

# NIEUWSFLITS

## ZORGCOÖPERATIE ANNA ZORGT

### DONDERDAG 11 MAART 2021

---

Als lid informeren we u graag als eerste over het reilen en zeilen van uw Zorgcoöperatie Anna Zorgt. Hieronder puntsgewijs een aantal zaken waarin u mogelijk geïnteresseerd bent. De informatie is bedoeld voor onze leden en mag - zonder toestemming - niet voor andere publicaties worden gebruikt.

---

**Beste leden,**

Precies een jaar geleden werd Nederland stil gelegd door het coronavirus. Nog steeds ondervinden we daar heel veel last van. Er gloort licht aan het eind van de tunnel, echter het gaat nog een tijdje duren voordat we weer alles kunnen doen wat we graag willen doen. We roeien nu met de riemen die we hebben en proberen zo goed als mogelijk om onze diensten te kunnen blijven bieden.

In deze NieuwsFlits lees je de stand van zaken en willen we onze leden als eerste informeren over een aantal zaken. De algemene ledenvergadering die helaas vorig jaar niet door kon gaan staat nu gepland voor maandagavond 7 juni. Mocht verzetten weer noodzakelijk zijn dan hoort u dat van ons.

Veel leesplezier.

**Namens het bestuur,**

*Ine van Ommen, Marijke van Dijke, Arjan van Dijke, Adriaan van den Berge, Ko Droogendijk, Corné Polderman, Sander Westdorp en Jack Westdorp*

---

### ZORGLOKET TELEFONISCH EN/OF AFSpraak

---



**Ons zorgloket blijft voorlopig van maandag t/m donderdag telefonisch bereikbaar van 9 tot 12 uur via 0166-657011. U hoeft dus niet te lang te wachten met uw vraag.**

Op advies van de overheid werken onze coördinatoren nog vanuit huis. Ze staan telefonisch voor u klaar. Heeft u bijvoorbeeld een brief ontvangen die u niet goed begrijpt of moet er iets gebeuren? Zij lezen met u mee. Dat kan ook bij u thuis. Geef dit aan als u belt, ze maken dan een afspraak in de Anna Zorgt ruimte in Annahof of bij u thuis. Een mail sturen kan elk moment van de dag.

## BELLIJN EN BEZOEKLIJN WIJ ZORGEN ERVOOR!

---

**Zit u verlegen om een praatje of zou een bezoekje welkom zijn in deze tijd? Schroom dan niet om contact op te nemen met de coördinatoren, zij regelen het graag voor u.**

We hebben heel veel lieve vrijwilligers die graag iets willen betekenen in deze moeilijke tijden. Zij kunnen u bellen voor een praatje maar ook langskomen als u dat liever heeft, gelukkig mogen de bezoeken nu wel plaatsvinden t.o.v. de eerste Corona crisis. Natuurlijk altijd met inachtneming van de geldende maatregelen!

Ook voor andere zaken staan onze vrijwilligers natuurlijk ook voor u klaar, als altijd.

## HAPJE MEE ETEN

---

Vanaf het begin van dit jaar heeft Valesca van de Wellevaete een nieuw initiatief opgezet, namelijk "Hapje mee-eten". Voor iedereen die om welke reden dan ook niet kan of wil koken zorgt zij voor een eenvoudige, betaalbare maaltijd. Tussen de middag bij u thuisbezorgd en in de avond af te halen. Het maandmenu is vanaf de eerste van de maand verkrijgbaar en u kunt er zo vaak u wilt gebruik van maken, u bepaalt wanneer! Drie gangen menu in de maart € 10, ook losse gangen is mogelijk. Wilt u het menu ontvangen dan zorgen wij dat het in uw email of brievenbus terecht komt. Neem daarvoor contact op met de coördinatoren van Anna Zorgt.

Deze service vanuit de Wellevete is een mooie aanvulling op al het andere aanbod in ons dorp, zoals het brede aanbod van de Jumbo of ambachtelijke gerechten via Slagerij Slager. Ook Brasserie De Deu-Braek heeft op woensdag een smakelijke daghap voor € 9,50 en op andere dagen kunt u van de kaart bestellen. Kijk maar eens op [www.dedeubraek.nl](http://www.dedeubraek.nl)

## JAARLIJKSE CONTRIBUTIE AFSCHRIJVING BINNENKORT

---

Zoals ieder jaar wordt de jaarlijkse contributie in één keer automatisch van uw rekening afgeschreven. Dit jaar gaat dat plaatsvinden eind maart, begin april. Met uw bijdrage maakt u het mede mogelijk dat we onze kunnen blijven in zetten om iedere inwoner een leven lang aangenaam te laten wonen in Sint-Annaland.

## PLATFORM

---

In een eerdere NieuwsFlits is u iets verteld over onze nieuwe site, wat tevens als platform gebruikt gaat worden. Zo kunt u een account aanmaken als lid, als inwoner of als vrijwilliger. Als inwoners van Sint-Annaland kunt u elkaar via het platform ontmoeten, vragen stellen, hulp vragen of hulp bieden. Heel eenvoudig en gemakkelijk wordt u met een ander in contact gebracht en wordt elkaar helpen nog vanzelfsprekender. We moeten zoeken zelf ook nog naar wat mogelijk is binnen dit platform, echter het is een mooie basis voor de toekomst. Met uw privacy is natuurlijk rekening gehouden. Als gebruiker bepaalt u zelf wat u wel of niet wil tonen aan een ander. Een beveiligde omgeving zou het zelfs mogelijk moeten maken om met zorg en welzijnspartijen te communiceren, uiteraard altijd met toestemming.

**Neem eens een kijkje op [www.anna-zorgt.nl](http://www.anna-zorgt.nl) en maak een persoonlijke account aan!**

## EXTRA VRIJWILLIGERS GEZOCHT

---

**We hebben weer ruimte en behoefte aan nieuwe vrijwilligers voor een aantal nieuwe werkzaamheden. Hieronder een overzicht.**

### Gastenteam voor Havenzicht & Annahof

De werkzaamheden aan Havenzicht vorderen goed. Daar wordt - naast ons kantoor in Annahof – tweede kantoor in gebruik genomen. We zijn hierdoor nog dichterbij om binnen te lopen met uw vraag of wens. Omdat onze coördinatoren heel wat verschillende taken hebben en we de openingstijden hebben verruimd, zoeken we naar vrijwilligers die het leuk vinden om als eerste aanspreekpunt aanwezig te zijn voor de inwoners van Sint-Annaland. Zij gaan samen met de coördinatoren het gezicht vormen van onze beide zorgklokken. Natuurlijk worden deze vrijwilligers bij hun taak ondersteund. Niet alleen met een goede begeleiding vanuit Anna Zorgt, maar ook een meerdaagse training via de gemeente.

### Poetsen of babbelen bij bijzonder vakantiehuis

Anna Zorgt wil graag een bijdrage leveren aan andere mooie initiatieven die in Sint-Annaland worden opgezet. Bijvoorbeeld als straks het StaVoord6 huis op Chaletpark de Krabbenkreek wordt opgeleverd. Mensen met een slechte levensverwachting kunnen daar gratis een weekend of midweek met hun familie bijkomen van alle hectiek. De Anna Zorgt coördinatoren gaan het boekingsproces ondersteunen. Wie interesse heeft om bij zo'n bijzonder project betrokken te raken krijgt daar nu de kans voor, we zoeken vrijwilligers die alles in en rondom het huis op orde willen houden. Denk aan een klusje, welkom heten, gasten wegwijs maken in Sint-Annaland en aanspreekpunt zijn voor vragen. Ook zoeken we mensen die uiteraard tegen een vergoeding willen helpen bij het schoonmaken van deze vakantieaccommodatie.

### Aandacht geven aan wie het even niet meer weet!

We werken aan een omgeving waar dementie en ouderdomsverwarring een plekje krijgt. Waar mensen die leiden aan deze aandoening mee blijven doen en de juiste ondersteuning krijgen vanuit de samenleving. Daarvoor zoeken we ook vrijwilligers die zich hiervoor willen inzetten. Samen met de zorgmedewerkers die betrokken zijn maakt de vrijwilliger het verschil, het is net dat extra stukje aandacht geven.

Voor meer informatie kun je ons bellen via 01660657011 of mail naar [info@anna-zorgt.nl](mailto:info@anna-zorgt.nl)

---



## INTERVIEWS BETER BEELD VAN SINT-ANNALAND

---

In januari is er een onderzoek gehouden naar de voorzieningen in Sint-Annaland en naar de rol van Anna Zorgt. Er zijn interviews gehouden met een aantal mensen die wonen of betrokken zijn bij ons dorp. Ondernemers, scholen, kerken, verenigingen en inwoners hebben tijd gemaakt om deel te nemen aan dit interview waar we uiteraard heel dankbaar voor zijn. Na afronding van dit onderzoek hebben we een beeld van een beter beeld van onze kern en de voorzieningen. Dit beeld wordt vergeleken met soortgelijke kernen in Zeeland om te kijken waar we staan en wat er nog zou moeten gebeuren om het leven in Sint-Annaland nog aangenamer voor iedereen te maken. We kijken dan samen met de gemeente naar wat we kunnen ontwikkelen wat nu nog ontbreekt en welke rol we daarin kunnen spelen.

## IDEEËN VOOR ACTIVITEITEN

---



We kijken terug op een geslaagde SNERT actie eind vorig jaar. Nog steeds mag er niet veel en moeten we ons aan de richtlijnen houden. We willen dan ook - naast onze dagelijkse bezigheden van een belletje, bezoekje, klusje of boodschapje - ook weer iets organiseren dat past bij het komend seizoen. Een hart onder de riem voor u als lid. Maar wat? Een bingo, koffieochtend of voorleesmoment

via de computer is leuk maar niet voor ieder lid mogelijk of vanzelfsprekend. Heeft u een idee? Wat vindt u leuk dat wij kunnen organiseren?

**Vertel het ons gerust en wie weet komt uw wens uit.**

## KRINGLOOPWINKEL KOM EENS SNUFFELEN

---

Als eens in de kringloopwinkel geweest? Vanaf 3 maart is het mogelijk om een afspraak te maken voor een bezoekje. Afhankelijk van de behoefte en de beschikbaarheid van vrijwilligers passen we onze openingstijden aan. In ieder geval kunt u terecht op:

De reguliere openingstijd zijn pas weer van toepassing als de overheid de huidige beperkingen heeft losgelaten. Misschien handig om te weten welke tijdens dat precies zijn:

**De winkel is straks weer geopend op:**

Dinsdag : van 10 tot 16 uur  
Woensdag : van 13 tot 16 uur  
Vrijdag : van 10 tot 16 uur  
Zaterdag : van 10 tot 16 uur (alleen 1<sup>e</sup> za. vd maand)

### **Inleveren**

Voor het inleveren van spullen kunt u terecht op woensdagmiddag van 14 tot 16 uur.

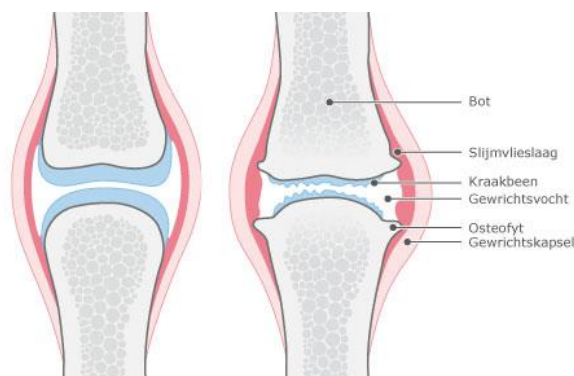
Like de Facebookpagina Kringloop 2<sup>e</sup> Kans Stalland en blijf op de hoogte van de laatste ontwikkelingen en nieuwtjes.

# Wat te doen bij artrose?

**Auteur: Mitch van Dijk | Fysiotherapeut bij Topfysiotherapie Delta in Tholen**

## Wat is artrose?

Artrose is aandoening aan het kraakbeen van het gewricht. Bij een gewricht met artrose is het kraakbeen dunner, zachter, en brokkelig. Soms ontstaan er ook botuitsteeksels (osteofyten). In het ergste geval is er (vrijwel) geen kraakbeen meer. De symptomen van artrose variëren. De meeste mensen hebben last van startstijfheid, bewegingsbeperkingen, en pijn. Deze klachten geven vaak beperkingen in het dagelijks leven. Mensen denken bij artrose vaak aan ouderdom. Het klopt dat de kans op artrose toeneemt als je ouder wordt, maar artrose kan ook voorkomen bij jonge mensen.



In Nederland lijden veel mensen aan artrose. In Nederland hebben bijna 1,5 miljoen mensen artrose. Vrouwen lopen een hoger risico om artrose te krijgen, dit zie je terug in de cijfers. Bijna 2/3 van alle mensen met artrose zijn vrouwen, ongeveer 960.000. Van alle gewrichten komt artrose aan de knie het meeste voor met 700.000 gevallen. Verder lijden 460.000 mensen aan artrose in de heup. Naast vrouwen hebben ook mensen met overgewicht een grotere kans op artrose.

## Wat is nu belangrijk?

Er bestaan veel misvattingen rondom artrose. Hierdoor worden vaak fouten gemaakt in de omgang met artrose. Mensen gaan bijvoorbeeld minder bewegen, terwijl bewegen goed is voor het lichaam en de gewrichten, ook bij artrose. Daarom is het belangrijk jezelf goed te laten informeren over artrose door uw fysiotherapeut of huisarts. Onderzoek heeft uitgewezen dat educatie in combinatie met oefentherapie en eventueel het aanpassen van dagelijkse activiteiten een goed effect heeft op het verminderen van de symptomen van artrose. Hierdoor kunnen mensen weer het leven leiden dat ze willen, vaak met minder pijn. De fysiotherapeut is de aangewezen persoon om u hierbij te helpen! Bij overgewicht is het ook verstandig om af te vallen, een diëtist zou u hierbij kunnen ondersteunen.

## Wist u dat?

Artrose aan de heup of knie sinds 1 januari 2018 binnen de basisverzekering valt? Dit betekent dat u de eerste 12 behandelingen voor artrose aan de heup of knie vergoed krijgt zonder dat u een aanvullende verzekering nodig heeft! Dit komt omdat oefentherapie zo effectief is tegen de klachten van artrose.

Bent u onzeker of u artrose heeft? Of wilt u meer informatie over artrose? Neem dan contact op met Anna Zorgt of plan een afspraak in met een fysiotherapeut. Die helpt graag bij het nemen van de beste beslissing, zodat u onbezorgd kan blijven doen wat u leuk vindt.



## TERUGBLIK SNERTACTIE ZO SNERT WAS HET NU OOK WEER NIET

Eind november 2020 is het halve dorp en buitengebied verrast op een pakket snert met toebehoren. Dat is goed in de smaak gevallen. Het was weer erg leuk om iets met elkaar te organiseren en daarbij onze leden te verrassen. Ook de media hebben er massaal verslag van gedaan. We kijken met veel genoegen terug op deze actie, dat smaakt naar meer 😊

