



KBO afd. Schouwen-Duiveland
Jaargang 17, november 2024

Spreuk van de maand



*Wacht niet op het perfecte moment,
neem een moment en
maak het perfect
(Gerarduskalender)*

Inhoud

- Pag. 1 Ledenmutatie
Pubquiz: u kunt nog meedoen!
Agenda
- Pag. 2 Amsterdam
- Pag. 3 **Infomiddag: Verhuizen 5 november**
Spel- / ontmoetingsmiddag
Klaverjassen
Seizoensopening
- Pag. 4 Belangenbehartiging
Helpt wandelen bij lage rugpijn?
- Pag. 5 Koffieconcerten
Ledenservice KBO
Ledenadministratie / contributie
Oplage
Samenwerking met de Vriendenloterij



Mevr. J. Eijkenboom, dhr. D. 't Hart en mevr.
C. van Zoest-Kreukniet, allen uit Zierikzee.
Graag tot ziens bij een van onze activiteiten.

Oproep: doet u ook mee?

Met de **PUBQUIZ**
woensdag 13 november

Er zijn al 7 teams! We hebben nog ruimte voor 3 teams. Dus meld u aan. Twee teams konden al gevormd worden van individuele aanmeldingen, dus een derde kan ook nog best. Hebt u al een team, van harte welkom! Wij houden de pubquiz woensdag 13 november in ons "clubhuis" in de Mosselstraat te Zierikzee; inloop vanaf 13.00u, aanvang 13.30u. De pubquiz zal de hele middag in beslag nemen. De kosten voor deelname: €2,- p.p.; dit om de prijzen en de koffie / thee te bekostigen. Te voldoen bij binnenkomst. De overige consumpties zijn voor eigen rekening à €1,50 (4 consumptiebonnen voor €5,-). U kunt zich aanmelden bij Kees, telefonisch of via app: 06-51478446 of per mail: kverkaart@gmail.com. Als u zich opgeeft als team verzoeken wij u de TEAMNAAM door te geven alsmede de namen van de teamleden. De individuele deelnemers die zich opgeven kunnen ter plaatse gezamenlijk een teamnaam verzinnen.

Uiterste inschrijvingsdatum is 1 november 2024.

**PUB
QUIZ**
GEMAKKELIJK*



- 29-10: ONS magazine KBO-Brabant Zeeland
- 05-11: Koffieochtend p.c. 09.30u
- 05-11: Infomiddag: Verhuizen, p.c. 14.00u
- 13-11: PubQuiz, p.c. aanvang 13.30u
- 15-11: Klaverjassen p.c. 13.30u
- 26-11: ONS magazine KBO-Brabant Zeeland
- 03-12: Koffieochtend p.c. 09.30u
- 14-12: Kerstmarkt p.c. en kerk v.a. 10.00u
- 07-01: Koffieochtend/nieuwjaarsreceptie 09.30u

- 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

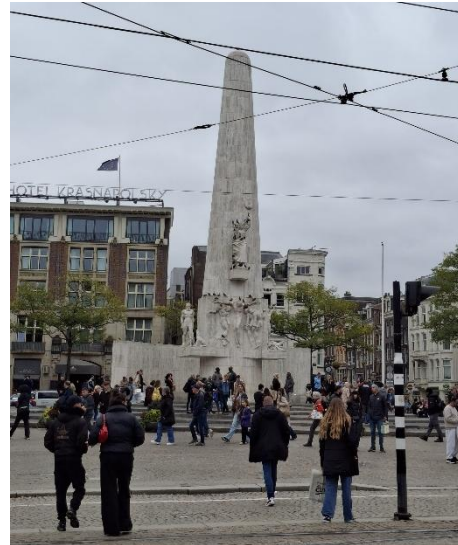
Amsterdam-reis zaterdag 19 oktober 2024

We kunnen weer terugkijken op een geslaagde reis, dit keer naar Amsterdam. Om 08.30 uur vertrokken we met busbedrijf Van Oeveren en “vaste” chauffeur Cor met 56 deelnemers vanaf het Hatfieldpark. Helaas moest er op het laatste moment weer iemand afzeggen en met die afmeldingen hebben we wel een “dingetje”. Afhankelijk van de aanmeldingen maken wij uiteindelijk een keuze voor een bus van 50 of 62 personen (of zelfs een tweede 50-bus). Aanvankelijk hadden we met 66 personen een wachtlijst, maar uiteindelijk werden we geconfronteerd met 10 afmeldingen! U zult begrijpen dat we dan financieel in de knel komen met eventuele extra kosten, bijvoorbeeld milieu-zone vergunning (62-bus), parkeer/tolgelden... Daarom hebben we besloten met ingang van 2025 de kosten van het annuleren te stellen op €10,-.



Dit alles terzijde, want het is alleen maar plezier bij onze reisjes. Amsterdam is met bijna twee uur reizen relatief ver, maar ik denk dat iedereen het daar wel voor over had. Wat is Amsterdam toch een prachtige stad met ontelbare mogelijkheden om je te vermaken. Els had een kwartier nodig om -niet eens- alle bezienswaardigheden, zoals musea, kerken, rondvaarten, leuke locaties (pontje, schommelen!) te benoemen. Ook leuk

aan Amsterdam is: mensen kijken. Je kon je hart ophalen met mensen bekijken zowel in de Jordaan, op de wallen of vanaf de vele terrassen in het centrum. Alles was overvol; na een dag zou je daar al moe van worden, laat staan een heel jaar. Nou je kunt je best voorstellen dat de inwoners van Amsterdam (al 980.000) die honderdduizenden toeristen, want zoveel zijn het er per dag, zachtjes aan wel beu zijn. Iedere deelnemer ging weer zijn of haar gang: musea bezoeken, rondvaarten of winkelen, terrasje pakken of gewoon lekker struinen door de Jordaan, op de gezellige markten waar de hoofdtaal het “heerlijke” Amsterdams was. Ook in de cafés zijn er altijd van die vlot pratende Amsterdammers, die hun goedkeuring voor een bezoek aan hen laten blijken. Maar lopend door de stad, hoor je ook allerlei buitenlandse talen.



In het centrum is er grote kans dat je (zoals op de Dam) in een

demonstratie terecht komt. Dat is inherent aan een bezoek aan zo'n grote stad. Zolang de demonstraties normaal verlopen doet er niets op. Vermijden blijft het beste. Verder genoot iedereen van hetgeen Amsterdam te bieden had. Moe maar voldaan, arriveerden de meesten op tijd bij de bus, (een paar enkele minuten later met de smoes dat de stoplichten niet meewerkten!). Toch nog relatief dicht bij het centrum, achter het Centraal Station, waar Cor ons opwachtte. Na een vlotte terugreis (incl. plaspaauze voor de laatkomers -waar zouden die gezeten hebben?), werd iedereen weer keurig op het Hatfieldpark in Zierikzee afgezet. Het blijft leuk deze reisjes te organiseren en de suggesties voor 2025 waren talrijk: Leuven, Mechelen, Schiedam, Haarlem, Utrecht, Amersfoort... We zien wel wat 2025 ons brengt in april en oktober.

Kees



Seniorencafé / Infomiddag 5 november

Omdat dit een thema is, waarbij we zo veel mogelijk mensen informatie willen geven, is dit 's middags om 14.00u. Als je wat ouder wordt ga je 's avonds ook niet zo graag meer op pad, zeker niet als het al vroeg donker is.

Het thema **Verhuizen** wordt ingevuld in samenwerking met Zeeuwsland.

Hoe vind ik een huurwoning?

Het is tijd om te verhuizen: de tuin is te veel werk, een balkon is prettig. Of wat denkt u van gelijkvloers wonen? U bent op zoek naar een huurwoning. Maar hoe werkt dat? Wat is het woningaanbod? Misschien heeft u nog veel meer vragen. Zeeuwsland is deze dinsdagmiddag 5 november aanwezig in het seniorencafé. Dan geven medewerkers een presentatie en beantwoorden uw vragen. **Komt u ook?**



Spel- en ontmoetingsmiddag.

Iedere derde woensdagmiddag van de maand is het parochiecentrum (Mosselstraat, Zierikzee) open. **Iedereen** is dan welkom voor een praatje, spelletje kaart, rummikub, sjoelen 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 20 november bent u tussen 13.30u tot 16.30u weer **van harte welkom. Breng gerust iemand mee.**

Klaverjassen 18 oktober.

Dat klaverjassen door velen als een geslaagd uitje wordt ervaren blijkt wel uit het aantal deelnemers, dat deze keer maar liefst 32 personen bedroeg. Opvallend is, dat wanneer beroep gedaan wordt op een invaller, die op dat moment nog geen lid is, deze zich gelijk voor de volgende keer aanmeldt en lid wordt! Het was weer als vanouds gezellig; er wordt gekletst, gekaart en aan het eind zijn er ook nog leuke prijzen voor degenen die die middag een gelukkige hand van kaarten hadden en natuurlijk ook nog wel een beetje kunnen klaverjassen! De volgende klaverjasmiddag staat gepland op vrijdagmiddag 15 november a.s. Opgeven kan bij Henny, telefoon: 06-15276350, mail: hmverkaart@zeelandnet.nl. Bij verhindering graag op tijd afmelden.



Seizoensopening van de drie bonden.

Zaterdag 5 oktober j.l. was de jaarlijkse seizoensopening, georganiseerd door de drie ouderenbonden PCOB, SVSD en KBO. Dit jaar hadden we de keuze laten vallen op Muziekvereniging ONDA uit Nieuw- en Sint Joosland met medewerking van bas/bariton Martijn Hop. Muziekvereniging ONDA stond onder de bezielende leiding van dirigente Cora Dellebeke, haar te zien dirigeren is al een feestje op zich. Mede daardoor is het een belevenis om naar dit orkest te luisteren. Het optreden van Martijn Hop maakte het feest compleet. Een gevarieerd programma waaronder een mooie ouverture voor de liefhebbers en het prachtige Fire in the blood; afgewisseld met nummers waarbij Martijn Hop zong, o.a. Oh, what a beautiful morning, If I were a rich man en diverse andere nummers. Als afsluiting speelde het orkest Songs from Africa. Geweldig! Al met al een heerlijke muzikale middag.

Henny



Belangenbehartiging...

Wilt u een VrijwilligBurgerAdviseur raadplegen?

Dan kunt u contact opnemen met:

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



Helpt wandelen bij lage rugpijn?

Het antwoord is: ja. Meer dan de helft van de Nederlanders krijgt op een bepaald moment last van lage rugpijn. De exacte oorzaak is vaak onduidelijk, maar duidelijk is, dat bewegen helpt bij het herstel. Wandelen is een uitstekende manier. Hier leest u waarom.

Australisch onderzoek toont aan dat wandelen kan helpen lage rugpijn te voorkomen. In het onderzoek deden 700 mensen mee die hersteld waren of nog aan het herstellen waren van lage rugpijn. Een deel van deze groep wandelde vijf keer per week gemiddeld 30 minuten, begeleid door een fysiotherapeut. De andere deelnemers deden dit niet. Uit de resultaten bleek dat de mensen die wandelden bijna twee keer zo lang pijnvrij bleven als degenen die niet wandelden. *Wandelen als behandeling voor lage rugpijn* Wandelen is niet alleen effectief om rugpijn te voorkomen; het kan ook helpen als u al rugpijn heeft. Dit komt doordat bij het wandelen de buik- en rugspieren op een vergelijkbare manier worden gebruikt als bij oefeningen die de spieren versterken. Bovendien zorgt wandelen voor een afwisselend aanspannen en ontspannen van de been-, bil- en rugspieren. Dit verbetert de

doorbloeding, waardoor voedingsstoffen beter worden aangevoerd en afvalstoffen beter worden afgevoerd. Overgewicht kan ook een oorzaak zijn van lage rugpijn. Wandelen kan dan een dubbele werking hebben: het vermindert de pijn en kan helpen overtollige kilo's kwijt te raken. Daarnaast werkt wandelen ontspannend. Dit is vooral nuttig als stress een rol speelt bij de rugklachten. Door te wandelen in een ontspannen tempo, neemt de spierspanning af en kunnen de klachten verminderen.

Wandelen is makkelijk en toegankelijk

Een groot voordeel van wandelen is dat het laagdrempelig is. U heeft geen speciale apparatuur nodig en kunt direct vanuit huis beginnen. Zorg er wel voor dat u in een vlot tempo loopt, want bij slenteren kunnen de spieren verkrampen, wat juist voor meer rugklachten kan zorgen. Kies bij voorkeur een ondergrond die zo vlak mogelijk is om extra pijn te voorkomen. Het is aan te raden om meerdere keren per dag minstens een half uur te wandelen. Maar luister altijd naar uw lichaam: als u tijdens het lopen veel pijn ervaart, stop dan op tijd. Begin met korte afstanden en bouw het langzaam op, zeker als uw conditie momenteel geen lange wandelingen toelaat. Met geduld en regelmaat kunnen uw klachten op termijn verminderen.

Wanneer contact opnemen met een arts?

Meestal verminderen rugklachten binnen een maand. Als dit niet gebeurt, is het verstandig uw huisarts te raadplegen. Neem direct contact op met de huisarts als u last krijgt van krachtverlies in een been, gevoelloosheid in de penis, vagina of anus, duizeligheid, of als u moeite heeft met plassen of juist uw ontlasting niet kunt ophouden.

Copyright ABNAMRO Zilverchild.



Dé delicatessenwinkel

Appelmarkt 5

4301CA Zierikzee

0111-412679



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

Koffieconcerten

In september zijn de (gratis) concerten van Wouter Harbers in de Nieuwe Kerk te Zierikzee weer begonnen. Deze concerten zijn iedere eerste dinsdagmiddag van de maand in de Nieuwe kerk. Aanvang 15.00u.

SLENDER YOU

Beweging voor iedereen!

Sterker, soepeler, fitter



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

Juridische hulp KBO Brabant: 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.

Uitgave door KBO Schouwen Duiveland

Oplage: 290 stuks.

Kopij aanleveren voor het volgende nummer kan t/m 19 november via: ejmsteegmans@gmail.com
Bezorging is samen met het magazine ONS. Bezorgproblemen kunt u melden bij Anneke. tel.nr. 06-44423864. Het volgende blad wordt bezorgd vanaf 26 november.

Ledenadministratie: Mevr. Colette Bos

Mail: cecmcolettebos@gmail.com

Contributie voor 2025: € 26,- per persoon.

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

BLIJF MOBIE!

Met **Chatenet brommobiel** 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



Steun KBO Schouwen Duiveland via de Vriendenloterij

Beste leden van KBO Schouwen-Duiveland
Als lid van KBO Schouwen-Duiveland weet u dat wij onze leden een veelzijdig pakket aan activiteiten bieden: we hopen voor ieder wat wils. Daar is geld voor nodig.

Met de jaarlijkse contributie levert u een belangrijke bijdrage, maar hiervan moeten wij €14,- afdragen aan KBO Brabant / Zeeland, o.a. voor het blad ONS.

Nu kwam vanuit de Vriendenloterij de vraag / het voorstel een samenwerking aan te gaan met hen. Dat hebben we gedaan.

Wat houdt dit in?

De Vriendenloterij steunt diverse goede doelen; onze vereniging geldt nu als erkend goed doel met de registratiecode 21667. Dat betekent dat onze leden -en anderen-, die meespelen in de Vriendenloterij ons extra inkomsten kunnen bezorgen.

Hoe werkt het?

Een lot van de Vriendenloterij heeft een goed doel. Iemand die meespeelt in de Vriendenloterij kan als goede doel kiezen voor KBO Schouwen-Duiveland en zo onze vereniging steunen.

Hoe doe je dat?

-U belt met de afdeling Clubs & Verenigingen van de Vriendenloterij 088-020 10 20, dan kiest u bij de menukeuze: 5;

-u vermeldt uw postcode en huisnummer én het registratienummer van onze KBO-afdeling: 21667. Daarna is KBO Schouwen-Duiveland het goede doel van uw lot!

Dit betekent dat KBO Schouwen-Duiveland -van iedere deelnemer die dit heeft aangegeven- een deel van de inleg maandelijks gestort krijgt op haar rekening.

Het kost u niets extra's, enkel dit telefoontje!

Overigens kunnen ook niet-leden ons op deze manier steunen, dus: zegt het voort!



Alvast hartelijk dank

Bestuur KBO Schouwen Duiveland

