



Blik op de Regio



KBO afd. Schouwen-Duiveland
Jaargang 18, juli/augustus 2025

Spreuk van de maand



*Een van de vreugden van de
ouderdom: ergens níét meer heen
hoeven gaan. (Gerarduskalender)*

Inhoud

- Pag. 1 Ledenmutatie
Mosselmaaltijd
Agenda
- Pag. 2 Spel- en ontmoetingsmiddag
Belangenbehartiging
- Pag. 3 Niet te vaak "voor alle zekerheid" plassen
Vraag aan mantelzorgers.
Uit-tips
- Pag. 4 Rijbewijsverlenging
Ledenservice Senioren Brabant-Zeeland
Bestuur / ledenadministratie / contributie
Oplage



Overleden

Mevr. Verspeek - Odijk, Zierikzee
We wensen familie en vrienden veel sterkte en
troost in deze verdrietige tijd.

welkom

Ook deze keer mogen we weer nieuwe leden
verwelkomen: mevr. Snickers en mevr. Hulshout
beiden "per adres" in Zierikzee.
Graag tot ziens bij een van onze activiteiten.

Mosselmaaltijd

Zaterdag 2 augustus zijn
KBO-leden weer
welkom op de jaarlijkse
mossel-maaltijd. U kunt
zich aanmelden bij Kees
Verkaart, per mail



kverkaart@gmail.com of tel.nr. 06-51478446.

De bijdrage van €12,50 p.p. kunt u voldoen op
rekeningnummer NL46 RABO 0362 4753 26
t.n.v. KBO Schouwen Duiveland. Let wel: deze
activiteit is alleen voor leden. Voor degenen die
graag komen maar niet van mossels houden is er
saté. Geef dit wel door bij aanmelden! **Vanaf
17.00u.** bent u welkom in het parochiecentrum.

Omdat na 26 maart (de ledenvergadering) de
statuten vanuit Senioren Brabant / Zeeland nog
zijn aangepast is er om 17.40u even een officieel
moment om deze definitieve statuten goed te
keuren. Dan hebben we aan alle vereisten voldaan
en kan we volledig aansluiten bij Senioren
Brabant/Zeland. Deze statuten zijn op te vragen
bij Els (ejmsteegmans@gmail.com). We vragen
u als KBO Schouwen Duiveland dan ook de
secretaris van Senioren Brabant/Zeland te
machtigen dit namens ons verder af te ronden.
Ca 18.00u verwachten we te gaan eten.
Natuurlijk kunt u ook uw geluk weer beproeven
bij de loterij.

AGENDA

24-06: ONS magazine Brabant/Zeland	
16-07: Spel- en Ontmoetingsmiddag	13.30u
02-08: Mosselmaaltijd	v.a. 17.00u
26-08: ONS magazine Brabant/Zeland	
18-10: Reis Haarlem	08.30u
25-10: Seizoensopening	14.00u

SLENDER YOU
Beweging voor iedereen!
 Sterker, soepeler, fitter



Kerkring 17
 Nieuwerkerk
 0111-415146 of 06-81701424
www.studiofit.nl

Spel- en ontmoetingsmiddag.

Iedere derde woensdagmiddag van de maand is het parochiecentrum (Mosselstraat, Zierikzee) open tussen 13.30u en 17.00u. **Iedereen** is dan welkom voor een praatje, spelletje kaart, sjoelen, rummikub of potje biljart. Dit onder het genot van koffie / thee, of een ander drankje. Voor de drankjes wordt een kleine bijdrage gevraagd (€ 0,50 – € 1,-). Woensdag 18 juni was het weer gezellig; er werd gebiljart, gesjoeld en gewoon gekletst. Natuurlijk onder het genot van een drankje. Woensdagmiddag 16 juli bent u weer **van harte welkom. Breng gerust iemand mee.**



Belangenbehartiging...

Wilt u een VrijwilligBurgerAdviseur raadplegen?

Dan kunt u contact opnemen met:

dhr. K. Verkaart 0111-416101 / 06-51478446.



Dé delicatessenwinkel

Appelmarkt 5
 4301CA Zierikzee
 0111-412679

wereldwinkel

Mol 25, Zierikzee

Met de verkoop van fair-trade producten investeert de Wereldwinkel in een betere toekomst voor iedereen



Vleesboerderij Boot

**Kievitsweg 1
 Kerkwerpe
 Tel.nr. 0111-691361**

Natuurlijk vlees, rechtstreeks van eigen boerderij
 - Vers vlees in elke gewenst gewicht
 - Verpakken en invriezen in elk gewenst gewicht



Mol 9, Zierikzee
www.kompassen.info



Van Oeveren Reizen

- Luxe touringcars
- Eigen (senioren) reisprogramma in binnen- en buitenland



- Dagtochten

Postbus 18, 4300 AA Zierikzee
 Tel.nr. 0111-412319
www.vanoeveren.nl
 e-mail: info@vanoeveren.nl

Niet te vaak “voor de zekerheid” plassen

Het kan behoorlijk vervelend zijn als u ineens naar het toilet moet onderweg. Toch is het geen goed idee om uit voorzorg thuis nog snel even te gaan, zeker als u eigenlijk nog geen aandrang voelt. Wanneer u vaak naar het toilet gaat zonder dat er echt een noodzaak is, kan dit op den duur invloed hebben op de werking van uw blaas.

Afhankelijk van hoeveel u drinkt, is het normaal om 6 tot 8 keer per dag te plassen. Een gemiddelde blaas kan ongeveer 400 milliliter urine vasthouden, maar meestal krijgt u al een signaal om te plassen bij zo'n 300 milliliter.

Gevoelige blaas

Als u vaker dan gemiddeld moet plassen, komt dat vaak doordat u bent gaan plassen terwijl het eigenlijk nog niet nodig was. Door te plassen zonder aandrang, raakt de blaas gevoeliger. Hierdoor kan deze al een signaal geven bij slechts 200 milliliter vulling. Een tweede reden om niet te plassen zonder aandrang is dat de blaas nog niet genoeg spanning heeft opgebouwd als deze nog niet vol genoeg is. Hierdoor kan de blaas zich minder goed legen, wat ervoor kan zorgen dat er een restje urine achterblijft. Dit verhoogt het risico op een blaasontsteking.

Bovendien is de kans groot dat u dan snel weer naar het toilet moet als de blaas wel vol raakt.

Niet drinken is geen goede manier

Sommige mensen drinken uit voorzorg niets meer voordat ze vertrekken. Maar ook dit kan juist leiden tot snellere aandrang. Wanneer de urine in de blaas geconcentreerder wordt, bevat deze namelijk meer afvalstoffen. Dit prikkelt de blaaswand, waardoor u vaker aandrang voelt. Het is niet nodig om liters water te drinken, maar stop ook niet helemaal met drinken voordat u ergens heen gaat.

Hoe kunt u uw blaas weer aanleren minder vaak te plassen?

Heeft u vaak geplast zonder dat u aandrang voelde? Dan kunt u uw blaas opnieuw trainen om minder vaak te plassen. Dit doet u door te wachten tot u echt aandrang voelt en daar vervolgens nog even niet direct op te reageren. Vaak verdwijnt de aandrang vanzelf weer. Zoek pas een toilet op als de aandrang terugkomt of echt niet weggaat, ook niet als u zich probeert af te leiden. Let wel op dat u het normale aantal plasbeurten per dag aanhoudt, anders loopt u het risico uw blaas te veel op te rekken, wat onherstelbaar is.

Heeft u het idee dat er een andere reden is waarom u vaak moet plassen?

Raadpleeg dan uw huisarts. Het kan bijvoorbeeld te maken hebben met te gespannen bekkenbodemspieren, bepaalde medicijnen of diabetes.

Uw arts kan u hierbij helpen.

Copyrights ABNAMRO Zilverschild

Mantelzorger? Laat uw stem horen!

De Adviesraad Sociaal Domein sprak recent met de gemeente over het nieuwe mantelzorgbeleid.

Uw stem is daarbij onmisbaar!

Doe mee aan onze korte poll – het kost maar een paar minuten. Bent u mantelzorger?

Uw ervaringen en ideeën helpen ons om samen met de gemeente een beleid te ontwikkelen dat écht aansluit bij uw behoeften.

Waarom meedoen?

-U helpt mee aan een betere ondersteuning voor mantelzorgers.

-Uw mening telt mee in de nieuwe nota Mantelzorg.

- Het invullen is snel en eenvoudig.

Ga naar www.sociaalsd.nl en onder **Actueel** vindt u de poll om in te vullen.

Namens de Adviesraad alvast hartelijk dank voor uw bijdrage! Met vriendelijke groet, **Ada Overwater**
voorzitter Adviesraad Sociaal Domein



BLIJF MOBIEL!

Met **Chatenet brommobielen** mag u ook zonder auto rijbewijs (B) nog steeds rijden!

- ✓ Premium merk brommobiel
- ✓ Geen wegenbelasting
- ✓ Zuinige motoren

Goedbloed Auto's | Officieel Chatenet dealer
Oudeweg 1 | Zierikzee | 0111-414951
www.autogoedbloed.nl/chatenet

Sterk in elk merk

Uit-tips

In de Nieuwe kerk kunt u genieten van Mar & Mar matinees:

zaterdag 28 juni: MARTijn Hop (bariton)

MAR van der Veer (piano);

zaterdag 6 september: MARTine van de Kar (sopraan)

MAR van der Veer (piano)

zaterdag 28 september: Koor Con Spirito

MAR van der Veer (piano)

Corella Nijssse (sopraan)

MARien Stouten (orgel)

Om 16.00u in de Nieuwe Kerk te Zierikzee.

Gratis toegang

Rijbewijsverlenging 75+

Vanaf 75 jaar kunt u niet zo maar uw rijbewijs verlengen. Hierbij hoort een medische verklaring en keuring. Eerst hebt u de Gezondheidsverklaring nodig. Deze koopt u bij de gemeente of via internet op mijn.cbr.nl (inloggen met DigiD).

Die lijst vult u in en stuurt u op naar het CBR. Het kan een aantal weken duren voor u de papieren die de arts moet invullen toegestuurd krijgt door het CBR (per post of via de mail). Vanuit het CBR krijgt u dan het verzoek een afspraak te maken met een keuringsarts.

* De KBO Schouwen-Duiveland heeft hierover een afspraak gemaakt met de lokale keuringsarts: dr. W. Boot. KBO-leden betalen bij hem, op vertoon van het pasje, € 55,- (contant betalen). De keuringen vinden plaats te Zierikzee in het voormalig ziekenhuis, nu Victoriakliniek, en te Burgh Haamstede in dorpshuis "De Schutse", Julianastraat 22. Voor een afspraak belt u: 06-22123364 of 0111-671361. Dr. Boot vult zijn bevindingen in op de computer en geeft dit door aan het CBR. U hoeft niets meer op te sturen.

*Voor de keuring kunt u ook een afspraak maken bij een van de artsen in Borrendamme te Zierikzee, niet zijnde uw huisarts.

*Het keuren kan ook via **Goedkope keuringen**, een landelijk afsprakenbureau; eens per maand in het gemeentehuis Zierikzee. Voor een afspraak of informatie belt u 085 – 4883616. U kunt ook zelf een datum reserveren via

www.goedkopekeuringen.nl. Alle artsen waarmee wij samenwerken zijn aangesloten bij het ZorgDomein. **Het is niet mogelijk bij de locatie rechtstreeks een afspraak te maken.**

Tarieven (incl. BTW): 75+ B/E en medisch €50,-; C/D/E en Taxipas € 65,00.

Nadat alles in orde is bevonden, krijgt u van het CBR bericht als u uw rijbewijs kunt ophalen bij het gemeentehuis. Gezien de lange wachttijd bij het CBR, wordt aangeraden minimaal vier maanden voorafgaand aan de datum van het verlopen van uw rijbewijs in actie te komen.

Juridische hulp

Senioren Brabant-Zeeland:
Gratis spreekuur elke 2e en 4e dinsdag van de maand

door de notarissen van onze Juridische helpdesk van 10.00-12.00u. Bel op dat tijdstip met uw vragen voor de notaris naar: (073) 30 36 446.



BESTUUR

Voorzitter: dhr. Willem Kooijmans

Mr. Pieter Moggestraat 53, 4315AB Dreischor
06-40939702 Mail: wakooijmans@gmail.com

Penningmeester: dhr. Peter Goedegebuure

Krabstraat 28, 4301 ZA Zierikzee
06-20841112 Mail: pagoede@zeelandnet.nl

Secretaris: mevr. Els Steegmans

Kreeftstraat 23, 4301 ZE Zierikzee.
0111-413931 Mail: ejmsteegmans@gmail.com

Ledenadministratie: mevr. Colette Bos

Oosterscheldestraat 95, 4302WJ Zierikzee
06-24493492 Mail: cecmcolettebos@gmail.com

Lid: dhr. Kees Verkaart

Caustra 18a, 4301 LA Zierikzee
06-51478446 Mail: kverkaart@gmail.com

Lid: mevr. Henny Verkaart

Staartmeesstraat 15, 4302 VG Zierikzee.
06-15276350 Mail: hmverkaart@zeelandnet.nl

Lid: mevr. Catrien Vermeulen (bezorging)

Oosterscheldestraat 152, 4302WK Zierikzee
06-25196696 Mail: catharinahoek@zeelandnet.nl

Contributie voor 2025: € 26,- per persoon.

Rekening: NL46 RABO 0362 4753 26
ten name van KBO Schouwen-Duiveland

Uitgave door KBO Schouwen Duiveland

Oplage: 285 stuks.

Kopij aanleveren voor het volgende nummer kan t/m 19 augustus a.s. via ejmsteegmans@gmail.com

Bezorging is samen met het magazine ONS.

Bezorgproblemen kunt u melden bij Catrien/Arie Vermeulen, tel.nr. 06-13256149 / 06-25196696.

De volgende *Blik op de Regio* wordt bezorgd vanaf 26 augustus 2025.

Als lid van de KBO Schouwen-Duiveland gaat u bij inschrijving onverkort akkoord met de Privacyverklaring van KBO Brabant/Senioren Brabant-Zeeland zoals die terug te vinden is via de volgende link van Senioren Brabant-Zeeland: seniorenbrabantzeeland.nl/privacyverklaring/

Meer informatie is te vinden via de website:

www.kbozeeland.nl/senioren-regio-zeeland.

U vindt op deze site veel algemene informatie over KBO in Zeeland, maar ook over de verschillende afdelingen. KBO Schouwen-Duiveland heeft één pagina; op deze pagina steeds de link naar de laatste *Blik op de Regio*.

Daar in kleur! U vindt ons via *afdelingen*.

<http://www.senioren-zeeland.nl/schouwen-duiveland/>

