



KBO afd. Schouwen-Duiveland
Jaargang 14, oktober 2021



Spreuk van de maand

*Liever een dubbeltje zonder zorgen
dan een kwartje met.*

Gerarduskalender

Inhoud

- Pag. 1 Ledenmutatie
 - Automatische incasso
 - Agenda
- Pag. 2 Wandeling 9 september
 - Brouwershaven: maaltijd en koersbal
- Pag. 3 Klaverjassen
 - Koffieochtend en inloopmiddag
 - Vakantie tip
- Pag. 4 Toon Hermans: Soms
 - Reisje Leiden
 - Tafeltje Dekje
- Pag. 5 Belangenbehartiging
 - Verkouden
 - Seizoensopening 9 oktober
- Pag. 6 Rijbewijsverlenging
 - Ledenservice
 - Bereikbaarheid bestuur
 - Ledenadministratie
 - Oplage

In herinnering



mevr. Disveld uit Serooskerke
We wensen familie en vrienden
veel troost en sterkte.

WELKOM

We mogen weer een nieuw lid verwelkomen:
dhr. P van der Meide uit Brouwershaven.
Graag tot ziens bij een van onze activiteiten

Zorgeloos
contributie
innen

DRINGEND VERZOEK

Veel leden hebben al gehoor gegeven aan de oproep om de machtigingen tot incasso van de contributie, die u bij het vorige KBO-PCOB magazine ontving, te tekenen en bij een van de bestuursleden af te geven. Aan de leden, die er nog niet toe gekomen zijn, het verzoek deze machtiging ook ondertekend te retourneren. Het scheelt onze penningmeester veel werk. Alvast hartelijk dank.

GRAAG UW MEDEWERKING

Bestuur KBO Schouwen-Duiveland.



AGENDA

- 28-09: Magazine KBO-PCOB
- 05-10: Koffieochtend Zierikzee 09.30u
- 06-10: Maaltijd en koersbal Br'haven 12.00u
- 09-10: Seizoensopening 14.00u
- 20-10: Inloopmiddag 14.00u
- 26-10: Magazine KBO-PCOB
- 27-10: Reis naar Leiden**
- 29-10: Klaverjassen 13.30u
- 02-11: Koffieochtend 09.30u
- 19-11: Klaverjassen 19.30u

KBO-Wandeling do 9 sept. 2021 Zierikzee.

Anderhalf jaar na de Corona-stop van de wandelingen neem ik het weer op. Gelukkig is het goed weer, zodat we daar geen zorgen over hebben. Voor een paar mensen kwam het te onverwacht, zij hadden al een andere afspraak.



Om half twee staan er 7 mensen bij het brugje aan de Zuidhavenpoort op me te wachten om van start te kunnen gaan. We houden het deze keer eenvoudig: een wandeling rond Zierikzee. Om te beginnen gaan we de Wandeling op, iedereen wel bekend. Hier en daar staan tussen de cotoneasters gladiolen en hibiscusplanten die wat kleur aan het geheel geven. Op weg naar de Nobelpoort passeren we de Anna Paulowna boom, die zijn grote bladeren al laat vallen. De treurwilg, die iets verderop staat, heeft het helemaal opgegeven. Het candelaber van de boom heeft niet tot een heropleving geleid, dus die zal te zijner tijd wel geroid worden. We lopen onder de Nobelpoort door en nemen het smalle voetpad tussen de Provinciale weg en de gracht, die niet al te fris ruikt. Tot overmaat van ramp komt ons een fietser tegemoet met een extra fiets op zijn schouder. Het scheelt niet veel of hij valt in de gracht: moet-ie zo ook niet op een 40 cm breed voetpad willen fietsen! Het loopt wat aangenamer door het gemeentehuisparkje, waar hier en daar nog de nodige planten bloeien zoals de zachtblauwe cichorei, het rozige kroontjeskruid en gele boerenwormkruid. Tussen het riet staan her en der nog wat paarse kattenstaarten. Met de nodige voorzichtigheid steken we de Laan van St. Hilaire over om achter de Lidl en AH over de Boerenweg te wandelen, een stuk rustiger. Bij boerderij Quist zijn de pakken hooi en stro al hoog opgestapeld. Zo te zien komt dat van het ernaast gelegen veld, waar de kiekendief traag zijn jacht heeft geopend op de muisjes, die nu goed te zien zijn tussen de graanstoppels. We

slaan linksaf, het officiële wandelpad op over een dijkje langs het vogelgebied Plan Tureluur. Het is rustig met de vogels. De meeste zijn vertrokken, behalve de boerenwaluwen en huiswaluwen, die volop duikvluchten maken om insecten te vangen. In het natte gebied zitten nog veel grauwe en brandganzen, een paar lepelaars, knobbelzwanen en eenden. Boven het gebied jaagt en bidt een torenvalkje. De schaduw van de bomen geeft ons de nodige koelte. We steken de Levensstrijdweg over en vervolgen ons pad langs Plan Tureluur, één, twee brugjes over en tussen de struiken van de hondsroos, wilde liguster en meidoorn, met rode, zwarte en oranje bessen door, komen we weer in de bebouwde kom, waar we over een egaal betonnen wandelpad en onder zilverabelen langs de buitenkant van Zierikzee lopen. Bij de brug slaan we nu eens linksaf, deze keer niet de bekende route langs het Havenkanaal, maar langs de nieuwe waterwijk met zijn appartementengebouwen en het pas aangelegde wandelpad er omheen.



Na ruim 6 km gebruiken we ter afsluiting onze verfrissing op het terras bij Borrendamme. De volgende wandeling, op 23 sept., gaat (op verzoek) naar Oranjezon op Walcheren, bij Vrouwenpolder. Groet, Nico



www.fysiotherapie-schouwen-duiveland.nl
Ton van Stuivenberg en Nelly Kesteloo-Mol

Vloedstraat 1
4321 AM Kerkwerve
0111-412309

Vierbannenstraat 5
4306 BH Nieuwerkerk
0111-642906

Brouwershaven... Van harte Welkom!

In Brouwershaven wordt op 6 oktober weer gestart met de gezamenlijke maaltijd en daarna het koersbal. Als u wilt deelnemen aan de maaltijd (6,-) moet u zich aanmelden in het Tonnenmagazijn 0111 671514. De maaltijd begint om 12.00u en het koersbal om 13.30u.



Vleesboerderij Boot
Kievitsweg 1
Kerkwerve
Tel.nr. 0111-691361

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



Klaverjassen

Vrijdagmiddag 29 oktober **13.30u** kan er weer worden geklaverjast in het parochiecentrum. Inleg € 3,50. Aanmelden zoals gewoonlijk bij: Henny, tel.06-15276350 of per mail hmverkaart@zeelandnet.nl.

De volgende data zijn 19 november, 14 januari, 25 februari, 25 maart en 22 april. Omdat er veel animo is voor het klaverjassen worden alleen leden toegelaten; niet-leden kunnen als reserve worden genoteerd en -als het nodig is- invallen. Organisatorisch zijn 40 deelnemers het hoogst haalbare in het parochiecentrum en het zou jammer zijn als leden buiten de boot vallen. Op de eerste klaverjasavond, 24 september, is aan de kaarten voorgelegd of het kaarten naar de middag verplaatst moet worden. Daar is zeker ook belangstelling voor. Daarom is het nu om en om. Jokeraars zijn welkom op de inloopmiddag, iedere 3^e woensdag van de maand tussen 14.00u. en 16.30 u. parochiecentrum.




mondragusto
 verwennerij
 in chocolade,
 verse noten én
 delicatessen

Koffieochtend ... Inloopmiddag...

Dinsdag 5 oktober bent u tussen 9.30u en 11.30u weer welkom op de koffieochtend. De volgende inloopmiddag is op woensdag 20 oktober. Tussen 14.00u en 16.30u bent u in het parochiecentrum te Zierikzee welkom voor een praatje, een kopje koffie / thee en spelletje (bijv. jokeren) en / of computervragen.




Mol 25, Zierikzee
 Met de verkoop van fair-trade producten investeert de Wereldwinkel in een betere toekomst voor iedereen



Vakantie tip...

In hotel de Paddenstoel, Oisterwijk kunnen senioren genieten van een volledig verzorgde vakantie. Het hotel ligt te midden van bossen en vennen op 4 km van de "parel" van Brabant: Oisterwijk. U verblijft in een ruime kamer, op de begane grond gelegen, met een eigen terras. In huiselijke sfeer kunt u genieten van de uitmuntende keuken. Er zijn dag- en avondprogramma's en halve dagtochten. Ik verbleef daar van 16 - 23 juli j.l. Het is mij zeer goed bevallen, vooral de persoonlijke aandacht. Men houdt rekening met dieetwensen en ook persoonlijke verzorging is mogelijk (bijv. steunkousen). De kamers zijn uitgerust met een tweepersoonsbed, tv, kleine kitchenette en douche. Alles is zeer toegankelijk o.a. voor rollators. Samenvattend: een prima gelegenheid er eens even tussenuit te gaan en te genieten van de Brabantse omgeving. Bij goed weer kan dat op het eigen terras, voorzien van twee stoelen, een tafel en een parasol. Onbezorgd genieten in hotel de Paddenstoel, Scheibaan 5, Oisterwijk. P. van Leersum





SOMS

Soms valt het wat tegen, soms sta je versteld dat leven zo mooi wezen kan en stelt het een keertje niets meer voor máák er dan zèlf maar wat van.

TOON HERMANS



- 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

We gaan op reis.... Naar Leiden!

Langzaam maar zeker gaan we wat meer organiseren, daarom hebben we bij busbedrijf Van Oeveren geïnformeerd wat mogelijk is. De bussen mogen "vol" rijden, maar mét mondkapje en gezondheidsverklaring. Dus we willen kijken of er genoeg animo is om mee te gaan naar Leiden. De reis gaat plaatsvinden op woensdag 27 oktober. Vertrek om 9.00u vanaf de parkeerplaats aan de Haringvlietstraat naast Pontes Pieter Zeeman. Om 17.00u vertrekken we uit Leiden. De kosten bedragen voor leden €15,- (eigenlijk €17,50, maar als KBO dragen we deze keer een deel bij) en voor niet-leden €22,50. Meld u aan bij Kees via kverkaart@gmail.com of 06-51478446 en maak de bijdrage over op rekening: NL46 RABO 0362 4753 26 ten name van KBO Schouwen Duiveland onder vermelding van uw naam en "Leiden". We hopen op een volle bus!



OUDEREN VOOR OUDEREN : TAFELTJE DEKJE BEZORGEN

Als KBO Schouwen-Duiveland willen wij zo breed mogelijk de belangen behartigen van ouderen. Vandaar dat we de oproep voor het bezorgen van de Tafeltje-Dekje-maaltijden bij ouderen en minder-validen nogmaals plaatsen. Er wordt alleen in Zierikzee bezorgd, maar het kan eventueel opgestart worden voor andere plaatsen op Schouwen-Duiveland.

Wat houdt het in?

- De maaltijden ophalen bij het laad- en los-terrein (De Zuidhoek) Zierikzee; overladen van de vrachtwagen van Cederhof in de eigen auto.
- Bezorging van de maaltijden volgens de u toegewezen route.
- De boxen van de vorige dag/maaltijd worden retour meegenomen.
- Maaltijdboxen worden weer ingeleverd bij de vrachtwagen bij de Zuidhoek.
- Een route rijden komt neer op ca. 1 á 1,5 uur
- Voor de gereden kilometers ontvangt u een vergoeding van 30 cent per km.
- De vrijwilligers rijden meestal minimaal één dag per week.
- Ruilen kan altijd in overleg met Cederhof.
- Wekelijks ontvangen de vrijwilligers een weekrooster, met telefoon en emailadres.
- Coördinatie vindt plaats door "de keuken" van Cederhof: Marjoleen (Zus) van de Kreeke. Zoals jullie kunnen lezen valt het tijdsbeslag reuze mee. Het zou toch mooi zijn als we zo'n 10 tot 20 personen kunnen vinden die bij toerbeurt kunnen en willen bezorgen. Aanmelding kan individueel maar ook als duo (soms handig bij bezorgen). U kunt zich aanmelden bij Kees Verkaart via kverkaart@gmail.com of 06-51478446.

Laat onze mede-ouderen niet in de kou(de maaltijd) staan. Meld u aan.

Het kan 1 x per week of zelfs minder bij voldoende aanmeldingen.

Alvast bedankt.

Bestuur KBO Schouwen Duiveland



Belangenbehartiging...

Wilt u een VBA raadplegen?

Dan kunt u contact opnemen met:

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

dhr. T. Coolbergen 06-37317880.



Eerste hulp bij verkoudheid en griep

Als de 'r' in de maand zit, begint ook het snotteren weer. Gelukkig komt u met wat makkelijke huismiddeltjes zo weer van uw verkoudheid of griep af. Een aantal tips:

Water

Drink veel water. Water helpt afvalstoffen te verwijderen. Drink niet te veel dranken die vocht onttrekken, zoals koffie en alcohol. Ook melk is niet goed, dat zet aan tot slijmvorming.

Kruidenthee

Kruidenthee is uitstekend bij verkoudheid of griep. Meng gelijke delen vlierbloesem, pepermunt en duizendblad; één tot twee eetlepels van dit mengsel in een beker heet water, eventueel wat honing, gemberwortel en/of een kaneelstokje toevoegen. Drink de thee voor het slapen gaan.

Geen honger

Als je griepiger of verkouden bent, heb je vaak weinig trek. Dat is niet erg, maar blijf drinken. Eet licht verteerbaar voedsel: soep, rijst of kip.

Citrusvruchten

Grapefruit en citroen bevatten veel vitamine C en helpen bij het functioneren van uw lever en dus uw immuunsysteem.

Knoflook

Bij de eerste verschijnselen van verkoudheid of griep kunt u twee tenen rauwe knoflook eten. Knoflook heeft een sterk antibacteriële werking. Kauw op peterselie om de knoflookgeur uit uw mond te onderdrukken.

Kippensoep

Studies hebben aangetoond dat kippensoep helpt bij griep en verkoudheid. De stoom van de soep

verlicht de verstopping van neus en borst. Bouillon heeft ontstekingsremmende eigenschappen: de beweging van witte bloedlichaampjes, die aanzetten tot het vermeerderen van slijm in neus en longen, wordt gestopt.

Waterijsjes

Veel drinken en op een snoepje of dropje zuigen, kan verlichting bij keelpijn geven. Ook zuigen op waterijsjes of ijsblokjes helpt.

Ui

Een simpel middel tegen een verstopte neus: een rauwe ui. Haal de 'rokken' van de ui en snijd de ui in grote stukken; zet dat 's nachts op een schoteltje naast het bed, het doet wonderen.

Hoestsiroop

Regel één bij hoesten: onderdruk het hoesten niet, want het houdt de luchtwegen schoon. Hoestsiroop helpt daarbij. Maak eens een hoestsiroop van gesmolten boter met bruine suiker, cognac of suikerwater. Of meng een halve theelepel honing met een halve theelepel citroensap en neem hiervan elke twaalf uur iets.

Stomen

Stomen kan een holteontsteking voorkomen. Giet kokend water in een grote schaal. Doe er kamille, eucalyptus en tijm in om het slijm los te maken en de keelpijn te verzachten. Sla een handdoek over uw hoofd en ga vijf tot tien minuten boven de bak hangen. Snuif de stoom op door uw neus en adem uit door uw mond. Doe dit twee keer per dag.

Copyright ABNAMRO Zilverchild

Seizoensopening

door de gezamenlijke bonden.

Zaterdag 9 oktober a.s. staat

het jaarlijkse seizoensconcert gepland. Met veel genoegen wordt u dit aangeboden door de drie bonden t.w. de SVSD, PCOB en de KBO. Dit concert wordt verzorgd door het Vrijwillig fanfarekorps der Genie en vindt plaats op zaterdag 9 oktober om 14.00u in de Nieuwe Kerk in Zierikzee. De entree is €6,50. Er zijn nog steeds coronamaatregelen, die we in acht moeten nemen. Dat houdt het volgende in: u bent gevaccineerd en kunt dat aantonen d.m.v. een QR code of een schriftelijk vaccinatiebewijs; of u kunt een negatieve testuitslag tonen die niet ouder is dan 48 uur.

U kunt kaartjes reserveren bij Henny Verkaart, tel. 06-15276350. Wees er op tijd bij.

We hopen van harte u te kunnen verwelkomen.



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, € 45,- (contant betalen). De keuringen vinden plaats te Zierikzee in de Victoriakliniek en te Burgh Haamstede in het dorps huis "De Schutse", Julianastraat 22. Voor een afspraak kunt u bellen: 06-22 12 33 64 of 0111-671 361. Na de keuring vult dr. Boot 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. Kosten € 50,-.

*Het keuren kan ook via **036-7200911**, het landelijke afsprakenbureau of zelf een datum reserveren via www.rijbewijskeuringsarts.nl.

Hierbij is het niet mogelijk rechtstreeks bij de locatie een afspraak te maken.

Tarieven (incl. BTW): 75+ B/E €50,-, medisch; C/D/E (ook voor code 95) en Taxipas € 70,00. Leden van CNV/FNV/ouderenbonden en/of thuiszorg krijgen € 10,00 korting.

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.

Ledenservice Unie KBO-PCOB:

Servicetelefoon 030-3400655

Het telefoonteam helpt u graag.

Maandag t/m donderdag 10.00-13.00 u

Pensioentelefoon: woensdag 13.00-15.00u.

Juristentelefoon: donderdag 13.00-15.00u.

Als KBO-lid krijgt u korting bij zorgverzekering Achmea: collectiviteitsnummer: 207000837 en CZ: collectiviteitsnummer: 3337669.



BESTUUR

Voorzitter: dhr. Willem Kooijmans, Nieuwe Haven 27, 4301 DJ Zierikzee 0111-410807 Mail: wakooijmans@gmail.com

Secretaris: mevr. Els Steegmans Kreeftstraat 23, 4301 ZE Zierikzee.

0111-413931 Mail: fam.steegmans@kpnmail.nl

Lid: mevr. Annemiek Rapati

Oosterscheldestraat 99, 4302 WH Zierikzee

0111-421771 Mail: miek.rapati@zeelandnet.nl

Lid: mevr. Henny Verkaart,

Staartmeesstraat 15, 4302 VG Zierikzee.

06-15276350 Mail: hmverkaart@zeelandnet.nl

Lid: dhr. Kees Verkaart

Caustraat 18a, 4301 LA Zierikzee

06-51478446 Mail: kverkaart@gmail.com

Lid: mevr. Anneke Wijsman

Korte Blokweg 2, 4301 NV Zierikzee

0111-414517 Mail: w.wijsman@hetnet.nl

Penningmeester:

dhr. Peter Goedegebuure, Zierikzee.

06-20841112 Mail: pagoede@zeelandnet.nl

Contributie voor 2021: € 24,- per persoon.

Rekening: NL46 RABO 0362 4753 26

ten name van KBO Schouwen Duiveland

Ledenadministratie: Mevr. Colette Bos

Mail: cecmcolettebos@gmail.com

Uitgave door KBO Schouwen Duiveland

Afdrukken: Willibrordusschool, Zierikzee

Oplage: 295 stuks.

Kopij aanleveren voor het volgende nummer kan

t/m 20 oktober via: fam.steegmans@kpnmail.nl

Bezorging is samen met Magazine KBO-PCOB.

Bezorgproblemen kunt u melden bij Anneke.

tel.nr. 0111- 414517. Het volgende Magazine

wordt bezorgd vanaf 26 oktober 2021.

Als lid van de KBO gaat u bij inschrijving onverkort akkoord met het KBO Privacy-protocol zoals dit terug te vinden is via de volgende link van de Unie KBO Nederland:

<https://www.kbo-pcob.nl/vereniging/algemene-verordening-gegevensbescherming-avg>

Meer informatie is te vinden via de website:

www.kbozeeland.nl. U vindt op deze site veel algemene informatie over KBO-PCOB Zeeland. Iedere afdeling heeft een eigen onderafdeling. KBO Schouwen-Duiveland heeft één pagina; op deze pagina steeds een link naar de laatste Blik op de Regio. U vindt ons op de algemene site via: lokale afdelingen / Schouwen Duiveland.

