



NIEUWSBRIEF

Secretariaat: Van Cruiningenweg 20, 3218 BB Heenvliet

Emailadres: sverbernisse@gmail.com

www.sverb.nl

Jaargang 2, nummer 5 - mei 2017

BESTE LEDEN

Als U deze nieuwsbrief krijgt zijn we al op reis geweest, dus moet u even wachten op het verslag. U kunt daar in de nieuwsbrief van juni meer over lezen. Het gaat nog steeds goed met onze vereniging. De activiteiten worden goed bezocht. Het bestuur krijgt veel reacties en ook goede ideeën van de leden. Die gaan we de komende maanden uitwerken.



Nieuwe adverteerders

Zoals u kunt zien hebben we er weer nieuwe adverteerders bij, dat is goed voor onze naams- bekendheid en goed voor de adverteerders.

Pasen voorbij



Pasen is voorbij en we denken nu al na over de paardenmarkt met Pinksteren. Tijdens de paardenmarkt staat heel Heenvliet op zijn kop, maar het is o zo gezellig! Je komt oude bekenden tegen en vriendschappen bloeien weer op en dat is een mooie bijkomstigheid.

Ik wens U een fijn voorjaar met heel veel mooi weer, zodat we weer vitamine D krijgen van de zon en niet uit een potje.

Met hartelijke groet,

Jannie Valk, voorzitter

DE EERSTE JAARVERGADERING

De leden vergadering van 23 maart werd goed bezocht. Het was gezellig druk en er was een geanimeerde discussie met de leden. Er werden veel vragen gesteld en naar tevredenheid beantwoord.

Na de pauze kreeg Anja van der Sijde directeur van de Zes Kernen het woord. Zij vertelde dat het project van Hart van Zuidland, in gebruik is genomen. Dit project is bestemd voor bewoners die zware zorg nodig hebben. Verder kwam de wijziging van het woningbeleid en de plannen voor de bouw van seniorenwoningen aan de orde. Zij ging uitgebreid in op de vragen die werden gesteld. Al met al een goede bijeenkomst

WAT TE DOEN BIJ...

Ik heb al heel wat geschreven over de natuurgeneeskunde. Vanaf nu zal ik u vertellen wat te doen bij simpele, alledaagse zaken. Maar eerst iets over virussen en bacteriën.

Bacteriën: de meeste bacteriën zijn niet schadelijk voor de gezondheid. Veel bacteriën doen juist heel nuttig werk, bijvoorbeeld in onze darmen. De bacteriën die ons ziek maken, dringen ons lichaam binnen en vermenigvuldigen zich. Ze nemen stoffen op en scheiden giftige stoffen uit (toxinen), deze toxinen maken ons ziek.

Virussen zijn kleiner dan bacteriën en vaak veel ziekmakender. Omdat ze niet zelfstandig kunnen overleven, leven ze van een andere cel. Het virus dringt een cel binnen, waar het zich door middel van het daar aanwezige DNA kopieert.

Zo ontstaan bijvoorbeeld *verkoudheid en griep*, maar ook kinderziektes als de *mazelen*.

Dit betekent dat bij verkoudheid of griep een antibioticumkuur niet helpt omdat antibioticum alleen bij bacteriën werkt. Maar toch wordt bij griep nog steeds, antibioticum voorgeschreven!

Kleine ontsteking aan bijvoorbeeld vinger of teen

bestrijdt u met een ouderwets middel, namelijk medicinale soda, niks geen antibioticum. Helpt snel en zonder bijwerkingen.

Kneuzing:

u legt een zwachtel aan van gekneusde koolbladeren. Een simpel en effectief middel. Versnelt het genezingsproces.

Misselijk, maagproblemen:

u drinkt elke dag een *glas klei*, niet uit de tuin graven maar dat koopt u in de natuurwinkel. Let op dat u klei koopt die u kunt drinken.

Koorts is een vriend.

U moet koorts niet onderdrukken met paracetamol of een andere pijnstiller. *Kuitwikkels* met lauw water doen het ook goed. Een andere bekende methode is die van de *azijnsokken*. Dompel sokken onder in een kommetje water met een scheut azijn en trek ze aan. Trek daar overheen een tweede paar (droge!) sokken aan. De azijnsokken voorkomen onder meer warmtestuwingen naar het hoofd.

Verkoudheid: -verhoog uw weerstand door een goede weerstandsverhoger zoals *echinacea*. Hoog doseren!

De eerste week drie maal daags 60 druppels en daarna afbouwen tot 3xdgs 25 druppels. *Vitamine C-1000* draagt ook zijn steentje er toe bij.

-volop beweging in de frisse lucht en adem zoveel mogelijk door de neus.

-**neusverkoudheid:** neem een *ui*, snijdt er een schijfje van af, dompel dat even in een glas water en haal het er dan snel weer uit. Drink van dit water, verdeeld over de dag, enkele slokjes. Leg ook een doorgesneden *ui* 's nachts naast het bed, zodat ook de geur wordt ingeademd. Eenvoudig maar doeltreffend. Veel succes met het uitproberen

Henny Lemans



INLOOPMIDDAG 20 APRIL THEMA OVER TWEEDE WERELDOORLOG EN STOLPERSTEINEN

De tweede wereldoorlog

Er waren heel wat belangstellenden naar de inloopmiddag gekomen. John v.d.Spek vertelde dat hij geïnspireerd is geworden door de verhalen die hij thuis wel/niet hoorde over de tweede wereldoorlog. Hij vertelde over zijn zoektocht en hoe mogelijk is dat er zo iets kon gebeuren en nog gebeurt. John heeft een verzameling aangelegd zoals boeken, dvd's, om zich zo een beeld te vormen van de tweede wereldoorlog



het
grote

“De heren van Heenvliet”

Ook waren uitgenodigd Philip de Vries en Eric Barendrecht. Eric vertelde dat hij een groep om zich heen heeft geformeerd. Zij noemen zich “De heren van Heenvliet”. Deze groep gaat op zoek naar plaatsen in Europa waar de tweede-zowel als de eerste wereldoorlog zijn sporen heeft achtergelaten.

4 mei dodenherdenking

Philip de Vries organiseert in de Van Blankensteinstraat te Heenvliet op 4 mei een jaarlijkse dodenherdenking. In deze straat woonden Salomon en Elisabeth van Blankenstein en Rachel Goudsmit. Zij werden door de Duitsers gearresteerd en naar kamp Westerbork gebracht en later vernietigd in Auschwitz. Er liggen voor het woonhuis drie “Stolpersteinen” met hun namen erin gegraveerd. De stenen werden gelegd door de initiatiefnemer Gretel Bergmann-Schule uit Hamburg.

SVber

Ook dit jaar vindt er een herdenking plaats in de Van Blankensteinstraat op 4 mei om 20.00 uur. De SverB legt namens U bloemen neer. U bent uitgenodigd om deze herdenking bij te wonen.



Vraag van de activiteitencommissie

De activiteitencommissie was zeer verrast over de initiatieven in Bernisse die aan het licht kwamen tijdens het organiseren van deze middag over de tweede- en eerste wereldoorlog. Mocht er in uw kern ook zulke initiatieven zijn dan horen wij dit graag van u zodat wij er een volgende keer erop kunnen inspelen

SAMENWERKINGSVERBAND SBO – PCOB – SVerB

Het Samenwerkingsverband heeft begin april vergaderd. Belangrijkste onderwerp: voorbereiding en planning van de dag van ouderen 7 oktober 2017. De plannen worden uitgewerkt.



VAN HARTE GEFELICITEERD

04 mei	Mevr. A.D. van Herk-Kley
06 mei	Mevr. W.M. de Vries-Boutkan
08 mei	Mevr. E.H.E. Pfeiffer
12 mei	Heer P. Franke
12 mei	Mevr. A.P. Vingerling
14 mei	Heer P.C. Moree
15 mei	Mevr. J. Kort
15 mei	Mevr. K.M. Meijboom-Versteeg
23 mei	Heer C. Biesheuvel
25 mei	Mevr. L.T. Koster-den Hartog
25 mei	Heer L. van Marion
27 mei	Mevr. T. Franke-Verwoert
28 mei	Heer M. Poldervaart



LENTE SALADE

Benodigd:

1/2 prei in ringetjes	1 sjalotje gesnipperd
6 radijsjes, in plakjes	1 eetlepel. dragon, fijn gesneden
1/2 komkommer in plakjes	2 eetlepel olijfolie
1/2 eetlepel witte wijnazijn	1 theelepel mosterd
zout en peper	



Bereiding:

Hussel de groente door elkaar en meng het sjalotje, dragon, olijfolie, azijn, mosterd tot een dressing. Maak de salade af met zout en peper. Heerlijk met rosti-rondjes en een moot vis.

Eet smakelijk.!

GEMEENTE NISSEWAARD DOET HET DIGITAAL

ERVARING

Geloof me, het is niet echt eenvoudig om met de gemeente wat te regelen.

Mijn ID-kaart was verlopen, dus ik bel de gemeente om een afspraak te maken.

Tot zover gaat het goed. Maar dan! Wanneer ik op de afspraak kom en de papieren heb ingevuld, wordt mij gevraagd naar mijn mobiele telefoonnummer. Helaas ik heb geen mobieltje. Heeft u dan een computer, want dan kan ik u een mailtje sturen wanneer uw ID-kaart binnen is. Nu heb ik wel een computer, maar zonder internetaansluiting. Ik heb wel een gewone telefoon. Jammer genoeg was dat niet goed.

COMMENTAAR

Bij de gemeente Nissewaard kun je veel digitaal regelen. Maar als je geen mobieltje of computer hebt, dan gaat alles wat moeilijker. Dat is niet klantvriendelijk! En ons inziens ongelijke behandeling van burgers. Wij zullen dit onderwerp voorleggen aan de WMO Jeugd adviesraad Nissewaard en bespreken in het Samenwerkingsverband.

ACTIVITEITEN

Veel activiteiten worden gehouden in De Nieuwe Sluis te Heenvliet.

BINGOMIDDAGEN

27 mei

24 juni



INLOOPMIDDAGEN

18 mei

15 juni



INLOOPMIDDAG 18 MEI

Het is nagenieten van de busreis en het varen op de Vecht met zijn mooie kastelen. Natuurlijk zijn er foto's gemaakt door Peter Franke. Die laten wij zien.

Heeft u foto's van de busreis neem ze dan mee.

De middag begint om 14.00 uur.

BINGOMIDDAG 27 MEI

Bingo op zaterdagmiddag 27 mei 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.

16 Mei LUNCHEN BIJ HET MAERLANTCOLLEGE IN BRIELLE



Helaas kon door omstandigheden de lunch in april in Brielle geen doorgang vinden. Op dinsdag 16 mei hebben wij weer gereserveerd. Als U mee wilt bel dan even voor 11 mei naar Paula Eijs Tel.662886. U wordt dan uiterlijk om 11.30 uur verwacht in Brielle verwacht.

KLAVERJASSEN

Op 6 april zijn we gestart met klaverjassen, er waren 12 personen zodat we met 3 tafels konden beginnen, nadat door Tini Zuur de regels waren uitgelegd ging men van start, de sfeer was erg goed zodat het een erg gezellige middag werd, dit mede door de goede zorgen van Truus en Trudy die zorgden voor de drankjes en de kaas en worst, dit werd erg op prijs gesteld door de spelers, de volgende kaart middag is op 4 mei aanvang 13.30 in de Nieuwe Sluis te Heenvliet, er kan ook worden gejouerd of andere spelletjes worden gespeeld. Inschrijven kost € 2,50, info bij Jannie Valk tel. 0181 665178





Toldam 5 – 3218 AW Heenvliet – tel.: 0181-661406 .




ALLES VOOR BOUW OF VERBOUW




facebook.com/AHHeenvliet



- 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

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

MEER INFORMATIE VIA WWW.KAMLUNG.NL



Voor h ern & haar

Dorpsstraat 5
3214 AG Zuidland
Tel. 0181 - 451210

KNIPPEN ZONDER AFSpraak



Voor de landelijke belangenbehartiging zijn alle leden van de Federatie van Seniorenverenigingen aangesloten bij de NvOG (Nederlandse Vereniging van Organisaties van gepensioneerden). Eind mei vindt een ledenvergadering plaats. De agenda wordt nog bekend gemaakt.

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
Branchegroenmaatschap
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
Adrestelefoonnummer
Postcode/ Woonplaats E-mail

Handtekening Datum:

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

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



Nieuwsbrief

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

FOTO TIP 01

Op veel vakantiefoto's ziet men de echtgenoot of echtgenote gefotografeerd bij een monument. Velen zetten daarbij de persoon van top tot teen op de foto. Probeer het ook eens met alleen een gedeelte van de persoon ! Voorbeeld:

Persoon van top tot teen



Alleen gedeelte

