



Seniorenvereniging Haarlemmermeer Zuid

(opgericht: 10 december 2015)

Jaargang 5 nummer 5



**Nieuwsblad SHZ
December 2020**

Nieuwsblad SHZ:

Een uitgave van
Seniorenvereniging
Haarlemmermeer Zuid (SHZ)

Het Nieuwsblad
verschijnt in principe 6x per jaar
in een oplage van 1000 stuks.

Redactie en vormgeving Nieuwsblad:

Voor het decembernummer:
Marianne Vermeij
Dotterbloemstraat 39
2153 ES Nieuw-Vennep
redactieshz@gmail.com

Coördinator Nieuwsblad

Cas Visser (0252-687516)
Kreilerhof 47
2151 PK Nieuw-Vennep
visbotje2@hetnet.nl

Website

www.sv-hz.nl
Marianne Vermeij

Rekening SHZ:

NL07 RABO 0307984532
Contributie €25,00 p.j.(aut. incasso)
Partner €15,00 p.j. (aut. incasso)

Rekening Stichting

Senioren Samen Op Weg:
NL88 RABO 0345867491

Volgende uitgave

Kopij aanleveren:
Uiterlijk: 19 februari 2021

Verschijningsdatum:

3 maart 2021

Bestuur Vereniging SHZ:

Voorzitter:

Margreet van Riel (0252-675847)
Bleker 45
2152 AR Nieuw-Vennep
me.van.riel@me.com

Penningmeester:

Lano Jansen (06-20127762)
Kerkstraat 117
2153 BH Nieuw-Vennep
lanothea@hotmail.com

Secretaris:

Detje v. Rietschoten(0252-687830)
Blechtekum 5
2151SJ Nieuw-Vennep
d.jelsma@ziggo.nl

Alq. bestuurslid: vacant

Alq. bestuurslid en dagreizen/uitjes:

Nelly Fivet (0252-673535)
Zaaiersstraat 131
2151 CK Nieuw-Vennep
fivhog@gmail.com

Alq. bestuurslid/ledenadministratie:

Hanspeter Schuldt (0252-687231)
ledenshz@gmail.com

Bestuursondersteuning:

Lief en leed:

Toos van Emden (0252-685708)

Advies in zorg en hulpverlening:

Bas de Bruijn (Zorgconsulent)
(06-21831507)

bdebruijn@san-san.nl

Aanvragen huur en/of zorgtoeslag

Fred Meijer (0252-674035 na 14.00u.)

Informatie vanuit het bestuur: Van de voorzitter

Beste lezers,

Het is alweer enige tijd geleden dat wij elkaar gezien en gesproken hebben. Maar nu ligt er weer een prachtig Nieuwsblad voor jullie, gevuld met vele leuke bijdragen van leden, bestuur en anderen!
Veel lees- en puzzelplezier.

Ben zo benieuwd hoe het met jullie gaat!



- Genieten jullie ook zo van de opkomende Narcissen-bollen? Ze komen in diverse tuinen al met groen blad flink boven de grond. Zelfs in de Schoolstraat is al de 1e Narcis-bloem waargenomen! Geloof je 't niet; ga maar eens lopen in "de Vennep" en kijk in tuinen; je ziet zelfs bakken met nog bloeiende Geraniums! Zelfs in mijn tuin staat de blauwe Lobelia volop in de 2e bloei (wel in een plantenschaal en op een tafel tegen het huis aan). Maar toch.....
- Genieten jullie ook zo van het nummer van Danny Vera "Roller Coaster"? Na 17 jaar heeft deze Nederlandse zanger "Queen" verstoten van de 1e plaats. Wat een prestatie, wat een pracht nummer. Lees maar eens de tekst, lees maar eens de vertaling! Kippenvel!
- Hebben jullie "onze" Venneper Duco al eens gevolgd? Dagelijks bij Max op Ned.1 om 10.15u. Heerlijke 15 min. voor hart-, lage rug-, arm-/schouderoefeningen, heupen en benen. Eenvoudig, goed te doen en zelfs met steun van een stoel. Doen!

Tot slot:

Kom je iemand tegen, sta stil, maak een praatje. Het hoeft echt niet lang te duren; 't doet een ander zo goed en jezelf. Heb je zelf behoefte aan een praatje? Bel iemand, informeer! Ook dat gebaar werkt 2 kanten op!

Een fijne, harmonieuze tijd gewenst!

Groet, Margreet van Riel

"Ondanks alles geloof ik in de innerlijke goedheid van de mens".

Anne Frank

"Contacten met mensen hebben mij geholpen om me staande te houden in een tijd waarin alles leek zoals het was, maar niets was zoals het leek".

Van de penningmeester

Beste leden,

Wat is het alweer lang geleden dat wij elkaar hebben ontmoet! Tijdens de bijeenkomst in de Rustende Jager, het kippenbuffet begin maart was geloof ik de laatste keer.

Het was een heerlijke avond, maar eenmaal thuis, kwam in de pers het nare bericht over CORONA. Nooit van gehoord, maar wel heel ingrijpend hebben wij met ons allen ervaren!

Geen barst aan het binnenblijven, geen contacten meer, geen activiteiten meer heel jammer.

Maar wij hebben nu al ruim 9 maanden volgehouden, dus hopelijk is de geboorte van vrijheid nabij!

Ik hoop dat wij in het nieuwe jaar 2021 elkaar weer gewoon kunnen ontmoeten zonder 1.5 meter, zonder mondkapjes en gewoon weer lekker knuffelen! Ik weet het is een wens, maar wellicht wordt deze wens een keer werkelijkheid!

Voor de komende decembermaand 2020 wens ik jullie hierbij alvast toch een fijne sinterklaas, kerstdagen en een heel gezonde jaarwisseling (zonder te veel vuurwerk)

Als penningmeester heb ik ondanks de donkere dagen toch nog een positief bericht namelijk de gemeente heeft mijn verzoek om weer een subsidie te geven voor het jaar 2021 geaccepteerd!

Dit houdt in dat wij in 2021 een subsidie ontvangen van € 4.000,-- Dat is een goed bericht voor onze vereniging en kunnen daar in het volgend jaar weer iets extra mee doen!



Ik verwacht jullie allemaal weer gezond te ontmoeten in het komend jaar en zie de toekomst toch positief tegemoet!

Groetjes, allemaal
De penningmeester, Lano Jansen

Kerstgedachte 2020

Het loopt weer naar het einde van het jaar,
We zijn gewend dit te vieren met elkaar.
Een gezellige bijeenkomst – daar kijkt iedereen naar uit,
Maar dit jaar kan het niet – jammer – maar een weloverwogen besluit.
Het was dit jaar ook 75 jaar geleden dat ons land werd bevrijd.
Degene die na de oorlog is geboren (zoals ikzelf) weet weinig van deze
oorlogstijd.
En het heeft hen zeer diep in het hart geraakt.
Ze hebben veel verdriet gehad omtrent het verleden.
Daardoor is het vaak moeilijk te vertrouwen op het heden.
Maar ook al heeft iets je heel erg geraakt,
Bedenk dan dat alles je sterker heeft gemaakt.
Misschien zou je sommige herinneringen het liefst wissen,
Maar wat zo mooi was dat had je zeker niet willen missen.
Het jaar 2020 was voor niemand een fijn jaar.
We misten – door corona – alle activiteiten en het samen zijn met elkaar.
Ook het jaar 2021 wordt voor velen een onzeker jaar.
Het belangrijkste hierin is: GEZONDHEID, aandacht en saamhorigheid met
elkaar.
Probeer je in de gevoelens van de ander in te leven,
Dan zal het komend jaar je zeker veel voldoening geven.

Ik wens u – en allen die u omringen
Het allerbeste voor het nieuwe jaar.
Geluk in grote en kleine dingen
Maar bovenal:
Gezondheid en gelukkig met elkaar!



Corrie Verhoeven-Mostert.

De muis, de vos en het konijn.

(vertaling van een Oud-Zwitsers/Duits verhaal)

Op kerstavond gingen de muis, de vos en het konijn uit.

Ze liepen door het winterbos en hun neus was al snel koud.

Ze kwamen bij een hostel, de muis, de vos en het konijn.

Toen riep de huisbaas uit het raam: "Kom, drink met me mee."

Een oude man met een witte baard lag te snurken onder het vat.

"Is dat niet de kerstman daar?" riepen de muis, de vos en het konijn.

"Dus, maak hem wakker, maak hem wakker, zijn weg is nog zo ver."

Oh jee, daar ging de kerstman door bossen en velden en steegjes.





We zijn dit jaar (en dat is waar) aan de muis, de vos, en het konijn verschuldigd dat hij nog op tijd bij ons is.

Ik wens u, na een heel moeilijk 2020, fijne feestdagen en een gezond 2021,
Hanspeter Schuldts




Met een knipoog!


Let op als u de kerststal opbouwt.


Voor iedereen die dit jaar een kerststal wil opzetten, houdt rekening met de momenteel geldende regels:








Jezus , Maria  en Jozef  = 1 huishouden, maar dan wordt het krap. 


Daarnaast zijn er de herders    (volgens de traditie tenminste 2) PLUS de 3 wijzen   .

Als we aannemen dat de (minimaal) 2 herders geen familie van elkaar zijn en de 3 wijzen niet samenwonen in een gedeeld appartement , dan zijn er in totaal ACHT mensen uit ZES huishoudens!  

Wat kun je doen? 

Voeg de drie wijzen pas op 6 januari toe en stuur de herders op 5 januari naar huis .

Laat een briefje   invullen met naam, adres, aankomst- en vertrektijden, plaats desinfectiemiddeldispensers  en heel belangrijk markeer  duidelijk de afstanden voor de stal en de regels voor eenrichtingsverkeer  met plakband. Vergeet niet om beveiliging   voor de ingang te plaatsen.

Oh ja ... en per 1 dec. Jozef, Maria, herders en 3 wijzen een mondkapje  op (kindje Jezus dus niet)!

Alvast fijne Feestdagen!  



Een witte kerst

door *Godfried Bomans*

Er was eens een man die het kerstfeest grondig wilde vieren.

Hij haalde een laddertje uit de schuur en spande langs het plafond de rode papieren slingers die daarvoor garant zijn. Aan de

lamp hing hij een van die rode bellen, die opgevouwen weinig lijken, maar naderhand nog aardig meevallen. Toen dekte hij de tafel. Hij had hiervoor urenlang over drie winkels verdeeld in de rij gestaan, maar het zag er dan ook goed uit. Naast elk bord stak hij ten slotte een kaarsje aan, waarvan je er tien in een doos koopt, en klapte in zijn handen. Dit was het teken om binnen te komen. Zijn vrouw en kinderen, die al die tijd in de keuken elkaar met een verlegen glimlach hadden aangekeken, kwamen bedremmeld binnen.

"Nee maar," zeiden ze, "dat had je niet moeten doen."

Maar omdat hij het toch gedaan had gingen ze blij zitten en keken elkaar warm aan.

"En nu gaan we niet alleen smullen," zei de man, "we moeten ook beseffen wat er nu eigenlijk gebeurd is."

En hij las voor hoe Maria en Jozef alle herbergen aflieden, maar nergens was er plaats. Maar het kind werd ten slotte toch geboren, zij het in een stal. En toen begonnen ze te eten, want nu mocht het, al was er dan veel ellende in de wereld.



"Kijk," zei de man "dat is nu Kerst vieren en zo hoort het eigenlijk." En daarin had hij gelijk. En zij verwonderden zich over de hardvochtigheid van al die herbergiers, maar het was ook tweeduizend jaar geleden moet je denken, zoiets kwam nu niet meer voor. En op dat ogenblik werd er gebeld. De man legde de banketstaaf die hij juist aan de mond bracht, verstoord weer op zijn bord.

"Dat is nu vervelend," zei hij, "er is ook altijd wat." Hij knoopte zijn servet los, sloeg de kruimels van zijn knie en slofte naar de voordeur.

Er stond een man op de stoep met een baard en heldere, lichte ogen. Hij vroeg of hij hier ook schuilen mocht, want het sneeuwde zo. Het was namelijk een witte Kerst, dat heb ik nog vergeten te zeggen, hoe kan ik zo dom zijn. De beide mannen keken elkaar een ogenblik zwijgend aan en toen werd de een door een grote drift bevangen. "Uitgerekend op Kerstmis," zei hij, "zijn er geen andere avonden." En hij sloeg de deur hard achter zich dicht. Maar terug in de kamer kwam er een vreemd gevoel over hem en de tulband smaakte hem niet. "Ik ga nog eens even kijken," zei hij, "er is iets gebeurd, maar ik weet niet wat."

Hij liep terug naar de stoep en keek in de warrelende sneeuw. Daar zag hij de man nog juist om de hoek verdwijnen, met een jonge vrouw naast zich, die zwanger was.

Hij holde naar de hoek en tuurde de straat af, maar er was niemand meer te zien. Die twee leken wel in de sneeuw te zijn opgelost. Want het was, zoals gezegd, een witte Kerst.

Toen hij weer in de kamer kwam zag hij bleek en er stonden tranen in zijn ogen. "Zeg maar even niets," zei hij, "die wind is wat schraal, het gaat wel weer over." En dat was ook zo, men moet zich over die dingen kunnen heen zetten. Het werd nog een heel prettig Kerstfeest, het was in jaren niet zo echt geweest. Het bleef sneeuwen, de hele nacht door en zelfs het kind werd opnieuw in een schuur geboren.

10 gouden tips in deze coronatijd

Gebruikte bron: Nieuwsbrief Rabobank IkWoonLeefZorg nov. 2020
Tips en adviezen van mensen zijn vaak onbetaalbaar.

1. Tijd voor uzelf

Ontspanning houdt u gezond.

2. Wees open en eerlijk

Praat met uw omgeving over uw situatie en vraag om hulp als u daar behoefte aan heeft.



3. Onderhoud uw contacten

Zorg ervoor dat u uw vrienden en kennissen niet verwaarloost. Betrek uw familie en vrienden bij waar u mee bezig bent. Zo voorkomt u dat u vereenzaamt.

4. Vraag hulp

Hulp vragen is geen zwakte, integendeel zelfs! Ziet u het even niet zitten, schakel dan professionele hulp in en praat met uw familie of vrienden. De meeste mensen vinden het juist fijn als ze u kunnen helpen.

5. Zucht eens diep

Wordt het u even te veel, trek u dan voor een moment terug. Ga even naar buiten, of naar het toilet of de badkamer. Adem diep in en uit. Als u dit een paar keer doet, zult u merken dat u weer lucht krijgt.

6. Lach samen

Samen lachen is aanstekelijk, het geeft energie en het zorgt voor een gevoel van verbinding.

7. Wat kan er nog wel?

Misschien kijkt u naar wat er niet meer kan en stel daar tegenover een lijstje van wat er nog wel kan.

8. Zing!

Zing wat u voelt, wat u ziet, wat u doet. Het hoeft niet te rijmen, het hoeft niet mooi te klinken, u hoeft zelfs geen maat te houden. Zingen traint de spieren in het bovenlijf, de longen en de

ademhalingspijpen. Daarnaast neemt de hoeveelheid anti-stresshormonen toe: u voelt zich meer ontspannen. Van zingen is zelfs bekend dat het pijnstillend kan werken. Mensen die chronisch pijn hebben, vergeten de pijn tijdens het zingen vaak even.



9. Genieten met groen

Voelt u zich moe en somber? Koop dan eens iets groens voor uzelf. Een kleurrijke bos bloemen, een mooie plant; groen fleurt uw omgeving op. En terwijl u uw boeket schikt of uw plant in een mooie pot zet, zult u merken dat uw gedachten hun zwaarte verliezen. Gun uzelf daarom de rust van zo'n groen moment.

10. De drie bedankjes van de dag

Bedenk voor u gaat slapen drie dingen waarvoor u

dankbaar bent. Spreek die drie dingen hardop uit of schrijf ze op in een mooi boekje. Zo valt u met een positief gevoel in slaap. Bovendien zult u merken dat de positieve dingen van de dag u steeds meer gaan opvallen.

Inspiratiegids voor mantelzorgers

Deze tips en andere praktische ideeën vindt u terug in de *Inspiratiegids voor mantelzorgers door (oud)mantelzorgers*. De inspiratiegids is onderdeel van het GOUDmantelproject van het Radboudumc Alzheimer Centrum. Binnen dit project delen (oud)mantelzorgers van patiënten met dementie hun kennis en ervaringen.

Bovenstaande tips uit de Inspiratiegids zijn gebruikt als bron. Hiermee is een kleine vertaalslag gemaakt voor alle senioren.



Locatie:
Nierop te Nieuw-Vennep (Linguenda)
Woensdag, donderdag en zaterdag
tussen 09.00 uur en 17.00 uur

06-57339673 www.villabloem.com

Oefentherapie Cesar Haarlemmermeer

Natascha Esseveld

Hugo de Vriesstraat 32a, 2152 CT Nieuw-Venep
Tel: 06 23583385 / 0252 681532
www.otc-nieuwvenep.nl
info@otc-nieuwvenep.nl

*Gespecialiseerd in: thuiszorgtherapie (behandeling bij u thuis),
chronische pijnklachten, COPD, osteoporose,
houdings- en bewegingsadvies.*



Uw mooiste
herinneringen
weer kunnen zien!

HAAL- EN BRENGSERVICE!

 **Amerstudi**

Film, video, dia en foto
digitaal op DVD, USB stick of harddisk

Rob de Groot
www.amerstudio.nl

06-22549780

Regulierspoort 42, Nieuw Venep

HULP BIJ INVULLEN SCHADEFORMULIER?

WIJ REGELEN ALLES VAN A TOT Z!



Autoschade Herstel
Haarlemmermeer



Hugo de Vriesstraat 36 | 2152 CT Nieuw-Vennep | Tel: 0252-674956

www.autoschadeherstelhaarlemmermeer.nl



DINSDAG SENIOREN DAG!

MEEST UITGEBREIDE
WASPROGRAMMA
MET SHINE TECS POLISH



Carwash
Haarlemmermeer

Carwash Haarlemmermeer is onderdeel van Autoschade Herstel Haarlemmermeer

Puzzel december 2020

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

ACHT

BASCULEBRUG

BLOEMENVAAS

DOKKUM

EDEN

FOLK

HOGELIJK

ISRAELISCH

KIEUW

KLINGEL

KWINTET

LIJFARTS

MEELDRAAD

MOEKE

OPPERPRIESTER

POLS

PULP

RECHTBANK

ROUW

SQUASH

STATIE

SUIKER

TORN

VOORSPEL

WUFT

ZEEF

De oplossing kunt u mailen naar redactieshz@gmail.com of in de brievenbus van gebouw de Krim deponeren **vóór 10 februari 2021**

In het volgende nummer wordt de winnaar van de cadeaubon van € 10,00 bekend gemaakt.

De oplossing van de puzzel in augustus was: **momentopname**

De winnaar is geworden: Mevr. N. Willebrand

Van harte gefeliciteerd

Premie 2021 van Zorg en Zekerheid

De premie van de basisverzekering Zorg Zeker Polis 2021 is **€ 124,95** per maand. Deze premie is inclusief uw collectiviteitskorting.

In 2021 ontvangen uw leden:

- 2% korting op de Zorg Zeker Polis en Zorg Vrij Polis
- 7% korting op verschillende aanvullende verzekeringen
- 1,5% betaalkorting op de premie bij een jaarbetaling
- 2% internetkorting op de aanvullende verzekering bij het online regelen van verzekeringszaken via MijnZZ

Voordelen van Zorg en Zekerheid

- ✓ Iedereen is welkom! Wij kijken niet naar leeftijd of gezondheid
- ✓ Geen aparte tandartsverzekering nodig
- ✓ Uniek: tandartsvergoeding delen met partner
- ✓ Zorg- en wachtlijstbemiddeling door ons Team Zorgadvies en Bemiddeling

Speciaal voor 60+

Naast korting op de premie profiteren uw leden van de voordelen van onze AV-Plus. Belangrijke vergoedingen in de AV-Plus:

- Een keer per twee jaar GeZZond Check
- Fysiotherapie: 25 behandelingen
- Tandarts: € 500,- (controles 100%, overige behandelingen 75%)
- Implantaten in betande kaak € 750,-
- Brillen/lenzen € 100,- per 2 jaar (vanaf 2.25 dioptrie)
- Hoortoestel per oor: € 140,- voor de eigen bijdrage
- Voetverzorging voor diabetici en reumapatiënten: € 210,-

In memoriam



Bericht van overlijden sedert de vorige vermelding in het Nieuwsblad van augustus 2020:

Dhr. A.H. Bokhoven	71 jaar
Dhr. P. Bakker	80 jaar
Mevr. M.B. Cappendijk-vd Bosch	92 jaar
Mevr. S.C.I.M. Scheepmaker-Groeneveld	87 jaar

I.M. Ria Hopman

Helaas is Ria niet meer onder ons.

Haar inzet was groot en bezielend;

- barmedewerkster
- boekenmarkt met Addy
- klaverjasclub
- sjoelclub met loterij

En dit alles deed ze destijds voor de ANBO.

We zullen haar nimmer vergeten.

Onze dank is groot en blijvend.

Namens de barmedewerkers, Els Rusman.

Namens Lief en Leed, Riet van Helden.

Nieuwe leden

Nieuwe leden sedert de verschijning van het Nieuwsblad in mei 2020:

dhr. P.W.M van der Kolk en mevr. J.D. van der Kolk-van der Aart

Wij wensen u heel veel gezellige uren bij onze vereniging.

ACTIVITEITEN ANDERE ORGANISATIES



Slimotheek

Bericht van Vivienne Otto- Crefcoeur (oktober 2020)

(Senior beleidsadviseur sociaal domein van de Gemeente Haarlemmermeer, tel. 06 – 185 93 153)

Wij zijn heel trots dat begin oktober de eerste Slimotheek in Nederland is geopend in de **Bibliotheek in Hoofddorp!**

De SlimoTheek is een uitleenpunt voor slimme technologie voor langer thuis.

Bij de SlimoTheek kunnen ouderen, hun mantelzorgers en professionals in zorg en welzijn slimme ehealthproducten en thuishetchnologie lenen op een locatie dichtbij huis. Zo kunnen zij producten uit de Slimotheek in het dagelijks leven uitproberen. Bij kleine opstartproblemen voorziet de SlimoTheek in hulp-aan-huis door een getraind netwerk van vrijwilligers. Na de uitleenperiode beslis je of je het product zelf wil aanschaffen of teruggeeft aan de SlimoTheek

Er is ook een filmpje met uitleg wat de Slimotheek Haarlemmermeer is via https://youtu.be/Wh34R4v_my0

Heb je vragen? Mail naar slimotheek@haarlemmermeer.nl

Kom gerust langs om een kijkje te nemen!

Spreuk van G. Lewis (met een knipoo!)



Blijf zelfstandig thuis wonen
 met een Stannah inloopdouche & traplift

PROFITEER
 NU VAN
€500
 KORTING

BEL GRATIS 0800-5066 OF GA NAAR WWW.STANNAH.NL

Stannah
 WIJ ZIJN ER OM HET LEVEN
 GEMAKKELIJKER TE MAKEN

STANNAH B.V.
 VENNESTRAAT 4
 2161 LE LISSE
 INFO@STANNAH.NL

BelBuddy

Onderstaand artikel gelezen in het Witte Weekblad van 28 oktober 2020.



Nieuw-Vennep: BelBuddy zoekt versterking. Het project koppelt vrijwilligers aan (kwetsbare) ouderen en inwoners van gemeente Haarlemmermeer die behoefte hebben aan meer contact.

Wekelijks bel je vanuit huis je BelBuddy voor een gezellig praatje, goed gesprek of een luisterend oor. Ook in het “gewone” leven is ontmoeting alleen niet voldoende voor mensen die te maken hebben met eenzaamheid. Ben je of ken je iemand die behoefte heeft aan een BelBuddy? Bel of mail MeerWaarde op 023-5698888 of info@haarlemmermeervoorelkaar.nl

Hoe en wat: verhuizen naar een verpleeghuis

Verpleeghuizen in de regio's Amsterdam, Amstelland en de Meerlanden hebben zich ingezet voor de kwaliteitsverbetering van de verhuizing naar een verpleeghuis. Onderdeel hiervan is het aanbieden van heldere, eenduidige informatie over het gehele verhuisproces: vanaf het moment dat een opname voor het eerst overwogen wordt tot het moment dat de verhuizing achter de rug is. Het resultaat: een brochure met duidelijke, algemene informatie over de verhuizing, voor de regio's Amsterdam en Amstelland-Meerlanden.

De brochure is op te vragen bij ieder verpleeghuis in de regio.



**AUTOBEDRIJF
DE WILDT**
LW JAPANESE AUTO SPECIALIST

INFO@AUTODEWILD.T.NL | TEL. 0252 - 672515

AUTODEWILD.T.NL

60



*Voor uw dagtochten
en meerdaagse (klaverjas) reizen*

oskam reizen

Tel 0252 - 672727

www.oskamreizen.nl www.klaverjasreizen.nl

Kom in beweging: grote winst, ook met beperkingen

Ouder worden gaat gepaard met lichamelijke veranderingen. Wie weinig tot niet beweegt, merkt daar extra snel de gevolgen van: opstaan gaat misschien niet meer zo gemakkelijk, traplopen wordt een steeds grotere opgave. Maar gelukkig is er goed nieuws: het is nooit te laat om (weer) te bewegen want zelfs hele kleine bewegingen leiden in het begin al tot grote winst.

Regelmatig bewegen kan artrose voorkomen en is niet alleen winst voor een langere lichamelijke zelfstandigheid. Bewegen houdt ook het brein langer fit! Ook al heeft u ergens last van, dan hoeft u zich niet te laten weerhouden om te bewegen: het is juist goed voor u.

Met een knipoog!

Oma's verrassing

Voor tweede kerstdag nodig ik mijn vier favoriete gasten uit en doe daarbij de belofte dat ik hen op een bijzondere verrassing zal trakteren. Ze liggen mij immers na aan het hart.

Dagenlang ben ik op zoek naar geschikte recepten en naar de benodigde ingrediënten. Urenlang sta ik in de keuken om een vijfgangendiner voor te bereiden. Het zal hen aan niets ontbreken.

Buiten staan de sterren al aan de hemel. Binnen is de tafel gedekt volgens de etiquette en de kaarsen zijn net ontstoken als mijn gasten arriveren. Met veel kabaal vallen ze aan op de soep.

Als ik het tussengerecht ga halen, roept één van mijn gasten: 'De soep was lekker! Verklap nu de verrassing maar...' De jongste gast vult hoopvol aan: 'Laat me raden, oma. We gaan zeker naar de Mac?'

Spreuken

Duisternis kan licht niet doen verdwijnen. Licht kan duisternis wel doen verdwijnen (Vrij naar Odille Rault)

Als je niet vraagt, zal het antwoord altijd NEE zijn.



Je kunt nog zoveel potloden hebben, als je ze niet gebruikt blijft alles zwart-wit.

NIEUWS VAN DE STICHTING SENIOREN SAMEN OP WEG

Het belangrijkste nieuws voor ons is dat onze Krimbus weer langzamerhand meer mensen kan/mag gaan vervoeren. Door de corona-periode is dit best heel lastig geweest. Vooral voor U, die er gebruik van maakte om af en toe een gezellig uitje te hebben of lekker zelf de boodschappen te kunnen doen. Onze chauffeurs hebben ook in de ergste coronatijd geprobeerd, iedereen op haar of zijn bestemming te brengen. Daar steken wij onze duim voor op. Maar een persoon per keer vervoeren, terwijl er normaal gesproken een gezellig ploegje van maximaal 8 personen in onze Krimbus vervoerd mochten worden. Dat vroeg best wel wat van onze chauffeurs. Maar ook van de bus, die daardoor natuurlijk veel meer kilometers heeft moeten maken. Maar onze chauffeurs hebben dat met veel liefde en plezier gedaan. Voor zover mogelijk natuurlijk.

Dat Gebouw De Krim dicht moest was natuurlijk ook niet leuk. En is dat nog steeds niet. Uw spelletjesochtenden/middagen die ineens niet meer door konden gaan. Uw contacten kwamen daardoor wel op een heel laag pitje te staan. Onze barmedewerksters en werkers hebben U ook gemist.

Laten we maar hopen dat dit in de toekomst allemaal een beetje beter gaat worden.

Beste mensen,

Ook wij van de Stichting Senioren Samen op Weg, waaronder DE KRIMBUS EN GEBOUW DE KRIM, willen U een rustige Kerst en Oud en Nieuwjaar wensen.

Wij hopen dat U allen in goede gezondheid deze decembermaand doorkomt en dan natuurlijk ook gezond en wel het nieuwe jaar ingaat.

Wat 2021 ons gaat geven moeten we afwachten natuurlijk. Misschien kunnen we in januari al ingeënt worden tegen het coronavirus en daardoor een iets soepeler leven kunnen gaan leiden. Dat hopen we van harte voor U allemaal.

Nogmaals Bestuur van de Stichting Senioren Samen op Weg, De chauffeurs en alle barmedewerkers/sters wensen U een goed en gezond Nieuw Jaar toe. En laten we hopen: **DAT WE U ALLEN WEER HEEL SNEL MOGEN ONTMOETEN.**

Namens het bestuur:

Rietje Stahli (secretaris)

ALS HET REGENT IN SEPTEMBER

DAN VALT KERSTMIS IN DECEMBER

belgieu/loesje.org
www.loesje.org/belgie

Loesje

WEGENS DOORSLAAND SUCCES

DIT JAAR WEER EEN NIEUW JAAR

Loesje

Postbus 1040

1001 EN-Artsem

www.loesje.nl

Lach
Ontspan
Maak plezier
Vraag hulp
Kijk met aandacht
Vertrouw op anderen
Verspil zomaar wat tijd
Maak een lange wandeling
Lees een mooi boek
Maak je een dag geen zorgen
Maak jezelf mooi Bekijk vakantiefoto's
Maak een tekening. Glimlach naar een kind
Zing onder de douche. Vervul een van je wensen
Neem een uitgebreid bad. Accepteer een compliment
Toon je tevredenheid. Luister naar de stilte
Wees nog een keer kind. Luister naar de natuur
Kies een star
Plan een reis
Haal diep adem
EN HEB LIEF

GELUKKIG HOEVEN GOEDE VOORNEMENS NIET OOK NOG TE RIJMEN

het
broertje
van
Loesje

Postbus 1040
1001 EN-Artsem
www.loesje.nl

Activiteiten gebouw “DeKrim”

Eugénie Prévinaireweg 63; 2151BB Nieuw-Vennep (tel. 0252- 681985)

Beheerder: Els Rusman (privé0252675713)

DAG	TIJD	ACTIVITEIT	SPELLEIDER	
Maandag	13.30- 16.30 uur	Sjoelen vrij- en competitie	Ruud van Schie	0252-672712
Dinsdag	09.00- 12.00 uur	Vrije recreatie*		
	13.30 uur	2e dinsdag van de maand Bingo	Lida vd Veek Gré Elshout	0252-518895 0252-686768
	19.30- 23.00 uur	Bridge competitie Website:www.mijnbrid geclub.nl/BCSHZ 5	Jan Gerrits	0252-686249
Woensdag	09.00- 12.00 uur	Vrije recreatie* Crea 2 ^e ,3 ^e wo.	Loes Hildering Marja Hartgerink	0252-624707 0252-686986
	13.30- 16.30 uur	Sjoelen vrij- en competitie	Joke Ubink Joke van Schie	0252- 686269 0252- 672712
Donderdag	13.30- 16.30 uur	Klaverjassen competitie	Toos van Houten	0252- 686291
	13.30- 16.30 uur	Biljartclub		
	13.30- 16.30 uur	Rummikub	Leida Verhoeve	0252-686127
Vrijdag	09.00- 12.00 uur	Vrije recreatie*		
	13.30- 16.30 uur	Themamiddag indien georganiseerd***		
	19.30- 23.00 uur	2e vrijdag van de maand koppelkaarten	Annie Verhoeve	0252-674429
* Vrije recreatie:		klaverjassen; biljarten; nieuwsbladen lezen; koffie/thee; sociale contacten, voorlichting enz.		
** en ***		Indien van toepassing: zie artikel elders in dit Nieuwsblad		

Stichting Senioren Samen op Weg

Voorzitter St. SSoW: Janny Kooij (0297-322155) jannykooij@planet.nl

Telefoonnummer coördinator bus: 06-33809247

Afspraak maken of afmelden op dezelfde dag: 06-20512531 (chauffeur bus).

Overige activiteiten:

DAG	TIJD	ACTIVITEIT	Contactpersonen
dinsdag en donderdag	09.30 tot 11.00 uur	Gezond natuurwandelen verzamelen in De Krim €1,30 per keer inclusief koffie/thee en koekje)	di. Kees en Gré van Gerven do. Yvonne Weusten
woensdag en vrijdag	09.30 tot 11.00 uur	Nordic walking verzamelen in De Krim €1,50 per keer inclusief koffie/thee en koekje)	Riet Vermeulen en Bep Berbé

Belasting service

Leida Verhoeve 0252-686127

Lief en leed (Graag doorgeven)

Toos van Emden 0252-685708

Ouderenadviseur Stichting Meerwaarde

Herriëtte Frielinck en Mariska Spikmans: 023-5698868

pluspuntnieuwvennep@meerwaarde.nl

Vennepershof 30, 2151 AZ Nieuw-Vennep

Inloopsprekuren: (op andere dagen voor een afspraak 023-569 88 84)

Dinsdagmiddag: 13.00 uur - 16.00 uur

Donderdagochtend: 09.30 uur - 12.30 uur

Vrijdagmiddag: 13.00 uur - 16.00 uur

Rijbewijskeuring

Dr. R. Kamerling 071-5728434

rkamerli@xs4all.nl (ST. Medipartners Nederland Leiden)

Maaltijdservice Westerkim/ Horizon

Petra van Dam 0252-623623

Gemeentehuis H'meer 0900-1852

Hulp vinden/ aanbieden: www.haarlemmermeervoorelkaar.nl

ALARMNUMMER GGD, BRANDWEER, POLITIE:

SPOED 112

Geen spoed 0900-8844

