

NIEUWSBRIEF



Secretariaat:
Van Cruiningenweg 20,
3218 BB Heenvliet
email: sverbernisse@gmail.com
www.sverb.nl

Jaargang 5, nummer 8—oktober 2020

BESTE LEDEN

Corona

Helaas zijn we van de corona nog niet af. De maatregelen in het westen van Nederland zijn zelfs aangescherpt. Dat maakt het steeds moeilijker voor verenigingen om activiteiten te organiseren. De kaart- en de bingomiddagengaan in oktober weer van start. U vindt de informatie hierover in deze nieuwsbrief bij "AKTIVITITEN".



"Het kabinet voorspelt zware tijden. Toch gaat iedereen door het kabinetsbeleid volgend jaar 0,9% op vooruit. Zo luidt de

prognose die het kabinet naar de Tweede Kamer stuurde. Maar dit is door de coronacrisis erg onzeker."

Zo lees ik in De Volkskrant. Het is echt afwachten. Want het is ook onduidelijk wat er met de pensioenen gaat gebeuren.

Het weer

September is nog even genieten van de zon en het mooie weer. Tot gauw.

Met hartelijke groet,

Jannie Valk. Voorzitter

SVerB DIGITAAL

Nu er weinig activiteiten mogelijk 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

Daar vindt u veel informatie over wat de SVerB doet.



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



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



Eerst checken, dan klikken

Een e-mail, tekstbericht of betaalverzoek met een foute link erin is een veelgebruikte manier om je gegevens te achterhalen of je over te halen om geld over te maken. Dit heet phishing. Met die gegevens, zoals wachtwoorden of toegangscode, kunnen internetcriminelen je veel geld afhandig maken. Het is dus belangrijk om alert te zijn. Als je phishing kunt herkennen, en niet op linkjes en bijlagen klikt, snijd je internetcriminelen flink de pas af.

Bron: www.maakhetzeniettemakkelijk.nl

VAN HARTE GEFELICITEERD



03 oktober Mevr. J. Landman
09 oktober Dhr. M.F. Rozenberg
18 oktober Mevr. M. Meeuwssen-Penning
30 oktober Mevr. G. Hoffmann-van Renssen.



VAN DE BESTUURSTAFEL

Maandag 31 augustus hebben het bestuur en de activiteitencommissie samen vergaderd. Belangrijkste onderwerpen: de dag van de ouderen 2020 en het regelen van de activiteiten.



GEEN VIERING DIT JAAR

Nationale Ouderendag Het Samenwerkingsverband van PCOB, SBO en SVerB heeft besloten dat de viering van de dag van de ouderen dit jaar niet door kan gaan.

DE LEDENVERGADERING

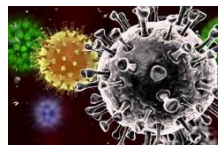
De ledenvergadering gaat op 22 oktober 2020 niet door. Het bestuur zoekt naar een alternatief. Meer informatie hierover in de In de volgende Nieuwsbrief.

DE CORONA BASISREGELS

- Houdt 1,5 meter afstand -

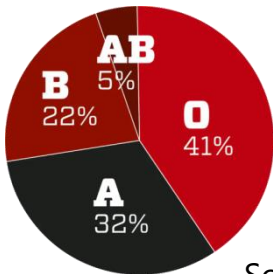
Blijf thuis als je hoest en je niet lekker voelt -

Was goed je handen



BLOEDGROEPEN

Sinds de ontdekking van de bloedgroepen in 1901 vragen medici zich al af wat onze bloedgroep over ons vertelt. Recent onderzoek toont aan dat je bloedgroep van invloed is op de vraag of je bepaalde ziektes zult krijgen. En één bloedgroep geeft betere voorspellingen dan al die andere



De vier belangrijkste bloedgroepen zijn ongeveer gelijkmatig over de aarde verdeeld. Maar er bestaan ook regionale verschillen. Zo hebben veel Latijns-Amerikanen bloedgroep O, en de meeste Scandinaviërs bloedgroep A. Bloedgroep O is de koning der bloedgroepen.

Bloedgroep 0

Heb je bloedgroep 0, dan kun je je statistisch gezien verheugen op een leven zonder kanker, geheugenverlies of hartproblemen. Onderzoek wees namelijk uit dat mensen met bloedgroep A, B en AB 15% meer risico lopen te overlijden aan hart- en vaatziekten dan diegenen met bloedgroep 0. Bovendien lijkt het erop dat bloedgroep 0 je lichaam ook beschermt tegen kanker.

Dit heeft er vermoedelijk mee te maken dat de bloedgroepen A, B en AB het immuunsysteem overuren kunnen laten draaien, waardoor je langzaam kanker kunt gaan ontwikkelen, terwijl bloedgroep 0 milder voor je lichaam is

AB kan zorgen voor geheugenproblemen

Een ander opzienbarend onderzoek toont aan dat bloedgroep AB maar liefst 82% meer risico op geheugenproblemen geeft dan andere bloedgroepen.

De verklaring van de onderzoekers luidt dat je bloedgroep bepaalt hoe en hoe makkelijk je bloed stolt. Het ene bloed stolt beter dan het andere, wat handig is als je een wond hebt, maar je kunt er ook eerder een bloedstolsel van krijgen – en daardoor problemen met je geheugen

Bloedgroepen ingedeeld naar antigenen

- Het systeem dat de vier belangrijkste bloedgroepen indeelt, wordt 'AB0' genoemd en gaat ervan uit dat de oppervlakte van sommige rode bloedcellen bedekt is met verschillende antigenen, of koolhydraten, A of B genaamd, terwijl andere helemaal geen antigenen kennen (0).
- Een ander bloedgroepsysteem, resus, verdeelt de bloedgroepen grof gezegd in die met afweerstof D (resuspositief) en die zonder (resusnegatief). Daarom spreekt men meestal over acht bloedgroepen: A, B, AB en 0, in de versie resuspositief of resusnegatief.
- Het is belangrijk om je resusfactor te kennen, omdat vermenging van twee bloedgroepen ernstige complicaties kunnen veroorzaken voor mensen die resusnegatief zijn

Bron:

<https://wibnet.nl/mens/lichaam/bloedsomloop/bloedgroepen-je-bloed-bepaalt-hoe-gezond-je-bent>

ACTIVITEITEN



KAART- EN SPELMIDDAG

De kaart- en spelmiddag zijn op de 1^e donderdagmiddag van de maand.

maximaal aantal deelnemers. 12. Naast kaartspelen en gezelschapsspelen kan er worden gebiljart.

Datum maand oktober

1 oktober Aanvang 14.00 uur, zal open 13.30 uur.

Aanmelden

Corrie Folsche 0181-662360

Jannie Valk 0181-665178

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 oktober

10 oktober 2020 aanvang 14.00 uur, zaal open 13.30 uur.

31 oktober 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

FITNESS bij Kam-Lung in de sporthal te Heenvliet.

Bewegen is gezond! Op dinsdagochtend van 10.00 tot 11.00 uur is er een programma speciaal voor senioren

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



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



Heenvliet
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

Pedicurepraktijk Happy Feet Zuidland

Groen
is
Gras

bloemen en wonen

Markt 18 3218 AM Heenvliet T. 0181 665476
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, Oudenoorn, 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

HET ONVERGETELIJKE

Ik heb nog nooit op ski's gestaan,
ik heb nog nooit tien mille bezeten,
ik heb nog nooit konijn gegeten
ik heb nog nooit mahjong gedaan.

Ik heb geen theekist-bas bespeeld,
ik heb nog nimmer Vlaams gesproken,
ik heb geen rijstwijjn ooit geroken,
ik heb geen kropjes sla geteeld.

Als ik die dingen zo eens tel,
heb ik meer niet gedaan dan wel,
ofschoon geboren lang geleden.

Dus wat mij des te sterker heugt,
is dit: ik heb eens in mijn jeugd
aan 't strand een ezeltje bereden.

Herman Pieter de Boer
uit: Louter streelezucht.

SPREEKWOORD

Genoeg is meer dan veel'

Wie vindt dat hij genoeg heeft is tevreden.

Wie veel heeft wil vaak nog meer.

Bron: van Dale spreekwoordenboek

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

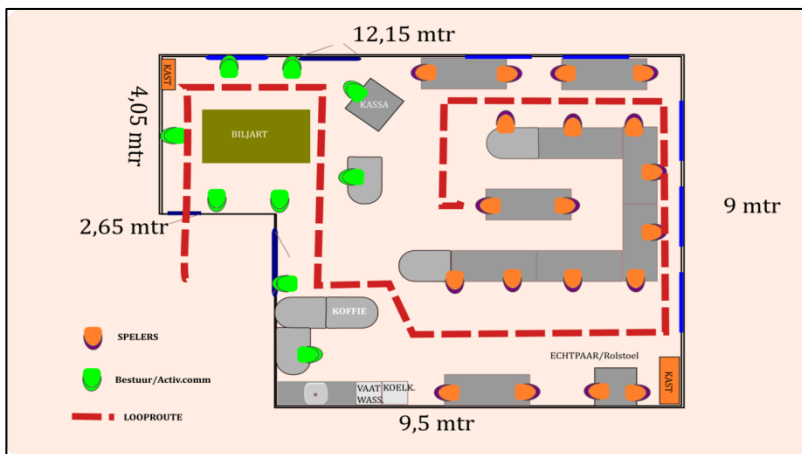
Peter Franke

Lief en Leed

Carla Meijboom

Nieuwsbrief

Henny van der Valk



De gewijzigde zaalindeling in De Nieuwe Sluis