



Zeeuwse NieuwsFlitZ

Digitale nieuwsbrief voor leden van de KBO-afdelingen in Zeeland

Nummer **177** d.d. 15-08-2022



Inhoud: Van de redactie – De langste tafel in Hulst –
Wat kan ik voor anderen betekenen? – Fietstochten door Zeeuws-Vlaanderen
BeleefPlus – Zo zet je je fiets veilig op slot! – Burendag
Colofon

Van de redactie

Beste lezer(es),

Ook in deze vakantieperiode ontvangt u weer een NieuwsFlitz.

Deze keer met o.a. verslagen van fietstochten. Er wordt wat afgefietst in Zeeland, over onze mooie dijken en fietspaden door de duinen! Echter, u heeft in de krant kunnen lezen dat er steeds meer e-bikes gestolen worden. Let dus goed op dat u uw kostbare fiets veilig en gedegen op slot doet!

Een verslag van de traditionele 'Langste Tafel' in Hulst kan natuurlijk niet ontbreken. En Rob Rijkschroef gaat in op de vraag: Wat kan ik voor een ander betekenen?

In het verlengde daarvan wordt er aandacht gevraagd voor uw burens op Burendag. Een initiatief om uw buurt leuker, socialer en veiliger te maken. Doe eraan mee!

Kortom: weer veel leesvoer voor deze warme dagen.

Veel leesplezier!

De **Langste Tafel** in Hulst

13 juli 2022

Door Corona hebben wij helaas 2 jaar moeten wachten om de langste tafel te organiseren.

Daar het dit jaar de 10^e editie was wilden we het toch weer eens proberen, helaas niet aan de Bierkaai, maar bij De Lieve in de tuin.

Het was een hele warme dag. Om half 10 hebben we eerst met 10 vrijwilligers koffiegedronken met een plakje cake of een heerlijk stukje vlaai, gebakken door een van de vrijwilligsters.

Daarna werden de tafels en stoelen naar buiten gebracht en gedekt met een mooi wit tafelkleed en kleurige servetten. Vanwege de warmte hebben we overal parasols gezet, zodat onze mensen niet in de zon moesten zitten.

Marleen zorgde voor vrolijke muziek. Om 12.00 uur waren alle stoelen bezet, 78 personen waren er ingeschreven, waaronder 9 cliënten van Stichting Trangel met twee begeleiders.

Traiteur Nico zorgde voor een heerlijke koude schotel met stokbrood en boter. Er was koffie en thee en wie wat anders wilde drinken kon het aan de bar bestellen. Tenslotte was er nog een lekkere koffiekoek en een ijsje.

Het was een hele gezellige middag. Rond 15.00 uur gingen de meeste mensen weer huiswaarts en konden de vrijwilligers alles weer netjes opruimen. Als organisatie kijken we er met veel plezier op terug.



Wat kan ik voor anderen betekenen?

In samenwerking met het Huis voor Levensvragen Zeeland en het landelijk bureau van het KBO-PCOB, in de persoon van Karin Goes, organiseert de commissie Mens en Religie een informatiemiddag 'Begeleiding bij Levensvragen'.

TOP 10 VRAGEN die senioren zich stellen

Wat kan ik voor anderen
betekenen? (55%)

Hoe kunnen we op menswaardige wijze
samenleven? (44%)

Wat doe ik met de tijd die mij
resteert? (40%)

Heb ik het goed gedaan? (38%)

Wat maakt het leven de moeite waard
om geleefd te worden? (37%)

Is mijn leven tot nu toe van
betekenis geweest? (35%)

Gebeuren dingen met
een reden? (29%)

Als ik mijn leven opnieuw
mocht leven, wat zou ik dan
anders doen? (28%)

Kan ik mijzelf de fouten vergeven
die ik heb gemaakt? (25%)

Is er leven na de dood? (23%)

Praten lucht op. Als je ergens over piekert, als je iemand mist of als het niet helemaal lekker loopt met een van je kinderen, met een familielid of vriend. Met iemand praten helpt om iets helder te krijgen voor jezelf. Helaas heeft lang niet iedereen iemand in de buurt om zijn of haar hart bij te luchten. En soms is het juist prettiger om erover te praten met iemand van buiten je kring. Iemand die niet meteen met adviezen komt.

KBO-PCOB vindt het belangrijk dat iedereen met iemand kan praten over de belangrijke zaken in het leven. Enerzijds kun je terecht bij professionals, zoals geestelijk verzorgers, maar je kunt ook ondersteuning vinden bij vrijwilligers.

Daarom leidt KBO-PCOB vrijwilligers op tot 'Gesprekspartner Levensvragen'. Een training waarin vrijwilligers worden geholpen een goed gesprek te kunnen voeren over dat wat mensen in essentie bezighoudt.

Met de Gesprekspartner Levensvragen wil KBO-PCOB bijdragen aan de levenskwaliteit van senioren in alle afdelingen.

In NieuwsFlitZ 174 publiceerde de commissie Mens en Religie een eerste aankondiging van een bijeenkomst hierover op 3 november a.s. te Sluiskil. U kunt daar kennis maken met het landelijk project 'Gesprekspartner Levensvragen'.

Tijdens deze bijeenkomst krijgt u informatie over het onderwerp 'Begeleiding bij Levensvragen' en welke rol een vrijwilliger hierin kan vervullen. Ook gaan de projectleiders met u in gesprek over wat geestelijk verzorgers doen en op welke manier u geestelijk verzorgers kunt inzetten bij uw lokale werk als vrijwilliger.

Deze middag is met name interessant voor vrijwilligers van lief en leed commissies en ouderenadviseurs, maar zeker ook voor leden die interesse hebben in het onderwerp als zodanig en eventueel zelf gesprekspartner willen worden. Bestuursleden kunnen zich op deze middag verder verdiepen in de thematiek.

In de volgende NieuwsFlitZ zullen wij u nader informeren over het aanmelden voor deze bijeenkomst. Noteert u 3 november alvast in uw agenda.

Rob Rijkschroeff, Voorzitter commissie M en R

BRON EN FOTO: ANTOINE DE CONINK.

BRON: MAURICE SCHOLTER EN CARLOS BUIJS.
FOTO: THEETUIN DE VLASCHAARD.

Fietstochten door Zeeuws-Vlaanderen



Het E-team (Evenementen Team) KBO-Sas van Gent/Westdorpe heeft in goede samenwerking met KBO-Sluiskil op vrijdag 22 juli jl. een fietstocht uitgestippeld naar "Ons Paradiesje" op de Magrette (Axel).

Om 13.15 uur werd er vanuit ons clublokaal in Sas van Gent gestart met 18 deelnemers. Via "De Vrije" straat reden we richting Zandstraat en door naar het pontje in Sluiskil. Omdat het pontje tijdens deze vakantieperiode uit de vaart is, waren we genooddacht de lichte helling naar de brug van Sluiskil te nemen.

Op diverse plaatsen sloten fietsers zich aan bij de groep en waren we hier met 25 fietsers compleet. Met een kwartiertje vertraging -die verdomde brug moet ook altijd draaien- kwamen we aan bij ons reisdoel. Na de gemaakte afspraak konden we met koffie met taart en wijn/bier of fris de benen strekken en wat uitrusten. Na een klein uurtje was de tijd aangebroken om de terugreis te ondernemen.

Iedereen was tevreden en bij een volgend bezoek aan "Ons Paradiesje" nemen we wat langer de tijd zodat Jan de muzikale noten op zijn accordeon met de nodige grappen ten gehore kan brengen.

Rest mij nog te vermelden dat het uitstekend fietsweer was en dat er geen leuke banden zijn gereden en nóg belangrijker: iedereen is goed thuisgekomen.



Voor deze aangename activiteit worden leden van KBO-PCOB afdeling Axel sinds enkele jaren uitgenodigd; KBO-Koewacht kan de fietsroute 'uitpijlen' door gebruik te mogen maken van de pijlen van de fietsclub van KBO-PCOB-Axel. Alle leden van een KBO of PCOB-afdeling in de gemeente Terneuzen kunnen deelnemen aan deze fietstocht. Alles bij elkaar vertrokken op zaterdag 23 juli 55 leden om de mooie tocht per fiets te voltooien.

De fietstocht ging door polders, gehuchten van Koewacht, Overslag, stukje Sint Eloipolder (België) en Zuiddorpe met een gezellige tussenstop bij Theetuin De Mol in Overslag. Deze theetuin staat in Zeeuws-Vlaanderen bekend om zijn rustieke zitjes en de eigen klaargemaakte taartjes en versnaperingen. Naast de fietsers werd de route ook afgelegd door de Zonnetrein Groot Saeftinghe; in drie dagen was deze Zonnetrein volgeboekt met 22 leden van KBO-Koewacht.

Het alom bekende EHBO-Koewacht was via een telefoonnummer op de routebeschrijving bereikbaar om snel hulp te kunnen bieden. Inbegrepen voor deze fietstocht waren routebewijzing, routebeschrijving, consumptie bij de theetuin en in de Vlaschaard en 'Val au Vent', eten van stoverij met friet en sla. Geduldig en gezellig keuvelend werd er in de Vlaschaard gewacht; alles werd geserveerd aan tafel; iedereen kon blijven zitten. Daarna ging iedereen tevreden naar huis.

BRON EN FOTO'S: BELEEFPLUS.NL

BRON: LIBELLE. FOTO: SHUTTERSTOCK.

BeleefPlus

Op vrijdag 23 en zaterdag 24 september 2022 keert de BeleefPlus terug in Goes.

De Zeelandhallen opent haar deuren voor de vierde keer voor de meest veelzijdige 50- plus beurs in de regio. Deze twee dagen is er van alles te beleven voor de actieve vijftigplusser! U bent welkom tussen 10.00 en 17.00 uur.

Naast de informatie die wordt verstrekt door exposanten zijn er ook deelnemers die allerlei demonstraties, activiteiten en prijsvragen organiseren voor bezoekers en er is livemuziek van een lokaal koor.



Beursprogramma

Op het Sport- & Beweegplein zijn er diverse oer Hollandse spellen te spelen zoals bijvoorbeeld krulbollen, klomplopen en levend sjoelen. Ook zijn er verschillende professionals aanwezig, bijvoorbeeld een leefstijlcoach, fysiotherapeut en arts. Ook is er de mogelijkheid om een balans- en houdingmeting te laten uitvoeren

Praktische informatie

De beurs is **gratis** en u hoeft geen tickets te bestellen. Er rijden **gratis** bussen vanuit verschillende (Zeeuwse) steden naar de Zeelandhallen. Let op: VOL= VOL! Enkele weken voor de beurs staat het bus schema op de website. Voor een groep vanaf 20 personen wordt groepsvervoer aangeboden. Neem contact op via info@regioexpo.nl of bel naar 073-760 0190. Kijk voor meer informatie op de website van BeleefPlus: www.beleefplus.nl.



Zo zet je je fiets veilig op slot!

Het soort slot

Bij een [e-bike](#) krijg je meestal een goed ringslot. Dit is echter niet genoeg; koop er ook een tweede en eventueel een derde slot bij. Let erop dat deze sloten het ART-keurmerk hebben, deze sloten zijn moeilijk te kraken. Hoe meer sloten je hebt, hoe moeilijker het is om de fiets te stelen.

Hoe moet je je elektrische fiets vastmaken?

Maak je elektrische fiets altijd ergens aan vast, bijvoorbeeld aan een paaltje, fietsbeugel of prullenbak. Haal het slot door het voorwiel én het frame, want het voorwiel is er makkelijk af te halen. Fietsendieven vernielen het slot vaak laag bij de grond. Probeer het slot daarom zo hoog mogelijk vast te maken. Een kettingslot kun je meerdere keren om je fiets en bijvoorbeeld een lantaarnpaal wikkelen, zodat het niet op de grond hangt. Bevestig een beugelslot niet in het midden van het frame, want dan kan de elektrische fiets als hefboom gebruikt worden.

Extra voorzorgsmaatregelen thuis

Fietsendieven hebben er geen moeite mee om een schuurtje open te breken. Zet je fiets dus ook in de schuur op slot en maak hem ergens aan vast. Haal de accu en het display eraf. Zonder deze onderdelen is je elektrische fiets niet veel waard en dus minder aantrekkelijk om mee te nemen.

BRON EN FOTO: BURENDAG.NL



Buurten worden leuker, socialer en veiliger als buren elkaar ontmoeten, elkaar helpen en zich samen inzetten voor de buurt. Daarom zijn Douwe Egberts en het Oranje Fonds initiatiefnemers van Burendag, dit jaar op 24 september!

Ontmoeting

Op Burendag willen wij zoveel mogelijk buren met elkaar in contact brengen. Waarom? Omdat buurten leuker, socialer en veiliger worden als buren elkaar ontmoeten, elkaar helpen en zich samen inzetten voor de buurt. Douwe Egberts en het Oranje Fonds dragen hier graag aan bij en zijn daarom initiatiefnemers van Burendag.

Koffie is voor buren het begin voor het leggen en versterken van de contacten. En die contacten zijn de basis voor een leuke Burendag! Het Oranje Fonds is er voor iedereen die iets goeds wil doen voor een ander. Daarom is het voor buurten mogelijk om vanaf half juni 2022 een aanvraag tot maximaal € 350,- in te dienen bij het Oranje Fonds om hun Burendagplan te kunnen uitvoeren. Let op: hierbij geldt wel op = op.

Oranje Fonds

Het Oranje Fonds steunt sociale initiatieven en bevordert zo contact en verbinding tussen groepen mensen. Ook met Burendag willen wij mensen dichterbij elkaar brengen, maar een betrokken buurt is de rest van het jaar net zo belangrijk. Want buren die er voor elkaar zijn doen ertoe. Betrokken buren zorgen ervoor dat iedereen mee kan doen en niemand er alleen voor hoeft te staan. Neem voor vragen of meer informatie contact op met burendag@oranjefonds.nl Tel. 0900 44 88 448 of ga [naar de website van Burendag](https://www.burendag.nl)

 **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 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