



Zeeuwse NieuwsFlitZ

Digitale nieuwsbrief voor leden van de KBO-afdelingen in Zeeland

Nummer **176** d.d. 26-07-2022



Van de redactie – Workshop ledenwerving georganiseerd door Commissie Kaderbeleid
Op een warme zomerdag – Feest bij afdeling Middelburg-Veere
Naar Davos in de zomer – Een hitteberoerte herkennen en behandelen
Blijf alert op fraude en oplichting! – Colofon

Van de redactie

Beste lezer(es),

Bent u de warme dagen goed doorgekomen? Dan lijkt het of het artikel over een hitteberoerte 'mosterd na de maaltijd' is. Maar de zomer is nog niet weg en we krijgen misschien nog een tweede hittegolf.

Verskillende afdelingen organiseren voor hun leden een gezellige buiten activiteit zoals wandelen of fietsen. En daarvoor lenen deze temperaturen zich prima! Maar om leuke dingen te kunnen organiseren zijn wel voldoende deelnemers nodig. Daarom graag aandacht voor de uitnodiging voor een workshop over ledenwerving.

Veel leesplezier.



Workshop ledenwerving georganiseerd door de Commissie Kaderbeleid

Op donderdag 15 september organiseert commissie kaderbeleid KBO-Zeeland een workshop ledenwerving. Deze workshop vindt plaats in het Meulengat te Sluiskil, Elizabethlaan 49, tel 0115-47206).

Ronald Provoost leidt deze workshop. U kunt op google kijken wie Ronald Provoost is (Ronald Provoost Unie KBO). Hij legt U uit hoe succesvolle ledenwerving begint en reikt U onder andere concrete werving ideeën aan, met succesvolle voorbeelden.

De workshop is niet alleen bedoeld voor bestuursleden van KBO-afdelingen, maar zeer zeker ook voor KBO-leden die in hun afdeling graag aan ledenwerving doen. Ledenwerving is, zeker in deze tijd, uiterst belangrijk om ons ledental op peil te houden.

Er zijn geen kosten verbonden aan deze workshop!

En, niet onbelangrijk, U kunt, bij het organiseren van activiteiten door Uw afdeling, waarvoor ook niet leden worden uitgenodigd om kennis te maken met de KBO, een beroep doen op het Henriette Remijn Fonds van KBO-Zeeland voor een financiële bijdrage.

De bijeenkomst start om 12.30 uur met een lunch en de workshop staat gepland tussen 13.15 en 15.30.

Binnenkort ontvangen alle secretarissen van de KBO-afdelingen in Zeeland de officiële uitnodiging.

U kunt zich ook persoonlijk aanmelden bij Riek van Zeventer.

Dat kan telefonisch 06-16891756 of via de mail r.vanzeventer@zeelandnet.nl.

Graag met vermelding van uw naam, telefoonnummer en de KBO-afdeling waarvan u lid bent.

BRON: KEES BAART. FOTO'S SHUTTERSTOCK.

Op een warme zomerdag ...

Het was erg heet op 23 juni jl.: 29 á 30 °C. We volgen het wandelnetwerk langs lila kaasjeskruid en een veldje met bloemen en vlinders. Tussen de grassen staan rode en witte klavers en in dit natte gebiedje groeit ook de ratelaar met zijn zwarte tongetje. De vlinders fladderen eroverheen.



In de bomen horen we de tjiftjaf en de vink met op de achtergrond een mosselkotter of een andere vissersboot. Overal staan braamstruiken met de bloemen voor de bra-men van het najaar. Op de kreek is het rustig. De omgewaaide bomen dienen als voedsel en schuilplaats voor vogels en insecten en voor de zwammen in het najaar. Langs de kant staat overal het uitgebloeide look en verdord fluitenkruid. We vinden beschutting tegen de zon onder het gebladerte van de populieren, esdoorns en eiken. Aan het eind van het eerste deel van de route lopen we in de zon via de Boterhoekse weg naar het volgende stuk bos.

Links van ons zijn paardenweiden, wat de paardenurine goed te ruiken is. Het bladerdek van de beuken is minder dicht en met het zonlicht lijkt het alsof er overal lichtspotjes in het plafond staan. Als we bij de Groene-weg het bos verlaten lopen we eerst het gebied in van de verdwaalde caisson. De braamstruiken worden druk bezocht door atalanta's en dag-pauwoog vlinders.



Het pas gemaaide pad is goed te bewandelen. In de berm staat donkergroene pitrus en vele gras-soorten zoals witbol en kropaar.



Ook zien we zilverschoon en vijfvinger kruid. Maar het meest bijzondere bloempje is de (gras?)lathyrus. In het volgende stuk bos zien we veel bijzondere planten zoals de moerasmelkdistel. Langs de Braamsweg zien we een bloeiend aardappelveld met paars/rode bloemen.

Dat worden dus aardappelen met 'n rode schil. Op de terugweg rusten we even uit op de dwarsbalk over het pad alvorens we ons weer in de zon wagen. Vanaf knt 94 lopen we weer langs een kreek. Met toestemming van de boer mogen we langs het veld en in de schaduw van de hoge populieren lopen.



Hier vinden we een klein rood bloempje van het guichelheil en de rolklaver met zijn eerst rode, maar later gele bloemen. Weer aangekomen bij de Stelweg staat er pal in de zon een picknicktafel voor ons klaar.

We zijn aardig afgemat door de 30°C hitte, dus we verlangen naar het einde van de wandeling. Al hebben we wat te drinken meegebracht, het is toch prettiger halverwege even op een terrasje te kunnen pauzeren. Zo te horen doet de merel dat wel, ergens hoog in een boom.

Totale wandeling: 6 km in 2 uur. De volgende wandeling is in juli, waarschijnlijk op een ander eiland.

Feest bij afdeling Middelburg-Veere

Net zoals bij alle afdelingen stonden door corona de activiteiten op een laag pitje. Bijvoorbeeld onze nieuwjaarsbijeenkomsten werden druk bezocht. En we bestonden vorig jaar 15 jaar.

We hebben de leden daarom vorig jaar al beloofd: Als het weer mag geven we een geweldig feest, waarbij zeker de gelegenheid is elkaar weer bij te praten. Op 12 juli was het zover.

Vanaf 11 uur werden de leden verwacht in het gebouw De Zandput is Serooskerke. Vanuit alle windstreken kwamen de leden aan, per fiets, auto, taxi en bus aan. Tijdens de koffie met gebak kon onze voorzitter, Ruud Louwes, ongeveer 80 leden welkom heten.



Dit gedeelte van het programma werd muzikaal omlijst door het optreden van ons zangkoor Intermezzo onder leiding van Lenie Stockman. Daarna was het tijd voor een gevarieerde lunch.



Tijdens de lunch waren de gesprekken onderling goed op gang gekomen. Het was toen al heel gezellig.



Als sluitstuk had het bestuur zanger entertainer Ron van Hoof uitgenodigd. De Nederlandse liedjes werden uitbundig meegezongen en verschillende leden begaven zich op de dansvloer. We zagen onze penningmeester een dansje doen met ons oudste lid, de 95-jarige mevrouw Mensen.

Het feest kwam pas goed los tijdens de polonaise onder leiding van de voorzitter waarbij bijna alle aanwezigen zich aansloten.



Rond 3 uur sloot de voorzitter deze heel geslaagde dag af met een extra dankwoord aan de bestuursleden Ger van Waegeningh en Ko Pluijmers voor de organisatie.

BRON: GEORGE DE VIJLDER. FOTO'S: SHUTTERSTOCK.

Naar Davos in de zomer

KBO-Zeelandreis van 5 t/m 12 juli 2022

Op de 1e dag was een reisdag van 720 km. met een overnachting in Weil am Rhein (Duitsland).



De 2e dag reden we naar de Rheinfall van Schaffhausen, de grootste waterval van Europa, die 150 m. breed is en 23 meter hoog is. Na een stopplaats in Zurich ging het richting Davos naar het Hilton Garden hotel.

Op de 3e dag hebben we een prachtige bergtocht gemaakt via de Fluelapass (2383 m. hoog) met heel veel haarspeldbochten en de Ofenpass (2149 m. hoog). Met een stop in Val Müstair gingen we naar de Rechenpas die deels in Italië en Oostenrijk ligt. Daar in het stuwmeer steekt de klokkentoren van het verzonken dorpje Curon nog boven het water uit. Vervolgens huiswaarts.

De 4e dag gingen we na een korte wandeling met de kabelbaan vanuit Davos naar een hoogte van 2400 m. Voor de meeste deelnemers was het weer tijd voor een lekker bakje koffie. Het alom bekende edelweiss was daar te bewonderen in een bloemenstalletje. In het gebergte waren veel mooie bloemen te bewonderen, maar edelweiss hebben we niet in de natuur kunnen ontdekken. De liefhebbers gingen te voet de berg weer af. Een mooi uitzicht over Davos.

De 5e dag weer een trip via Bivio naar de Julierpass (2284m. hoog). Een korte pauze en een kodakmomentje. Dan naar Sankt Moritz. Sankt Moritz is een stad met veel luxe en dure modewinkels. Het ligt aan het St. Moritz See waar je mooi kunt wandelen en uitrusten op de talrijke bankjes. Via de Fluelapass weer terug door diverse dorpjes.

Op de 6e dag reden we met de trein vanuit Davos naar Chur via allerlei viaducten en bruggen, door de Albula vallei naar Chur.



Het oude aantrekkelijke stadsbeeld van Chur wordt gedomineerd door het bisschoppelijke paleis en de kathedraal. Bij het diner 's avonds was er lichte paniek. Een van de deelnemers werd vermist. Het bleek later dat hij met vrienden uit Zwitserland was gaan dineren, maar vergeten was het even te melden.

De 7e dag na vertrek uit Davos reden we naar Lindau, een eilandje in de Bodensee. Een schilderachtig plaatsje met aan de havenmond de Beierse leeuw en witte vuurtoren. Hierna naar Memmingen en het Rathaus en het huis met de 7 daken bezocht. Daarna naar ons overnachtingshotel in Stuttgart.

8e dag. Terug naar Hoogerheide voor ons afscheidsdiner en daarna zijn we met diverse busjes naar huis gebracht. Totaal 2440 km gereden!

BRON: RODE KRUIS, RADBOUD UMC, LIMBURG24, AMBULANCEBLOG EN MARGRIET. FOTO'S: SHUTTERSTOCK.



Een hitte- beroerte herkennen en behandelen

Wie tijdens zomerse omstandigheden door inspanning te veel opwarmt, kan te maken krijgen met een hitteberoerte.

Hoe ontstaat een hitteberoerte?

Bij hoge buitentemperaturen kunt u best zoveel mogelijk uit de zon te blijven en alles op een lager tempo te doen. Dat lukt echter niet altijd, en dan kan door inspanning de lichaamstemperatuur tot 39 graden oplopen. Stijgt de lichaamstemperatuur verder door, tot boven de 40 graden, dan kunnen er vitale functies uitvallen. In het ergste geval kan dit tot een hitteberoerte leiden, wat levensbedreigend kan zijn.

Hoe is een hitteberoerte te herkennen?

Wie oververhit raakt voelt zich vermoeid, krijgt last van duizeligheid, hoofdpijn en concentratieverlies. De lichaamstemperatuur blijft nog wel onder de 40 graden Celsius en het bewustzijn is ongestoord. Iemand kan hevig gaan zweten en soms flauwvallen. Afkoelen en voldoende drinken is dan noodzakelijk, anders kan het uitgroeien tot een hitteberoerte. De lichaamstemperatuur stijgt tot meer dan 40 graden, terwijl je het desondanks koud hebt. Er treden allerlei ernstige klachten op:

- suf en verward gedrag of een evenwichtsstoornis;
- een hoge hartslag;
- misselijkheid en slap voelen;
- moeilijke ademhaling;
- een rode huid, terwijl je juist niet zweet;
- soms bleek en klam, vooral na inspanning;
- stuiptrekkingen;
- bewustzijnsverlies.

Wat te doen bij een hitteberoerte

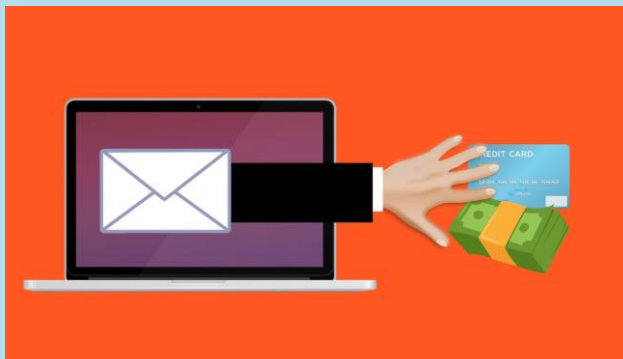
Neem de temperatuur op. Is deze verhoogd, koel die persoon dan direct. Het Rode Kruis adviseert de volgende methoden daarvoor:

- Zorg voor een koele omgeving. Door bijvoorbeeld schaduw te creëren.
- Zorg voor afkoeling met koude, natte doeken en coldpacks in hals en oksels.
- Gebruik een ventilator op een natte huid.
- Besproei met koud water met een douchekop of gieter.

Een hitteberoerte is levensbedreigend. Bel daarom meteen 112 als iemand suf of verward is, ongecoördineerd is of evenwichtsstoornissen heeft.

Een hitteberoerte voorkomen

De combinatie hitte en inspanning vormt een risico. Ouderen en zieken zijn hier extra gevoelig voor, maar ook jonge mensen kunnen ermee te maken krijgen. Laat daarom het lichaam langzaam wennen aan inspanning tijdens warme omstandigheden. Drink voldoende en draag ademende kleding in lichte kleuren. Pas het tempo en/of de eindtijd van eventuele inspanningen aan. Dat geldt vooral voor wie niet fit is of net ziek geweest is. Verder kan het best zoveel mogelijk de schaduw opgezocht worden. Wilt u toch sporten, doe een warming-up dan bijvoorbeeld in de schaduw en neem daar rustig de tijd voor. Voelt u dat u verhit begint te raken, stop dan, zoek direct de koelte op en drinkwater of een sportdrink met kleine slokjes.



Blijf alert op fraude en oplichting!

Van bestuursleden van Afdelingen krijgen wij regelmatig berichten dat zij weer zijn benaderd via de e-mail, met verdachte inhoud.

De belangrijkste bron van informatie voor de fraudeurs is vaak de website van de Afdeling, waar deze gegevens direct maar soms ook indirect op staan. Er is helaas niets aan te doen, vooral opletten dus. En toch ook maar zorgvuldig zijn met wat u op uw website zet.

Dit is de tekst die een van de bestuurders ontving:

*'Hallo Harry,
Bent u beschikbaar voor een bankoverschrijving? Laat me weten of
dit meteen kan, dan kan ik u de bankgegevens doorsturen.
Met vriendelijke groeten.
Jan'*

Harry is hierin de penningmeester en de mail is zogenaamd afkomstig van de voorzitter, compleet met het e-mailadres van de voorzitter als afzender.

Deze mail is eigenlijk nog niet eens zo verontrustend, in die zin dat in de mail zelf geen bijlage of 'foute' weblink staat. Dat zou ernstiger zijn! Als men namelijk iets opent of ergens op klikt, kan het goed mis gaan.

Check dus vreemde vragen of verzoeken altijd even telefonisch met elkaar. Zelfs via Whatsapp kan gefraudeerd worden. Een stem even horen en direct afstemmen geeft meteen uitsluitsel. En gooi die mail direct weg, permanent verwijderen.

**En blijf alert op vreemde mail,
daar begint meestal de ellende mee!**

 **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.](https://twitter.com/kbozeeland)

Voor al het andere nieuws vanuit KBO-Zeeland kijkt u op onze website <https://www.kbozeeland.nl/> <https://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