



Zeeuwse NieuwsFlitZ

Digitale nieuwsbrief voor leden van de KBO-afdelingen in Zeeland

Nummer **178** d.d. 13-09-2022



Inhoud: Van de redactie – Fietsen op Walcheren
Mosselmaaltijd – Wandelen rondom Veere
Week tegen Eenzaamheid – Senioren denken veel na over levensvragen
World Cleanup Day: opruimen met een missie
Colofon

Van de redactie

Beste lezer(es),

Het is druk met wandel- en fietstochten in KBO-land. De redactie wordt overstelpt met deze activiteiten.

Het laat zien dat de KBO-afdelingen drukdoende zijn om dit alles te organiseren. Fietsen en wandelen is natuurlijk ook gezond voor geest en lichaam, doorgaan dus!

Ook het jaarlijks mossel-festijn in Zierikzee is weer geweest met bijna 100 deelnemers, wat een organisatie en wat een feest!

Verder aandacht voor de Week tegen Eenzaamheid, zie pagina 5 en de organisatie van een bijeenkomst in het kader van Levensvragen van senioren, zie pagina 6.

De World Cleanup Day is dit jaar op 17 september. Doet u ook mee als afdeling of privé?

Schrijf in, zie pagina 7.

Veel leesplezier!



Fietsen op Walcheren

Het was op 9 augustus jl. een zonnige maar niet al te warme dag voor de 14 deelnemers die zich hadden ingeschreven voor de jaarlijkse fietstocht van KBO-Vlissingen e.o. georganiseerd door Victor Cox.

Wij vertrokken rond 10 uur vanaf de Jumbo in Papagaaienburger en reden vanuit Vlissingen via binnenwegen richting Middelburg om vervolgens langs een mooie rustige bosweg naar Serooskerke te fietsen. Hier hielden we onze eerste stop.

Bij de "kleine Johannes" dronken we op een mooi maar druk terras onze eerste koffie. Daarna ging het via een mooie route naar Veere en via de sluizen en het Veerse Meer richting Arnemuiden.



Onderweg hebben we een broodje gegeten en wat gedronken achter de sluizen en even uitgerust natuurlijk. Daarna vervolgden we over een rustig pad onze weg naar de volgende stop aan het water.

Bij 'de Piet' aan een mooie haven lesten we op kosten van de KBO-Vlissingen e.o. onze dorst en genoten van een alcoholvrij biertje en koffie. Omstreeks 15 uur kwamen we weer voldaan bij het beginpunt en op de teller stond precies 43 km.

Onze dank gaat natuurlijk uit naar alle deelnemers, maar vooral naar Victor.

Mossel- maaltijd



De activiteitencommissie van de KBO-Schouwen-Duiveland is er weer in geslaagd om op zaterdag 30 juli een mosselavond te organiseren. De commissie werd bijgestaan door een achttal knipers en 5 dames/heren (Henny, Anneke, Mieke, Els en Kees) voor de voorbereiding, koken en bediening. Als je dan ziet dat er 99 aanmelders waren dan kunt u begrijpen dat we aan onze taks zitten voor wat betreft de deelname om alles in goede banen te kunnen leiden. We blijven er echter wel voor gaan. Dankzij de sponsoring van de Firma Kouijzer van de mosselen (enorme waardering hiervoor) kunnen we de activiteit betaalbaar houden voor de leden. Door de werkzaamheden in eigen hand te houden kan er veel voor die prijs. Zelfs inclusief 3 consumptiebonnen.

De dag begon zoals gebruikelijk met het ophalen van de mosselen. Voor de 85 mosselelers (en 14 saté-eters) ging Schipper Evert van de Zande uit van ca. 100 kg mosselen. Dat hield in dat de knipers ruim 120/125 kg mosselen moesten verwerken. Met 8 man vergt dat minimaal 3 tot 4 uur. Vanaf 17.00 uur druppelden de eersten deelnemers binnen. Onze koks Joop en Tonny hadden hun handen vol om iedereen zo snel mogelijk een mosselpan voor de neus te zetten. We bleken weer ruim voldoende mosselen (van topkwaliteit!) te hebben want iedereen zat na een uurtje meer dan vol. Ook de heerlijke saté werd door de niet-mosselelers gewaardeerd. Dit alles omlijst met heerlijke salades, stokbrood, boter en heerlijke sausjes (waarvan 1 zelfgemaakt - bedankt Leny). De complimenten vlogen ons om de oren. De resterende mosselen werden gekookt, leeggehaald en "verkocht" voor 1 consumptiebon/euro. Dit voor de liefhebbers van een "gebakken mosseltje".

Tussen hoofdschotel en dessert werd er een loterij gehouden met prijzen in de vorm van cadeaubonnen van diverse adverteerders uit ons eigen magazine (Blik op de Regio). De hoofdprijs (een levensmiddelen mand ter waarde van EUR 40,--) werd gewonnen door onze Piet en werd hem door ieder gegund, want deze 90-plusser werd onlangs slachtoffer van de windhoos in Zierikzee. Hij schaamde zich enigszins voor het feit dat hij de hoofdprijs won, want hij trok namelijk zelf het winnende lot. Maar Piet, alles is conform verlopen hoor! Na de hoofdmaaltijd volgde nog een lekker ijsje met advocaat en slagroom om te eindigen met een bakje koffie/thee en voor de liefhebber een koffielikeurtje. Iedereen is ruimschoots aan haar/zijn trekken gekomen.

Om 21.00 uur verlieten de leden ons parochiecentrum met een voldaan gevoel. En daar doen we het ook voor.

BRON EN FOTO'S: PETER BERKVENS.

Wandelen rondom Veere

Woensdag 24 augustus meldden zich 10 leden van KBO-Middelburg-Veere bij Sandenburg in Veere. Bas Voorijs had een route uitgezet door het buitengebied van Veere.

Onderweg vertelde hij over de geschiedenis van Veere en de aanleg van het kanaal door Walcheren.



Bas had de Provincie gevraagd om de gedenkplaat die herinnert aan de opening van het kanaal in 1872 te verplaatsen en tot zijn vreugde zag hij dat de steen op een kleine terp bij de sluis was geplaatst.



De stadswallen zijn in opdracht van Napoleon aangelegd ter verdediging tegen de Engelsen. Bas wees ons op het mooie gezicht op Veere met het stadhuis en de grote Kerk.



Nadat de oversteek met een trekpontje wandelden we door de Stenen Beer. Deze ondergrondse doorgang met schietgaten is onderdeel van de vestingwerken van Veere en was een verbindingsweg tussen de zeedijk en de bolwerken van Veere. Bovenop de Stenen Beer staat een z.g. 'monnik', een rond torentje dat moest voorkomen dat de vijand over 'de beer' Veere binnentrok. Bij de sluis in Veere keken we hoe de plezier-vaartuigen in de sluis aanlegden. Het zeer warme weer nodigde niet uit om het stadje in te gaan, dus ging het gezelschap ter afsluiting naar het huis van Bas en Ellen waar we gastvrij werden ontvangen.

We kijken terug op een mooie wandeling rondom Veere met dank aan Bas Voorijs.

Week tegen Eenzaamheid

Een klein gebaar kan het verschil maken



Iedereen wil zich graag goed voelen. En iedereen gunt dat een ander zich ook prettig voelt. Actief, gewaardeerd en verbonden met anderen. Toch gaat het nog wel eens mis. Een klein steuntje in de rug kan dan een groot verschil maken.

De Week tegen Eenzaamheid 2022 is van 29 september t/m 6 oktober.

De Week tegen Eenzaamheid wordt in het kader van het [actieprogramma Eén tegen eenzaamheid](#) georganiseerd door het ministerie van VWS. Iedereen kan hieraan deelnemen door het *bezoeken* of *organiseren* van een activiteit. Samen maken we van de Week tegen Eenzaamheid een succes!

Wanneer extra opletten

Als je erop let, zie je duidelijk aanwijsbare momenten waarop een mens zich eenzaam kan gaan voelen. Bijvoorbeeld als een geliefde komt te overlijden, als iemand verhuist of met pensioen gaat. Ook als mensen minder mobiel worden, ligt eenzaamheid op de loer. Er zijn momenten waarop iemand zich bijzonder alleen kan voelen, zoals met de feestdagen.

Spreek iemand aan

Ken je een familielid, vriend of buurtgenoot die op zo'n moeilijk punt beland is? Spreek diegene aan en vraag hoe het ermee gaat op deze koude (of juist warme,

winderige of regenachtig) dag – zonder over eenzaamheid te beginnen. Spreek diegene aan en vraag hoe het ermee gaat op deze koude (of juist warme, winderige of regenachtig) dag – zonder over eenzaamheid te beginnen. Nodig iemand uit voor een kopje koffie of ga op bezoek. Doe samen een klusje en maak een praatje. En heel belangrijk: luister.

Bedenk een activiteit

Wat goed kan werken is een activiteit die je samen doet. Wat zou je buur of je familielid leuk vinden om (weer) samen te doen? De een houdt van tuinieren, de ander van biljarten, wandelen of gaat liever in een leesclub. Iedereen heeft wel een hobby! En een hobby kun je delen. Of wil iemand vrijwilligerswerk doen?

Behoeftte aan een gesprek

Eenzaamheid is geen makkelijk onderwerp. Heb je de behoefte om erover te praten, maar weet je niet met wie? Bij de Luisterlijn staat 24/7 iemand voor je klaar met een luisterend oor. Kijk op [deluisterlijn.nl](#) of bel 088 0767 000 (alleen de gebruikelijke kosten voor je provider of belminuten).

Deelnemen

Organiseer je een activiteit? Coördineer je de Week tegen Eenzaamheid in je gemeente? Op [deze pagina](#) vind je praktische hulpmiddelen en ondersteuning. Kun je iets niet vinden of wil je overleggen? Neem contact op met het programmateam Eén tegen eenzaamheid via weektegeneenzaamheid@minvws.nl.

Extra aandacht voor de lezing van Marinus van den Berg op 13 september a.s. over **‘Eenzaamheid, ik kan er geen soep van maken...’** Lezing waarin Marinus van den Berg mijmeringen over eenzaamheid laat klinken. En de waarde van het alleen-zijn zal worden besproken. Waar: in de Jeugdhoeve, Blikhoek 4, ‘s-Heerenhoek Inloop vanaf 14.00 uur, aanvang lezing om 14.30 uur. Opgave tel. 0113 -218610 (di. – en vr.-morgen) of per e-mail: info@rkbovendeschelde.com

Senioren denken veel na over levensvragen

Wat kan ik voor anderen betekenen? Zo luidde de meest gestelde vraag uit de top 10 van vragen die senioren zich stellen.

U las er een uitgebreid artikel over in NieuwsFlitZ 177.

Wat is de zin van het leven? Is mijn leven betekenisvol? Wat maakt het leven (nog) de moeite waard om geleefd te worden? Het zijn vragen die we ons allemaal wel eens stellen.

Uit het Grote Levensvragenonderzoek van KBO-PCOB van alweer een paar jaar geleden bleek dat 93 procent van de Nederlandse senioren regelmatig nadenkt over levensvragen.

Ruim zeven van de tien senioren praten over levensvragen, dat geeft hen een goed en positief gevoel. Het nadenken over levensvragen is sterker aanwezig wanneer mensen ouder worden, en neemt toe als er ingrijpende dingen gebeuren zoals een ernstige ziekte of het overlijden van een dierbare. Het onderzoek laat duidelijk zien dat het leven vooral betekenis heeft door en met anderen.

Vanuit dit gegeven startte KBO-PCOB het project 'Gesprekspartner Levensvragen' met als doel bij te dragen aan de levenskwaliteit van senioren in alle afdelingen.

Informatiemiddag te Sluiskil

Op **donderdag 3 november** organiseert de commissie M en R een (gratis toegankelijke!) bijeenkomst in 't Meulengat, St-Elisabethlaan 49 te Sluiskil rond dit thema.

Karin Goes, landelijk coördinator van dit project zal samen met Meta Vrijhoef en Chantal van der Walle de middag verzorgen.

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.

Programma

12.00 uur. Ontvangst door de commissie Mens en Religie.

12.15-13.15 uur. Gezamenlijke lunch voor alle aanwezigen.

13.30 uur. Inleiding op de middag door de voorzitter.

13.35 uur. Mevr. Meta Vrijhoef. Projectleider Huis voor Levensvragen Zeeland i.c.m. Mevr. Chantal van de Walle (ggeste-Leijk verzorger).

Inleiding: wat zijn levensvragen, aan de hand van een casus. Hoe herken je levensvragen? Gesprek met de aanwezigen.

14.15 uur. Pauze: tijd voor koffie/thee met wat lekkers.

14.30 uur. Karin Goes, KBO-Gelderland: Toelichting landelijk Project 'Gesprekspartnerlevensvragen' + uitleg (alledaags) Zingevingspakket afdelingen.

15.00 uur. In groepjes in gesprek over het onderwerp: begeleiden van levensvragen thuis door geestelijk verzorgers en vrijwilligers van het project Gesprekspartner levensvragen.

15.45 uur. Gezamenlijke afsluiting

Inschrijving

U kunt zich per e-mail inschrijven bij rentmeester-fr@kpnplanet.nl tot uiterlijk 20 oktober o.v.v.: informatiemiddag Sluiskil. We rekenen op 35 deelnemers.



BRON EN FOTO: WORLDCLEANUPDAY.NL



Op 17 september is het weer World Cleanup Day, de grootste jaarlijkse opschoonactie ter wereld. In Nederland is *Plastic Soup Foundation* initiatiefnemer van World Cleanup Day en *Nederland Schoon* draagt graag bij aan deze wereldwijde beweging. In 2021 waren er ruim 1.500 opschoonacties aangemeld en deden 41.000 vrijwilligers mee.

Opruimen met een missie

Dit jaar gaan we opruimen met een missie!

Met de **#NotInOurBackyard** campagne ruimen we Nederland op en vragen we aandacht voor het plastic afval dat terecht komt in andere landen zoals in Indonesië waar Nina woont. Door van je opruimactie een sponsoractie te maken steun je Plastic Soup Foundation en de projecten van Nina en andere plastic helden van over de hele wereld.

Nederland is een van de grootste exporteurs van plastic afval ter wereld. Tijd om daar iets aan te doen! Met het geld dat we op halen tijdens World Cleanup Day kan Nina onderzoek doen naar de herkomst van het afval en kunnen we hier in Nederland de export tegenhouden zodat het niet in haar achtertuin wordt gedumpt en hun gezondheid in gevaar komt!

Maak daarom dit jaar van je opruimactie een sponsoractie en steun Nina en Plastic Soup Foundation. Wij willen geen plastic-afval in onze achtertuin! Nina uit Indonesië ook niet.

Doe mee!

Ruim je eigen straat op en laat je hiervoor sponsoren. Samen helpen we plasticvervuiling de wereld uit.

Doe mee en maak nu alvast je actie aan! Kijk op www.worldcleanupday.nl voor meer informatie.

 **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