kbo-zeeland
voor senioren van vandaag en morgen

Zeeuwse NieuwsFlitZ

Digitale nieuwsbrief voor leden van de KBO-afdelingen in Zeeland

Nummer 175 d.d. 12–07–2022

Van de redactie – Fietstocht door de Zak van Zuid-Beveland
Biesbosch-uitje – KBO-Heinkenszand op vaartocht
De noodzaak van een rookmelder, maar wat als je slechthorend bent?
Ouderen maken niet altijd gebruik van inkomensvoorzieningen
8 tips voor tijdens een hittegolf – Colofon

BRON EN FOTO'S: RIA VAN BUUREN. FOTO'S: WIM SLABBER EN WIM COPPER.

Van de redactie

Beste lezer(es),

De grote vakantiedrukte is begonnen. Het is druk op de wegen naar de toeristische trekpleisters. Maar met thuisblijven in deze soms hectische drukte is ook niets mis. In uw eigen vertrouwde omgeving is het ook goed toeven.

In deze NieuwsFlitZ treft u een aantal verslagen aan van reisjes die in KBO-verband zijn georganiseerd: een fietstocht en twee vaartochten.

Verder nog een paar informatieve artikelen over de noodzaak en verplichting van een rookmelder; dat ouderen niet altijd gebruik maken van de inkomensvoorzieningen en tips om op warme dagen gezond en fit te blijven.

Veel leesplezier.

24 deelnemers op de fiets; een heel peloton!

Fietstocht door de Zak van Zuid-Beveland

Op 15 juni jl. om 1 uur vertrok KBO-PCOB-Goes met prachtig fietsweer met 24 deelnemers vanaf de Hoogte in Goes Zuid. Via mooie weggetjes door de Zak van Zuid-Beveland reden we via het natuurgebied bij de Brilletjes-dijk naar Ovezande.

We werden in theetuin De Witte Hoeve verwelkomd met koffie of thee en een heerlijk stuk zelfgebakken appeltaart.

We konden daar ook de verzameling theepotten zien van de gastvrouw, die kon je ook kopen en er waren fietsers die daar gebruik van maakten.

Het was de laatste keer dat wij bij hen terecht konden, omdat zij per 1 augustus stoppen met de theetuin.

Bij een tussenstop in de kaasboerderij ter Nisse werden we verrast met een heerlijk ijsje op kosten van het bestuur.
Dat was een leuke verrassing.

Rond half 5 waren we weer terug in Goes. Het was een hele leuke tocht en de organisatie was prima. Gerda, Wim S. en Nico heel erg bedankt voor de fijne middag.

Een tevreden deelnemer.

BRON: HANS HANSE. FOTO: REDERIJ ZILVERMEEUW.

Biesbosch-uitje

We hebben er vele weken naar toe geleefd: KBO-Schouwen-Duiveland ging 25 mei echt de boot in.

We gingen in Drimmelen aan boord van een boot van Rederij Zilvermeeuw voor een 2 uur durende natuurcruise door de Biesbosch, een heerlijke tocht voor iedere natuurliefhebber, maar ook voor de culinaire liefhebbers. Er was een heerlijke brunch en leuk was ook dat het placemat onder dit genieten u kon inlichten over de natuur in de omgeving en vele beschrijvingen van diersoorten.

Het was een betrekkelijk korte dag, maar deze boottocht en het heerlijke weer voelde als een echte vakantiedag.

Dit alles is toch maar weer mogelijk gemaakt door de KBO-mensen o.a. Kees Verkaart. Kees is een goede herder, want hij liet een van zijn schapen in Bruinisse ophalen om hem bij de kudde te voegen. Ik heb genoten van deze dag.

BRON: EN FOTO: TINEKE KALWIJ.

KBO-Heinkenszand op vaartocht

Op 18 juni voeren we met 40 deelnemers door de sluizen de grote haven van Vlissingen in.
Het was prachtig weer en zowel binnen als buiten op het dek genoten we.

Een ervaren gids vertelde ons alles over de vele bedrijven aan de kades. Tot in de haven van Borssele kwamen we en eerlijk is eerlijk, ook de "echte Zeeuwen" wisten vaak niet, dat deze haven zo groot en zo uitgebreid was.
Olie en gas werden overgeheveld van grote zee-schepen. Een haven vol containers en grote over-slagkranen was jammer genoeg voor Vlissingen nooit tot volle wasdom gekomen. De kerncentrale lag als een witte bol aan bakboord.

Na anderhalf uur keerden we en voeren langs het strandje van Ritthem en fietsers op de dijk weer terug. De tocht duurde 3uur.

Voldaan gingen we weer naar huis na een fijne en leerzame middag.

BRON: VAKTIJDSCHRIFT HOORDETAIL. FOTO: SHUTTERSTOCK.

De noodzaak van een rookmelder, maar wat als je slechthorend bent?

Vanaf 1 juli 2022 zijn rookmelders verplicht op elke bewoonde verdieping van ieder woonhuis, dus ook op de zolder die je als woonruimte gebruikt. Angelo Boer zette zich elf jaar in als beroepskracht, nu is hij actief bij de vrijwillige brandweer. Ook is hij oprichter en BHV-trainer bij Brandbewust: "Het tijdig signaleren van brand- of rookontwikkeling redt letterlijk levens. Maar wat als je een gehoorbeperking hebt?

Een klein ongelukje kan zich soms al binnen vier minuten tot een uitslaande brand ontwikkelen. Daarom moét je tijdig gealarmeerd worden. Er zijn meerdere rookmelders nodig in een woning om een brand goed en snel te detecteren. Angelo: "Verder zou ik er sowieso één hangen in de slaapkamers, woonkamer en in de keuken."

De meest voorkomende oorzaken van woningbrand

-Brandende sigaret
-Pan/kookpot/friteuse
-Wasmachine/vaatwasmachine/koelkast
-Smartphone/tablet/oplader
-Elektrische motoren (fietsen, ziekenhuisbed-den)

Je ruikt niets als je slaapt

Je neus werkt niet als je slaapt en je wordt dus niet wakker van de geur van rook. Als je niet gewaarschuwd wordt door een rookmelder – omdat je geen (werkende) rookmelder hebt of omdat je het alarm niet hoort doordat je het hoortoestel 's nachts niet draagt – dan kun je langzaam buiten bewustzijn raken door de kool-monoxide die je inademt. Het overgrote deel van de slachtoffers bij brand in huis valt door het inademen van de giftige rook en niet zozeer door de vlammen.

Verzekering

Bij een brand zal de verzekering mogelijk niet uitkeren als je geen rookmelders hebt.
De rookmelders moeten werkend zijn. Test ze daarom maandelijks door op de testknop te drukken. Het is belangrijk hoe en waar je de rookmelder ophangt. De rookmelder moet niet aan de wand maar aan het plafond hangen. Niet in een hoek, omdat rook in het beginstadium de hoeken vaak overslaat en de brand daardoor niet gedetecteerd wordt. En de rookmelder moet vrij hangen.

Waarschuwingssystemen voor slechthorenden en doven

Er zijn verschillende hulpmiddelen om mensen met een gehoorbeperking op tijd te waar-schuwen bij brand.
Hoorexpert heeft bijvoorbeeld flitslampen en verschillende apparaten met trilfuncties die geactiveerd worden door de gekoppelde rookmelders. Zoals een wekker die afgaat met een trilschijf onder het kussen.

Voor meer informatie over de aangescherpte regelgeving rondom rookmelders en de mogelijkheden van wek- en waarschuwings-systemen kun je terecht bij de webshop van: stichtinghoormij.nl of hoorexpert.nl

BRON EN FOTO: NATIONALE OMBUDSMAN.

Ouderen maken niet altijd gebruik van **inkomensvoorzieningen**

Veel instanties gaan ervan uit dat een oudere die recht heeft op een inkomensvoorziening zoals huurtoeslag of de eenmalige energietoeslag, dat zelf regelt. Maar dat is niet voor alle ouderen weggelegd. Het aanvragen is vaak erg ingewikkeld. Soms leven zij daardoor onnodig onder het sociaal minimum. Dit blijkt uit het onderzoek van de Nationale ombudsman: 'Met te weinig genoegen nemen'.

Proactieve benadering

Voor veel ouderen in een financieel kwetsbare positie zijn wetten en regels te ingewikkeld. De afstand tot de overheid is vaak groot of er is gebrek aan vertrouwen. De overheid (gemeenten en landelijke uitvoeringsinstanties) zou deze ouderen actief moeten opzoeken. En bovendien vervolgstappen nemen wanneer een aanvraag uitblijft. Ook regelmatig terugkerende informatie helpt.

Belastinghulpen en vrijwillige ouderenadviseurs

Intermediairs zoals belastinginvulhulpen en vrijwillige ouderenadviseurs zijn een belangrijke schakel. Zij zijn vaak bij ouderen in de buurt, spreken hun taal, hebben kennis van hun cultuur en nemen de tijd. Bovendien hebben ze kennis van de regelingen en kunnen ze ouderen helpen met aanvragen.

Aanbevelingen

Bij de behandeling van klachten zien wij dat veel mensen geen, of te laat, gebruik maken van inkomensvoorzieningen waarop ze wel recht hebben.
De Nationale ombudsman onderzocht de oorzaken van dit niet-gebruik en richtte zich specifiek op ouderen vanaf de pensioengerechtigde leeftijd, die zelfstandig wonen en zich in een financieel kwetsbare positie bevinden. De ombudsman doet in zijn rapport aanbevelingen aan gemeenten en landelijke uitvoeringsinstanties, en gaat daarbij uit van drie uitgangspunten: benader ouderen proactief en leg persoonlijk contact, benut de intermediairs en gebruik alle beschikbare data en wissel gegevens uit. De Nationale ombudsman wil zo bereiken dat de overheid nog meer maatregelen neemt om niet-gebruik tegen te gaan en de financiële positie van ouderen minder kwetsbaar te maken.

Vragen over inkomensvoorzieningen?

Wilt u weten of u recht heeft op een inkomensvoorziening, bijvoorbeeld huurtoeslag of energietoeslag?
Ga naar uw gemeente, zij zijn verplicht u hierbij te helpen. Of vraag in uw afdeling naar de belastingservice van KBO-PCOB.

BRON: GGD NEDERLAND. FOTO: SHUTTERSTOCK.

Mogelijk wordt dit een warme zomer met tropische temperaturen. Wat kunnen we doen om met warme dagen gezond en fit te blijven?

#Drink voldoende
Drink minstens twee liter vocht per dag. Drink bij voorkeur water en vermijd alcohol.
#Doe het rustig aan en houd een siësta
Rust vooral tijdens de warmste uren (tussen 12.00 en 16.00 uur) van de dag!
#Draag luchtige en lichte kleding
Wit stoot hitte af en donkere kleuren nemen hitte op. Draag een hoed, pet en een zonnebril.
#Neem een lauwe douche
Het is verleidelijk een koude douche te nemen. Maar sterke temperatuurwisselingen bevorderen uitdroging.
#Hou je huis koel
Probeer zo min mogelijk zon binnen te laten. Sluit ramen, rolluiken en gordijnen. Ventileer 's avonds en 's nachts als de zon onder is. Een ventilator of een airco kan voor afkoeling zorgen.
#Koud washandje
Hou af en toe je handen en polsen onder koud stromend water. Je zult je meteen frisser voelen. Ook een koud washandje voor je gezicht en hals kan verkwikkend werken.
#Apparaten
Zet apparaten uit die hitte afgeven en haal de stekker eruit!
#Gebruik lichte maaltijden
Door zware maaltijden stijgt je lichaamstemperatuur omdat je lichaam het eten moet verteren. Verstandiger is meerdere lichte maaltijden per dag te gebruiken.

Meer info op Gezondheidsnet

kbo-zeeland
voor senioren van vandaag en morgen

COLOFON

KBO Zeeuwse NieuwsFlitZ is een uitgave van KBO-Zeeland

Blijf ons ondertussen ook volgen op:

facebook.com/kbo.zeeland.3
en

twitter.

Voor al het andere nieuws vanuit KBO-Zeeland kijkt u op onze website www.kbozeeland.nl

Secretariaat
George de Vijlder,
Steenpit 9, 4561 CT Hulst
Tel. 0114-690415, e-mail
gdevijlder@zeelandnet.nl

Redactie
KBO Zeeuwse NieuwsFlitZ:
Jan van den Boom
Lillianne van der Ha
Maria van Waterschoot
E-mailadres
kbonieuwsflitz@zeelandnet.nl

Indien u als KBO-afdeling iets te melden hebt voor de NieuwsFlitZ of de digitale NieuwsFlitZ niet meer wenst te ontvangen, dan u kunt u dit melden via e-mail:
kbonieuwsflitz@zeelandnet.nl

Kijk voor het laatste nieuws op de website van KBO-PCOB
www.kbo-pcob.nl