

# NIEUWSBRIEF



secretariaat:  
Van Cruiningenweg 20,  
3218 BB Heenvliet  
email: [sverbernisse@gmail.com](mailto:sverbernisse@gmail.com)  
[www.sverb.nl](http://www.sverb.nl)

Jaargang 5, nummer 6–augustus 2020

## BESTE LEDEN

Mede dankzij de medewerking van de firma Vuilvrij konden we in juli 2 bingomiddagen organiseren. En wat was het fijn om weer zoveel vertrouwde gezichten te zien. Het was wel even wennen aan de nieuwe zaal opstelling. Maar we merkten dat bingo spelen in "corona-stijl" goed te doen is. De sfeer was geweldig en jullie hadden er zin in.

We hebben daarom besloten om in augustus ook 2 keer bingo te spelen. Het klaverjassen gaat ook in augustus door.



***Maar... Als U zich niet lekker voelt of koorts heeft blijf dan thuis. Het dragen van een mondkapje is aan te raden.***

Of het reisje in het najaar doorgang kan vinden is nog niet duidelijk, we houden U op de hoogte.

De vakantie komt eraan en gaat u erop uit of blijft u dit jaar thuis. We wensen U een hele fijne zomer en hopelijk tot snel.

Met hartelijke groet,

**Jannie Valk. Voorzitter**



***Een wandeling maken is een van de weinige zaken waar we nu nog de deur voor uitgaan. Wat is eigenlijk het nut van een wandeling?***

Neuropsycholoog Erik Scherder legt uit.

Scherder, hoogleraar aan de Vrije Universiteit, stelt dat wandelen de mens creatiever maakt. "Ons cognitieve brein wordt gedurende de hele dag belast: momenten van rust zijn er bijna niet, omdat ons werk en onze smartphone veel aandacht opeisen. Met wandelen laat je die druk letterlijk van je af vallen. Daardoor gaan we weer mijmeren en creatief zijn." "Bijvoorbeeld dat probleem waar je de hele ochtend over hebt lopen tobben", vervolgt Scherder: "Na een wandeling heb je vaak ineens de oplossing. Doordat het brein ontspant, activeert het 'default mode netwerk'. Hoewel je niet meer bewust met het probleem bezig bent, werken je hersenen op de achtergrond aan een oplossing."

### **'Dufheid is binnen een mum van tijd verdwenen'**

Daarnaast zorgt wandelen voor meer alertheid. "Je kent het wel: het is laat in de middag en je oogleden zakken langzaam naar beneden. Het liefst zou je helemaal niets meer doen, maar je moet nog dat ene vervelende klusje afmaken. Dit zijn allemaal tekenen dat je hersenstam op een laag niveau functioneert", legt Scherder uit.

"Ik kan iedereen aanraden om dat moment aan te grijpen om een wandeling te maken. De dufheid is dan binnen een mum van tijd verdwenen."



Bron: <https://www.nu.nl/uit/5324042/wat-doet-een-lange-wandeling-met-je-lichaam-en-geest.html>

# ACTIVITEITEN

## HET BEGIN IS GEMAAKT.

Na 3 maanden gewongen rust door de corona, is een begin gemaakt met de activiteiten. De zaal was corona-proof ingedeeld. Op 2 juli de eerste klaverjasmiddag en op zaterdag



Foto: Peter Franke

25 juli was er weer, een bingomiddag. Fijn om elkaar weer te ontmoeten. Het was erg gezellig. We gaan dus door.

## BINGO

Er worden 10 rondes gespeeld en er zijn 3 prijzen per ronde. Er kunnen 20 personen deelnemen.

Daarom is de prijs van het bingoboekje *tijdelijk* verhoogd naar € 5,00



## Data maand augustus

8 augustus 2020 aanvang 14.00 uur, zaal open 13.30 uur.

29 augustus 2020 aanvang 14.00 uur, zaal open 13.30 uur.

## Aanmelden

U kunt zich voor **één** middag aanmelden van 17.00 – 18.00 uur bij:

Corrie Folsche            0181-662360

Jannie Valk                0181-665178

KvK nummer 64908135

Banknummer NL20 RBRB 0929 459687



## KLAVERJASSEN

De kaartmiddagen zijn op de 1<sup>e</sup> donderdagmiddag van de maand. maximaal aantal deelnemers. 12.

### Datum maand augustus

6 augustus. Aanvang 14.00 uur, zal open 13.30 uur.

## MEER BEWEGEN...



Teveel zitten is niet erg goed. Daarom een tip: doe mee met het programma van MAX "Nederland in Beweging".

## DE LEDENVERGADERING

Er is nog geen duidelijkheid of de geplande ledenvergadering van 22 oktober door kan gaan. Er is een grote zaal nodig. Dat is tot heden toe nog niet gelukt. We houden u op de hoogte.



Federatie van Algemene Seniorenverenigingen, waarvan de SVerB lid, behartigt landelijk de belangen van de senioren. Zij informeren haar leden door de

Nieuwsbrieven en Nieuwsflitsen. Kijk op de website: [www.fasv.nl](http://www.fasv.nl)

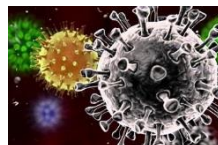
### Het bestuur

## DE CORONA BASISREGELS

*- Houdt 1,5 meter afstand -*

*Blijf thuis als je hoest en je niet lekker voelt -*

*Was goed je handen*



# VIERING 1e LUSTRUM SVerB

**De datum is vastgesteld op zaterdag 13 februari 2021.**

De jubileumcommissie is gestart met haar werk. Wij houden u op de hoogte.

## BIJZONDER PLANTJE



Het plantje, *Diphyllia grayi*, ook wel Skeleton Flower of Umbrella Flower genoemd, heeft witte bloemetjes.

Maar als het regent worden de bloemblaadjes doorzichtig.

Indien je deze bloem in het echt wilt zien, kun je het beste afreizen naar Japan, China of de Verenigde Staten. Daar groeit de *Diphyllia grayi* van mei tot juli in de schaduw.

## VAN DE BESTUURSTAFEL

- **Viering dag van de ouderen**

Of de geplande viering in oktober door gaat is nog niet bekend. Het Samenwerkingsverband vergadert 1 september.

- **Vergaderingen**

Vergadering activiteitencommissie      3 augustus 2020

Vergadering bestuur                              10 augustus 2020

**Het bestuur**



## De oplossing van de puzzel:

***Zeilvaartuigen waren al bij de Egyptenaren in gebruik.***

Na loting is Mevrouw van der Plicht uit Heenvliet de winnaar van de cadeaubon.

# SVerB DIGITAAL

Nu er geen activiteiten zijn ontmoeten wij elkaar minder. Met SVerB-digitaal en de Nieuwsbrief houdt het bestuur u op de hoogte van haar werk en het gebeuren in de vereniging.



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

Daar vindt u veel informatie over wat de SVerB doet. Maar wist u dat er ook de volgende TIP op staat:



Heeft u iets te vragen of te vertellen en u heeft een computer stuur dan een mailtje. Hoe vindt u de NIEUWSBRIEF ? Laat het ons weten en stuur een mail naar: [sverbernisse@gmail.com](mailto:sverbernisse@gmail.com)



Onder de naam BERNISSE OUDERENACTIVITEITEN vindt u de SVerB op facebook. Ook daar kunt u reageren.

## Foto bewerking & Foto huisnummer

Tot heden toe nog weinig reacties ontvangen. Daarom herhalen wij: In de zomermaanden kunt U:

- Foto's laten bewerken
- Foto's insturen van uw huisnummer.  
Wij maken van de ingezonden huisnummers een collage (bij voldoende inzendingen)

**INSTUREN NAAR:** [SVERB@PETERFRANKE.nl](mailto:SVERB@PETERFRANKE.nl)

Geef duidelijk aan welke bewerking u wilt laten doen....



fotobewerking



huisnummer

KvK nummer 64908135

Banknummer NL20 RBRB 0929 459687

ADVERTENTIE PAGINA  
VAN DE NIEUWSBRIEF



Voor hérn & haar

Dorpsstraat 5  
3214 AG Zuidland  
Tel. 0181 - 451210

KNIPPEN ZONDER AFSpraak



ALLES VOOR BOUW OF VERBOUW



**VOOR ALLE SOORTEN VIS**

Elke woensdag op de markt in Zuidland  
Elke vrijdag op de markt in Heenvliet

[WWW.VISHANDEL GUNDLACH.NL](http://WWW.VISHANDEL GUNDLACH.NL)





Hugo van Voorneweg 39  
3218 VE - Heenvliet  
Telefoon: 0181 - 662475  
Mobiel: 06 2523 5736  
Email: info@kamlung.nl

- Total Body Workout
- Fitness
- Zumba
- Bootcamp in/outdoor
- Crossfit
- Mixed Martial Arts
- Kung Fu
- Muay Thai / Muay Boran
- Tai Chi
- Aikido
- Special Combat
- Weerbaarheidstraining
- Geweldbeheersing
- Seminars
- Personal Training
- Lifestyle
- Diverse massages
- Fitness voor bedrijven

**MEER INFORMATIE VIA [WWW.KAMLUNG.NL](http://WWW.KAMLUNG.NL)**

 **Heenvliet**  
[facebook.com/AHHeenvliet](https://facebook.com/AHHeenvliet)



**Toldam3218 AW Heenvliet – tel.: 0181-661406 .**

KvK nummer 64908135

Banknummer NL20 RBRB 0929 459687



# Snoepwinkel Marcella

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



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**

**Groen  
is  
Gras**

bloemen en wonen

Markt 18 3218 AM Heenvliet T. 0181 665476  
[www.groenigras.net](http://www.groenigras.net)



KvK nummer 64908135

Banknummer NL20 RBRB 0929 459687

# 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



## ADVERTENTIE PAGINA VAN DE NIEUWSBRIEF

KvK nummer 64908135

Banknummer NL20 RBRB 0929 459687

# AFGELAST...

De meeste grote sportevenementenzijn wegens de corona afgelast.. Maar sommige evenementen gaan zonder publiek door. Ook de Tour de France die op zaterdag 29 augustus start in Nice. Jan Kal schreef in 1987 het onderstaande gedicht over de Tour de France.

## TOUR DE FRANCE

Waarom zit ik te kijken naar de Tour de France?

Is het veel soeps dat ons geboden wordt?

Tweehonderd mannen doen aan wielersport

Op en verbasterd middel van vervoer

Op een vooraf per dag bepaald parcours

Wint heden Deze, en schiet Die tekort

Aan heel dit grote mensen ganzenbord

Wordt zin gegeven met geouwehoer.

Het leven gaat als een etappekoers

De Tour de France verfijnt de symboliek

Met uitgekiende nevenklassementen.

Al draait de wielwereld om de centen

Wij zijn betoverd door de heroriek

En spiegelen wat af aan die Tours.

**Jan Kal, uit: 1000 sonnetten**



## Bestuur .

Jannie Valk	voorzitter	tel. 0181- 665178
Martin Pellegrom	penningmeester	tel. 0181- 661216
Mies de Vries	secretaris	tel. 0181- 663876
Henny van der Valk	alg. bestuurslid kandidaat	tel. 0181- 661445
Corrie Folsche	alg. bestuurslid kandidaat	tel. 06 - 44676342
Patricia Mitchell	algemeen bestuurslid	tel. 0181- 663498

## Activiteitencommissie

Jannie Valk	Truus Hoffmann	Wil van Beek
Mies de Vries	Trudy Engelsman	Cok Hassels
Carla Meijboom	Patricia Mitchell	Laura Volkeri
Paula Eijs	Nel van de Berg	

## Bingo

Marius Rozenberg	Bets van Bodegom
Erna v.d. Weg	Martin Pellegrom

## Website + Ledenadministratie

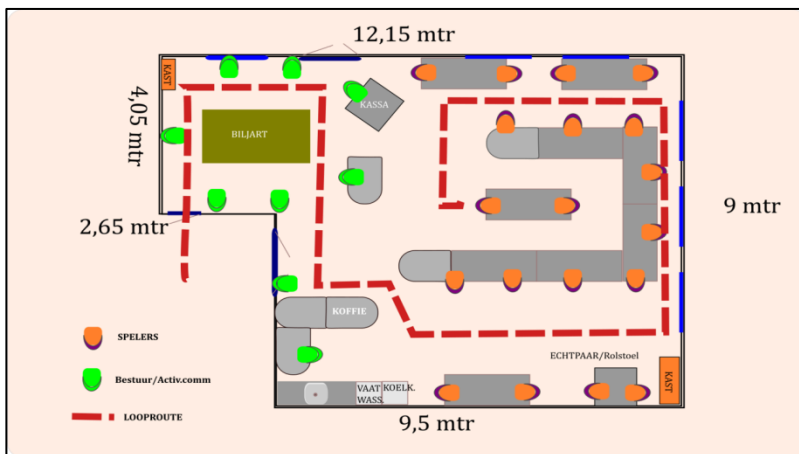
Peter Franke

## Lief en Leed

Carla Meijboom

## Nieuwsbrief

Henny van der Valk



## De gewijzigde zaalindeling in De Nieuwe Sluis