDAGEN

25 februari

25 maart



INLOOPMIDDAGEN

16 februari

16 maart



INLOOPMIDDAG 16 FEBRUARI THEMA HOBBY'S

Heeft u een leuke hobby en wilt u dit aan ons tonen, kom dan 16 februari naar de nieuwe sluis in Heenvliet, dan kunt U er over vertellen en misschien andere mensen op weg helpen om ook iets te gaan ondernemen, ook als u geen hobby heeft maar gewoon voor de gezelligheid aanwezig wil zijn bent u van harte welkom, deze middagen zijn altijd heel gezellig. aanvang 14.00

BINGOMIDDAG 25 FEBRUARI

Bingo op zaterdagmiddag 25 februari 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.



LUNCHEN BIJ HET MAERLANTCOLLEGE IN BRIELLE

Op dinsdag 14 februari (Valentijnsdag) gaan we om 11.30 uur weer lunchen in restaurant Stadhouders in het Maerlant College in Brielle.

Vervoer wordt onderling geregeld. Opgeven tot 7 februari bij Paula tel. 662886

BUSREIS

In april gaan we weer op reis, in de nieuwsbrief van maart kunt U lezen waarheen.

SPORTIEVE EN LEUKE JANUARI INLOOPMIDDAG

John van der Spek vertelde ons hoe belangrijk het is om ook al zijn we senioren in beweging te blijven, hij deed dit op een ontspannen manier zodat we ons niet opgelaten hoefden te voelen, bijgaand ziet U enige voorbeelden, er zijn al een flink aantal leden van onze vereniging bezig met bewegen kom ook eens kijken en doe eens mee. Na de pauze liet ons bestuurslid Henny Lemans zijn goochel kunsten zien, erg leuk maar we snapt er niks van, het was een leuke middag en de mensen gingen tevreden weer naar huis.



Gegevens / Aantallen leden

De SVerB (Seniorenvereniging Bernisse) groeit. Iedere maand mogen we 1 of 2 leden inschrijven. Om een indruk te geven hoe oud onze leden zijn en waar ze wonen, zijn de navolgende gegevens bij elkaar gezocht.

Leeftijden

Leeftijd	Vrouwen	Mannen	Totaal
<60	3	0	3
60-69	17	4	21
70-79	34	11	45
80-89	21	8	29
>90	1	1	2
Onbekend			7
			107
Gemiddelde leeftijd			75

Woonplaatsen

Woonplaats	Aantal	Mannen	Vrouwen	Niet bekend
Abbenbroek	8	2	6	0
Heenvliet	33	6	27	0
Geervliet	18	5	11	2
Oudenhorn	2	0	2	0
Hellevoetsluis	7	2	5	0
Zuidland	36	9	27	0
Simonshaven	3	1	2	0
Onbekend	0	0	0	0

25 80 2

107

Van 62 leden zijn de email-adressen bekend.



WIST U DAT?!

- De activiteiten commissie de eerste maandag van de maand vergadert ?
- Het bestuur dat de tweede maandag van de maand doet?
- Peter Franke 30 minuten voor aanvang van de inloop middag aanwezig is om vragen te beantwoorden, welke betrekking hebben omtrent uw computer?
- De laatste zaterdag van de maand er bingo wordt gespeeld in de Nieuwe Sluis in Heenvliet?
- De derde donderdagmiddag van de maand er inloopmiddag is, elke maand met een ander thema?
- We elke dinsdag ochtend van 10 tot 11 uur fitnessen in de sportschool van John van der Spek?
- We in April op reis gaan?

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 dorps 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
Branchegenootschap
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

Pedicurepraktijk Happy Feet Zuidland

INSCHRIJFFORMULIER

Naam Voorletters.....
Geboortedatum
Adres Postcode/ Woonplaats
E-mail Telefoon.....

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
Henny van der Valk

Activiteitencommissie

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

Bingo

Bets van Bodegom
Tiny Zuur
Martin Pellegrom

Website

Peter Franke

Ledenadministratie

Paula Eijs

Lief en Leed

Carla Meijboom