



KBO afd. Schouwen-Duiveland  
Jaargang 16, juni 2023

## Spreuk van de maand



*Kijk gerust de kat uit de boom  
maar wacht niet  
tot hij er dood uit valt.*

## Inhoud

- Pag. 1 Ledenmutatie  
Mosselmaaltijd  
Agenda
- Pag. 2 Wandeling 11 mei
- Pag. 3 vervolg wandeling  
Lunch en fietstocht 3 mei
- Pag. 4 Wandeling 24 mei
- Pag. 5 Belangenbehartiging  
Sterke spieren houden u zelfredzaam
- Pag. 6 Spel / ontmoetingsmiddag  
*Gelukkig zijn* van Toon Hermans  
Op reis naar....
- Pag. 7 Klaverjassen  
Seizoensopening  
Brouwershaven  
Dank je wel...  
HELP.....
- Pag. 8 Rijbewijsverlenging  
Ledenservice  
Bereikbaarheid bestuur  
Ledenadministratie  
Oplage



Een hartelijk welkom aan ons nieuwe lid:  
mevrouw Schellevis uit Zierikzee.  
Graag ontmoeten we u binnenkort bij een van  
onze activiteiten.



## Mosselmaaltijd

Graag willen we de liefhebbers van mosselen  
weer uitnodigen voor het jaarlijkse mosselmaal  
in het parochiecentrum op zaterdag 5 augustus.  
Voor degenen die niet van mossels houden, is er  
saté. De kosten bedragen €12,50 per persoon.  
Inloop vanaf 17.30u. Vanwege de altijd grote  
belangstelling is dit alleen voor leden.. U kunt  
zich voor deze maaltijd aanmelden bij Kees  
Verkaart: via mail [kverkaart@gmail.com](mailto:kverkaart@gmail.com), of tel.  
06-51478446. De bijdrage kunt u overmaken  
op rekening: NL46 RABO 0362 4753 26 ten  
name van KBO Schouwen Duiveland.

## Hulp gevraagd.....

De mossels worden 's ochtends **geknispt**. Wat  
extra handen hierbij zouden heel welkom zijn.  
Mocht u hiervoor tijd hebben: graag! Ook dit  
kunt u aangeven bij Kees.

## AGENDA

- 06-06: Magazine KBO-PCOB
- 21-06: Spel / ontmoetingsmiddag p.c. 13.30u
- 21-06: Maaltijd en koersbal Br'haven v.a.12.00u
- 19-07: Spel/ontmoetingsmiddag p.c. 13.30u
- 04-07: Magazine KBO-PCOB
- 05-08: Mosselmaaltijd v.a. 17.30u



## WANDELING Stevensluis 11-05-2023

Eindelijk ideaal voorjaarswandelweer: zon, weinig wind en niet te warm, ong. 19 °C. Onderweg naar het startpunt, het knotwilgenlaantje aan de Weg-door-het-Dijkwater, kregen we nog een bui, maar die kon ons niet deren. Bij aankomst stond er een dame, die haar elektrische fiets over de balk "smeet". Later kwamen we haar weer tegen. Omdat lopen voor haar een probleem is, wilde ze fietsen, maar er was geen fietspad. Wij genoten meteen van het fluitenkruid, dat ons tot het eind van de wandeling zou omringen. Aan de rechterzijde van het pad waren recent enkele granieten paaltjes tussen de knotwilgen gezet om het stroomgat van de watersnoodramp aan te geven. De berm en het pad waren al flink groen van gras en brandnetels, die mij venijnig prikten, toen ik hurkte om een foto te maken. Een van de dames gaf het advies er het sap van de hondsdraf op te smeren, maar dat vond ik een stap te ver. Verderop genoten we van bloemen zoals de scherpe boterbloem, paardenbloemen met hun pluizenbolletjes en de gevlekte rolklaver, allemaal gele planten. Plots drong een scherpe geur in mijn neus, zeer herkenbaar van de meidoorn, die achter mij, achter een wilg bloeide met zijn bloemen naar de zonzijde. Dit was de eerste, maar lang niet de laatste, meidoornstruik die we zouden passeren, de een nog zwaarder en witter bloeiend dan de ander. Om ons heen zagen we een waterval van witte bloesem, onder de essen van het bos nog versterkt door de overvloed aan fluitenkruid. Boven ons in de bomen hoorden we vinken, de tiftjaf en het roodborstje. Het pad was bezaaid met gele paardenbloemen en witte madeliefjes. Het leek wel de versiering voor een weelderige bruiloft. We hadden moeite dit alles, 360 graden om ons heen in ons op te nemen. We waren duidelijk op het beste moment aangekomen. Tussen al dat moois nog een boomstronk vol zadelzwammen en insecten: parende muggen, lieveheersbeestjes, een bij met stuifmeelpootjes.

Zo liepen we langs het water, waar we een lepelaar, een Canadagans en verschillende eenden zagen zwemmen. Voor we dit gebied verlieten passeerden we nog wat kleinere meidoornstruiken. Een van de wandelaars hoopte hier ook de koekoek te horen, maar die gaf niet thuis; wel roodborstjes, winterkoninkjes en merels in het struweel. In de berm bleef het fluitenkruid onze wandeling versieren, mijn broek en schoenen werden drijfnat van de regen die erop was blijven hangen. Ook het kale, braakliggende veld was drijfnat en dampte in de zonnewarmte. Het sierlijke gras van de ijle dravik liet zijn aren hangen, tegen zoveel witte pracht van het "Queen Anne's Lace" kon hij niet op. De meeste grassen hadden al volop aren, die op springen stonden, zoals het raaigras en de kroppaar. Tussen het witte geweld van de



meidoorns stonden de eerder zo mooie sleedoorns nu simpel groen te zijn; van hun witte bloesem hadden we in maart al genoten. Boven in de populieren en essen hoorden we nog een paar lijsters. Her en der stonden de brandnetels ook al in bloei. We gingen linksaf het bos in en worstelden ons langs het natte fluitenkruid de trap op naar de Noorddijk. Hier was het wel even uitkijken voor de auto's en fietsers. Boven ons scheerden huis- en boerenzwaluwen. Ze vlogen vooral rond Stevensluis, het enige huis en bedrijf op deze dijk: een hondenkennel met een prachtige tuin met hoge bomen. Hier hoorden we weer andere vogels, o.a. de tuinfluiter met zijn watervalletje aan noten. In de verte boven het gebied hing een buizerd op de thermiek en in het veld ontwaarden we een grote veelkleurige (wilde?) kat en drie hazen, die met hun lange oren boven het gras hun aanwezigheid verrieden. Op de driesprong van de Stoofweg en Noorddijk gingen we rechtsaf, terug naar de onderkant van de dijk en liepen naar het sluisje en bruggetje. Onderweg werd ons pad gekruist door een dagpauwoog en een distelvlinder. Bij de sluis hoorden we gekras, niet van een fazant. Toen we



**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

dichterbij kwamen vloog een blauwe reiger weg. Duidelijk geen goede zanger. We liepen over het 10 jaar oude bruggetje en rechtsaf het pad langs de stroomgeul terug richting het centrale gebied. Links van ons bloeide als broodnodige kleurafwisseling een veld vol witte, roze en lavendelkleurige vlinderbloemigen, waarschijnlijk voor de grondverbetering. Nu genieten wij er van, maar straks wordt het ondergeploegd. Hier komen we de enige wandelaars deze middag tegen, gewapend met camera en lenzen. Zij komen juist uit het paradijsje, maar zijn er niet uit verjaagd! Boven het veld met radijs fladderen koolwitjes. Langs de geul rust een bont zandoogje op een stuk hout. Altijd als we “Het Paradijsje” betreden zijn we stil van verbazing. Zoveel pracht in de natuur wat zich elk jaar weer herhaalt: een waterval aan witte bloesem. Een oranjetipvlinder gaat rusten in het gras. Even verderop versperren roodbruine koeien ons pad, maar als er een de poten neemt, volgt de rest vanzelf en kunnen wij onze weg vervolgen over het oude zeedijkje. Ik ben benieuwd of de wilde appelbloesem weer zo staat te pronken als vorig jaar. Maar we zijn te laat, de appelbloesem is al grotendeels verregend. Je kunt niet alles hebben. Wel genieten we nog van de orchideeënvelden aan de overkant van de weg, met paarse, roze en zelfs één witte orchidee. Dit moet gevierd worden met thee/koffie en aardbeientaart met slagroom! Je kunt je geen betere afsluiting van zo'n prachtwandeling voorstellen. Als je eens mee wil wandelen, dan kunt u zich melden bij Nico Baart, tel.414229.



### LUNCH-FIETS EVENT 3 mei 2023

Een mooie winderige, maar zonnige dag viel ons ten deel op woensdag 3 mei jl. Mooier konden we het niet hebben om de 20 enthousiastelingen voor dit lunch-fiets event te bekoren. Het begon rond 12.00 uur met een heerlijke lunch, door Anneke en Henny samengesteld. Een lekker kopje tomatensoep, daarna waren er ruim voldoende broodjes ham/kaas en krentenbollen. Thee en koffie was overvloedig aanwezig, melk, jus d'orange en de lunch werd afgesloten met een lekkere banaan of mandarijn. Kortom voor de inwendige mens was prima gezorgd. Om ca. 13.30 uur startte de fietstocht, die door Wijnand (met Anneke) weer fantastisch was uitgestippeld. Om u een indruk te geven: de tocht ging over de Scheepstimmerdijk richting “het tunneltje” om direct rechtsaf het fietspad naast de rijksweg op te gaan. Gelukkig bleven we gelukkig niet lang naast dat langrazende verkeer rijden. Het Beierswekken in en via de kruising bij de Kaasboerderij richting Sirjansland (langs Stevenswekken). We passeerden de laatste mooi gekleurde bollenvellen (het lijkt de Keukenhof wel!) om richting Oosterland af te buigen. Na dit mooie dorp achter ons te hebben gelaten, werd de weg vervolgd richting Watersnoodmuseum, waar we in het naastgelegen restaurant een rustmoment hadden onder het genot van een versnapering. De weg werd vervolgd op het prachtige fietspad langs de Oosterschelde richting het “Stelletje” waar de weg naar Zierikzee weer werd opgepakt. Via de Zuidha-venpoort fietsten we weer ons prachtige Zierikzee binnen om de fietstocht af te sluiten in ons “clubhuis” met een hapje en een drankje. We kunnen weer terugkijken op een geslaagde middag. Voor diegenen die twijfelen om eens mee te fietsen, vanwege de afstand of snelheid; de afstand is maximaal 40 km. en er wordt gereden met een snelheid van 16/17 km per uur. Oftewel ca. 2 uur op de fiets. We doen dit in principe twee keer per jaar, dus wellicht tot ziens in september of oktober.

Kees



## Wandeling 24-05-2023: Hoge en Lage Zoom

Het mooie weer houdt aan, dus is het geen straf weer op pad te gaan. Deze keer starten we vanaf de parkeerplaats bij het Gadrabos; linksaf het fietspad volgend vanaf de Vroonweg. Omdat het erg druk is met fietsers lopen we over het werkp pad voor de auto's. We zijn met achten en dit keer heb ik ook gezelschap van een man, niet enkel vrouwen. Hoe zou het komen, dat vrouwen meer animo hebben om te wandelen?

Het is duidelijk het einde van de meimaand, hier en daar zien we nog wat meidoornbloesem aan de struiken. Sommigen beginnen al roze te verkleuren om uiteindelijk bruin te worden, maar het wit overheerst nog, dankzij het uitblijven van de regen. Bij het witte fluitenkruid komt nu ook nog het wit bij van het zaadpluis van de wilgenstruiken langs de kant wat als een tapijt over het gras ligt. Het gras staat niet erg hoog vanwege de droogte en de voedselarme bodem. Tussen het groen staan wat kleine paarse en roze bloempjes van de zachte ooievaarsbek en het reigersbekje, die ik duidelijk kan laten zien. Hiertussen komt ook een kleiner soort zuring op, het schapenzuring met de rode takjes met zaad, waardoor het lijkt alsof het veld op enkele plekken roodgekleurd is. Dat het voorjaar flink nat was, blijkt uit het feit, dat er in de lager gelegen delen nog flink wat water staat met daarin pitrus met donkergroene priemachtige bladeren. Intussen ruik ik de paardenuitwerpselen achter de heggen en omheining en even later zie ik shetlandpony's lopen rond de drinkplas, vergezeld van hun veulens. In het water zwemmen kokmeeuwen en verspreid over het gebied lopen nog wat grauwe ganzen, waarvan sommigen met jongen. Als we het drogere gebied inlopen worden we gewaar dat er flink wat vogels zijn, o.a. de boeren en huis- zwaluwen, die boven het water jagen op insecten. Behalve vogelgeluiden is er nog een scherper geluidje te horen, dat doet denken aan het warmere zuiden van Frankrijk. Het zijn de krekels of cicaden, die zich laten horen door hun poten over elkaar te wrijven. Overal staan gele bloemen en niet alleen paardenbloemen. De behaarde blaadjes er om heen verklappen dat het *muizenoortjes* zijn. Een ander geel bloempje dat wat dichtertegen de grond bloeit is het vijfvingerkruid, niet te verwarren met de gele bloempjes van het zilverschoon, die we verderop zien staan. Omdat ik wat achterop raak, neem ik de tijd om bij een plasje te kijken naar een blauw bloempje, het hondsviooltje. Je kunt leuke plantjes ontdekken als je wat nauwkeuriger rondkijkt; zelfs paddenstoeltjes op de koeienvlaaien! De koeien zelf zien we vandaag niet. Als we het gebied

verlaten nemen we eerst een pauze bij het voormalige HampshireHotel, nu Fletcher Strandhotel, waar een groepje dames zich te goed doet aan een High Tea. Wij houden het simpel bij tea zonder high en koffie. Ook al zitten we comfortabel op de lounge-set, we moeten toch verder. Via de Kabellaarsweg, waar het mooi wonen is, bereiken we de Hoge Zoom, die redelijk druk is, want daar liggen nogal wat campings en bedrijfjes aan. Als we voorbij galerie Zeeuwart zijn, slaan we linksaf de Saresweg in, waar we ongestoord kunnen genieten van de groene omgeving met hoge populieren, zwarte elzen met de elzenproppen van vorig jaar en het nog steeds welig tierende fluitenkruid. Een minpuntje is, dat er nog veel reuzenbereklauw groeit; al heeft men moeite gedaan er wat van uit te roeien. Maar de vele zaden die ze vorig jaar hebben geproduceerd zorgen weer voor nieuwe planten. Ze zien er imposant uit als ze volgroeid zijn, maar het blijven exoten, die hier eigenlijk niet thuis horen. Als we de Lage Zoom bereiken slaan we rechtsaf en lopen langs het kleine Roompotpark Klein Poelland. We gaan deze keer niet het Delta Klimaat Park (links) in, dat zou de wandeling te lang maken, maar het is zeker de moeite waard dat eens te doen. We genieten van het vele groen en het wuivende gras in de berm: glanshaver, ijle dravik, kropaar. Het graszoden-bedrijf van Boot, dat hieraan grenst zal daar niet zo blij mee zijn, die willen alles kort en zuiver houden voor de zoden en grasmatten die ze verkopen. Links genieten we nog van een brede waterplas met watervogels en ganzen. Ondertussen probeert Albert een fluitje te snijden van een stengel fluitenkruid. We zien nog een meerkoetenpaar met jongen, die vanwege hun rode kopjes op waterhoentjes lijken. We keren terug naar de Hoge Zoom via de Armhoeksweg en lopen via de Breedsteweg, waar nog steeds veel, niet uit te roeien exotische Japanse Duizendknoop planten staan, naar het Biesterveldweegje. Daar worden we verrast door een kabouterhuisje, waar de was hoog tussen de bomen hangt te drogen. Zo bereiken we met een glimlach ons startpunt weer.

Sportieve groet van Nico



**SLENDER YOU**  
**Beweging voor iedereen!**  
 Sterker, soepeler, fitter

studio  Fit

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

## Belangenbehartiging...

### Wilt u een VBA raadplegen?

Dan kunt u contact opnemen met:

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



**BLIJF MOBIEEL!**

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

 

## Sterke spieren houden u zelfredzaam

Bent u minder sterk dan vroeger? Dat kan haast niet anders. Al vanaf ons dertigste levensjaar neemt onze spiermassa en spierkracht als vanzelf af. En vanaf ons zeventigste gaat dit nog wat sneller. Spierzwakte zorgt ervoor dat u minder zelfredzaam en kwetsbaarder wordt. Gelukkig kunt u met simpele maatregelen werken aan sterkere spieren. Bij het ouder worden verliezen we per definitie spierkracht en spiermassa. Vanaf het dertigste levensjaar neemt onze spiermassa ongeveer met één procent per jaar af, vanaf ons zeventigste levensjaar met ongeveer 3 % per jaar. Tachtigjarigen hebben gemiddeld genomen nog ongeveer 50 % van het oorspronkelijke spierweefsel over.

### Vervelende gevolgen

Vaak verloopt het verlies aan spiermassa zo geleidelijk, dat u niet direct doorhebt dat u aan kracht inboet. Toch kan het na verloop van tijd zomaar zijn dat het leidt tot functieverlies. Spierzwakte zorgt ervoor dat u kwetsbaarder en minder zelfredzaam wordt. Het maakt u minder mobiel, vergroot de kans op vallen en zorgt er voor dat u bijvoorbeeld bepaalde huishoudelijke taken minder goed kunt uitvoeren.

## Sarcopenie

Wanneer de afname van spiermassa leidt tot functieverlies en een verminderde kwaliteit van leven, spreken we van 'sarcopenie'. Het is een aandoening die voorkomt bij maar liefst 10 tot 50 % van de 65-plussers. Hoe ouder, hoe groter het risico. Maar liefst 31 % van de vrouwen en 52 % van de mannen boven de tachtig jaar lijden aan sarcopenie.

### Dit kunt u doen

Dat we bij het ouder worden spierkracht en spiermassa verliezen, is helaas niet te voorkomen. Toch kunt u er zelf wel degelijk iets aan doen om het proces af te remmen, zo blijkt uit onderzoek. Namelijk door te bewegen en voldoende eiwitten te eten.

### Beweging

Matig of intensief bewegen verlaagt de kans om spierzwakte te ontwikkelen. Voor ouderen is dat bijvoorbeeld per dag:

- een half uur wandelen, met een snelheid van drie tot vier kilometer per uur, of
- een half uur fietsen, met een snelheid van tien kilometer per uur.

Ook krachttraining is effectief, bijvoorbeeld met grondoefeningen of fitness in de sportschool.

Wilt u hiermee beginnen? Bouw dan wel rustig op, want anders kunt u last krijgen van blessures. Uw pezen hebben zo'n drie maanden tijd nodig om zich aan te passen aan de oefeningen.

### Eiwitname

Ook het eten van voldoende eiwitten helpt spierzwakte tegen te gaan. In Nederland is de aanbeveling voor volwassenen om dagelijks 0,8 gram eiwit per kilo lichaamsgewicht te eten. Voor iemand van 65 kilo komt dit bijvoorbeeld neer op:

- vier porties zuivel,
- twee plakken kaas,
- een portie vlees, vis of peulvruchten en
- drie tot vier volkoren boterhammen.

Internationale experts bevelen een nog hogere hoeveelheid eiwit aan, oplopend van 1,2 tot zelfs 1,5 gram per kilo lichaamsgewicht.



[www.fysiotherapie-schouwen-duiveland.nl](http://www.fysiotherapie-schouwen-duiveland.nl)

Ton van Stuivenberg en Nelly Kesteloo-Mol

Vloedstraat 1  
 4321 AM Kerkwerpe  
 0111-412309

Vierbannenstraat 5  
 4306 BH Nieuwerkerk  
 0111-642906



### Spel en ontmoetingsmiddag.

Iedere derde woensdagmiddag van de maand bent u tussen 13.30u en 16.30u welkom in het parochiecentrum (Mosselstraat, Zierikzee) voor een spelletje kaart of rummikub, potje biljart of sjoelen. Dit alles onder het genot van een kopje koffie of thee. Er is ook wat anders te drinken. Voor de drankjes wordt een klein bedrag gevraagd.

**Iedereen is welkom.** Dus: kom eens kijken.



### GELUKKIG ZIJN

*Elke dag opnieuw proberen  
of je rijk bent of berooid  
gelukkig zijn, dat moet je leren  
er zijn er zat, die leren het nóóit.*  
**TOON**



## 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](http://www.vanoeveren.nl)  
e-mail: [info@vanoeveren.nl](mailto:info@vanoeveren.nl)



### Op reis....

In oktober gaan we weer op reis, naar Tilburg. Nu zult u denken: Tilburg, waarom Tilburg? Tilburg heeft heel wat te bieden: je kunt er heerlijk winkelen, er zijn drie musea te bezoeken. Mijn favoriet is toch wel het Textielmuseum. Wist u dat daar de leuke sokken worden gemaakt die verkocht worden in de Wereldwinkel? (Een project opgezet door o.a. het Leger des Heils t.b.v. daklozen. Wil je meer informatie, loop de Wereldwinkel eens binnen.) De twee andere musea zijn het Natuurmuseum Brabant en museum De Pont. Ook *De spoorzone* is zeker de moeite waard om te bezoeken. In overleg met de inwoners van Tilburg is het vroegere terrein van Van Gend en Loos omgevormd tot een plek in de stad waar ieder terecht kan. Er is van alles te doen voor jong en oud(ere)... Leuk om daar eens te gaan kijken en rond te lopen. Te zijner tijd krijgen de deelnemers weer genoeg tips om deze dag door te brengen. Als extraatje hebben liefhebbers de mogelijkheid de brouwerij van La Trappe te Berkel-Enschot te bezoeken. Deze excursie zal rond de 20,- extra kosten. Voor de prijs van de busreis wachten we nog op de offerte van Van Oeveren. Waarschijnlijk zal de prijs voor de reis liggen tussen de 20,- en 25,-. De kosten van de excursie komen daar bij. Maar noteer alvast de datum: zaterdag 14 oktober. Aanmelden kan al bij Kees. Dan kunnen wij in ieder geval al een aantal excursies bespreken.

In de volgende nieuwsbief komt dan meer informatie.





**mg**  
**mondragusto**  
 verwennerij  
 in chocolade,  
 verse noten en  
 delicatessen



### Klaverjassen

Vrijdagmiddag 21 april j.l. was de slotmiddag van het klaverjasseizoen. Nu ligt het even stil. Na de zomer beginnen we weer op vrijdagavond 22 september. Dus u kunt deze datum alvast in de agenda noteren. Tot dan. Henny

### Seizoensopening

Op zaterdag 7 oktober openen de bonden het nieuwe seizoen met een muzikale middag. Deze keer hebben zij de muzikanten niet ver gezocht: het wordt een bijzondere middag, met een mooi programma, verzorgd door *Liever ier as tuus* en het Bruinisser Visserskoor. Binnenkort komen de kaarten beschikbaar. Maar, noteer de datum alvast **zaterdag 7 oktober**.



### Brouwershaven

In het Tonnenmagazijn te Brouwershaven kunt u regelmatig deelnemen aan *Tafelen in de buurt*. Voor een klein bedrag krijgt u een volledige en lekkere maaltijd voorgeschoteld. De volgende keer is dit op 21 juni. Na de maaltijd om 12.00u, kunt u vanaf 13.30u nog gezellig een spelletje spelen of deelnemen aan koersbal. De volgende mogelijkheid is dan op 27 september. Mocht u hierover meer informatie willen, dan kunt u het best contact opnemen met Peter van der Meide 06-45403585) of Henk Daane (06-22768272). Voor de maaltijd kunt u zich aanmelden via tel.nr. 0111 671514.



### Dank je wel!

Jarenlang bezorgden dhr. en mevr. Hanse uit Kerkwerve de magazines en nieuwsbrieven voor de KBO. Door het overlijden van Hans kan dit helaas niet meer. Heel veel dank voor al jullie inzet jarenlang.



### Help....

Als KBO-bestuur zijn we op zoek naar iemand die de magazines en nieuwsbrieven kan en wil bezorgen in Noordgouwe, Kerkwerve en Schuddebeurs. Het zijn niet zo veel adressen, maar wel een eindje uit elkaar. De nieuwsbrief en het magazine verschijnen 10 x per jaar. Bent u onze redder in de nood? Meld u dan bij Anneke Wijsman, tel. 06-44423864 Mail: [w.wijsman@hetnet.nl](mailto:w.wijsman@hetnet.nl)

## 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](http://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 dorps huis "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. Kosten € 50,-.

\*Het keuren kan ook via **036-7200911**, het landelijke afsprakenbureau of zelf een datum reserveren via [www.rijbewijskeuringsarts.nl](http://www.rijbewijskeuringsarts.nl).

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

Tarieven (incl. BTW): 75+ B/E €60,-, medisch; C/D/E (ook voor code 95) en Taxipas € 80,00. 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,  
Mr. Pieter Moggestraat 53, 4315AB Dreischor  
06-40939702 Mail: [wakooijmans@gmail.com](mailto:wakooijmans@gmail.com)

**Penningmeester:** dhr. Peter Goedegebuure,  
Krabstraat 28, 4301 ZA Zierikzee  
06-20841112 Mail: [pagoede@zeelandnet.nl](mailto:pagoede@zeelandnet.nl)

**Secretaris:** mevr. Els Steegmans  
Kreeftstraat 23, 4301 ZE Zierikzee.  
0111-413931 Mail: [fam.steegmans@kpnmail.nl](mailto:fam.steegmans@kpnmail.nl)

**Lid:** mevr. Annemiek Rapati  
Oosterscheldestraat 99, 4302 WH Zierikzee  
0111-421771 Mail: [miek.rapati@zeelandnet.nl](mailto:miek.rapati@zeelandnet.nl)

**Lid:** mevr. Henny Verkaart,  
Staartmeesstraat 15, 4302 VG Zierikzee.  
06-15276350 Mail: [hmverkaart@zeelandnet.nl](mailto:hmverkaart@zeelandnet.nl)

**Lid:** dhr. Kees Verkaart  
Caustraat 18a, 4301 LA Zierikzee  
06-51478446 Mail: [kverkaart@gmail.com](mailto:kverkaart@gmail.com)

**Lid:** mevr. Anneke Wijsman  
Boezem 51, 4303 BC Zierikzee  
06-44423864 Mail: [w.wijsman@hetnet.nl](mailto:w.wijsman@hetnet.nl)

Contributie voor 2023: € 24,- per persoon.

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

**Ledenadministratie:** Mevr. Colette Bos  
Mail: [cecocolettebos@gmail.com](mailto:cecocolettebos@gmail.com)

**Uitgave door KBO Schouwen Duiveland**  
Afdrukken: Willibrordusschool, Zierikzee  
Oplage: 280 stuks.

Kopij aanleveren voor het volgende nummer kan t/m 26 juni via: [fam.steegmans@kpnmail.nl](mailto:fam.steegmans@kpnmail.nl)  
Bezorging is samen met Magazine KBO-PCOB.  
Bezorgproblemen kunt u melden bij Anneke.  
tel.nr. 06-44423864. Het volgende Magazine wordt bezorgd vanaf 4 juli 2023.

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](http://www.kbozeeland.nl). U vindt op deze site veel algemene informatie over KBO-PCOB Zeeland. Iedere afdeling heeft een eigen onderafdeling. KBOSchouwen-Duiveland heeft één pagina; op deze pagina steeds een link naar de laatste Blik op de Regio. U vindt ons via <https://kbozeeland.nl/schouwen-duiveland/>

