



**KBO afd. Schouwen-Duiveland
Jaargang 16, november 2023**

Spreuk van de maand



*Niemand kan iedereen helpen,
maar iedereen
kan iemand helpen.
(Gerarduskalender)*

Inhoud

- Pag. 1 Ledenmutaties
Agenda
- Pag. 2 Wandeling 14 september
- Pag. 3 Seizoensopening
Brouwershaven
Seniorencafe: Smokkelverhalen
- Pag. 4 Wandeling 12 oktober
- Pag. 5 Belangenbehartiging
Buikvet, betere graadmeter
Koffieochtend
Spel- en ontmoetingsmiddag
- Pag. 6 Reis Tilburg
- Pag. 7 Koffieochtend
Klaverjassen
Spel / Ontmoetingsmiddag
Succes, Toon Hermans
- Pag. 8 Rijbewijsverlenging
Ledenservice
Bereikbaarheid bestuur
Ledenadministratie
Oplage

Welkom

Hartelijk welkom aan ons nieuwe lid:
Mevr. A. Kooman uit Ellemeet.
Graag tot ziens.



In herinnering

In de Willibrorduskerk te Zierikzee, hebben we zaterdag 7 oktober afscheid moeten nemen van

Annemiek Rapati.

Sinds maart 2018 was zij lid van het bestuur van KBO Schouwen Duiveland. Tot het echt niet meer ging, verzorgde zij de kaartjes voor lief en leed: verjaardagen, jubilea, zieken, condoleance. Achter de schermen deed ze nog veel meer voor KBO Schouwen Duiveland. Ze wordt gemist.

**We wensen familie en vrienden
heel veel troost en sterkte met dit verlies.**

AGENDA

- 24-10: **Extra Algemene vergadering** 14.00u
- 24-10: Magazine KBO-PCOB
- 25-10: **Infomiddag Pos. gezondheid** 14.00u
Voor alle senioren, Par.Centrum, Z'zee
- 27-10: Klaverjassen 13.30u
- 07-11: MuseumPlusBus naar Den Haag 09.00u
- 07-11: Koffieochtend 09.30u
- 07-11: Seniorencafé: Smokkelverhalen 19.30u
- 22-11: Tafelen in de buurt/koersbal v.a. 12.00u
- 28-11: Magazine KBO-PCOB
- 05-12: Koffieochtend / kerststukje 09.30u
- 06-12: Tafelen in de buurt/koersbal v.a. 12.00u
- 02-01: Koffieochtend/nieuwjaarsreceptie 09.30u
- 26-01: Klaverjassen 19.30u
- 02-04: Seniorencafé 19.30u
- 13-04: Reis Gent

Wandeling Schuddebeurs 14-09-2023.

Het was zalig in het zonnetje, zittend op een picknick bank op het SAS, versierd met eenjarige bloemetjes. Aan onze voeten bloeit de onopvallende familie van de edelweiss, de bleekgele droogbloem, die je wel vaker tussen de straatstenen kunt zien staan. Het wachten op de overige deelnemers duurde niet lang en we vertrekken op tijd richting Schouwse dijkje. Eerst langs het veldje tegenover de voormalige tramhalte, daar staan de kastanjabomen al te verdrogen. Een is al ver kaal, maar er hangt nog wel een kastanje aan een tak. In een hoek staat een gedeelde meelbes met trosjes oranjerode bessen. Richting de Algemene begraafplaats lopen we onder de eiken. Ze hebben duidelijk veel last van gallen, want de straat ligt er bezaaid mee. In hun schaduw lopen we verder naar de trap en afdalend zien we volop smeewortel. Richting tunneltje passeren we eerst cotoneasters, die beloven veel rode bessen voor de kerstversiering. Vlak voor het tunneltje staan nog een paar lindebomen vol zaden en “helikoptertjes”. Komend uit het tunneltje word ik blij van het zicht op de lijsterbessen, vol oranje bessen. Rechts nog een paar essen aan het begin van het fietspad naar de provinciale weg; daar gaan we niet heen. Het dijkje op, recentelijk gemaaid te zien aan de hooibalen die opgestapeld liggen langs het pad. Ook al is er gemaaid, er zijn altijd nog bloemen en planten te zien, zoals de rode en witte klaver, het duizendblad en kaasjeskruid. Op het dijkje zien we de gele bloemen van de dubbelkelk, die op het hele dijkje te zien zijn. Met uitzicht over het riet, Kaaskenswater en de gedenkbomen lopen we verder richting Schuddebeurs. Aan beide zijden worden we geflankeerd door de notenbomen. Aan de zuidzijde zijn er al aardig wat aan het verdrogen in tegenstelling tot de bomen op de noordzijde, die nog volledig in hun groene blad staan en vol noten in de dop. Op het pad treffen we ook lege doppen aan, die door de bewoners van de notenbomen, de zwarte kraaien, zijn genuttigd. Iets verderop vliegen er een paar tussen de half ontbladerde bomen. Aan de landzijde van de dijk, na de bebouwde Korte Blokweg glanzen ons de rijpe rode appels in de boomgaard tegemoet, verderop perenboompjes vol conference handperen. Aan de zijde van de voormalige Gouwe zijn de akkers vol gepland met duizenden jonge boompjes, kaarsrecht naast elkaar. Weinig variatie op het land: enkel een uienveld en vervolgens tot aan de Lange Blokweg mais. Aan de landzijde alleen nog een paar aardappelvelden, waarvan er een met verdord loof klaar ligt om geroid te worden. Als we oversteken



komen we in een meer begroeid gedeelte van de dijk: langs de slootkant kolossale populieren; gewone zowel als Italiaans rechte, rustig ritselend in de wind. Ervoor krijgen we een reeks struiken en heggen vol rode, oranje, paarse en robijnrode bessen. Als het ware één rode wand. De braamstruiken hebben nog wel bloempjes, maar de vruchten zijn er grotendeels afgehaald door vogels en mensen. Aangekomen bij de trap dalen we tussen braamstruiken en brandnetels af naar het trekpontje. Dat ligt aan de overkant. Na onze minicruise gaan we linksaf naar het “Bos van de Toekomst” waar we veel vogelgeluiden horen. De App helpt te determineren welke vogels het zijn: roodborstje, winterkoninkje en de tjif-tjaf. Als ik me niet vergis, hoor ik ook wat overwinterende vogels, zoals de koolmees en de pimpelmees. We volgen het pad langs de rand van het weeltje. Daar wordt door Landschapsbeheer gemaaid, hun busje staat op de parkeerplaats. We passeren Buitenplaats Heesterlust langs de Donkere Weg en bewonderen de fantastische ligging van “Mon Plaisir” met zijn speciale bomen en vijver. Bij de Hostellerie zitten al een paar leden van de groep klaar om ons te ontvangen, want een verfrissing is best welkom op deze warme middag. Maar eerst gaat onze aandacht nog uit naar een buizerd, die ons op een tak boven de weg, in de gaten houdt. Na het nuttigen van de traktatie stappen we weer op, want ondertussen storen vertrekkende seminar-gangers ons met hun sigarettenrook. We gaan richting “De Tol” en zien tegenover het Buiten “Zorgvliet” onder de bomen een veld vol met parasolzwammen, de ene nog groter dan de ander; toch wel bijzonder in deze warme en droge periode. We lopen de zelfde route terug, maar moeten steeds vaker uitwijken voor de vele fietsers, die nu weer huiswaarts keren. In de berm, tussen het al weer sterk opkomend gras, zien we het verschil tussen de bladeren van zuring en smeewortel. Verder de vele gele bloemen van boterbloem, zilverschoon, vijfvingerkruid, dubbelkelk en leeuwentang. De grassen van de glanshaver en kroppaar staan ook weer hoog. De natuur gaat altijd door, zo valt er altijd veel te genieten. Na 7,8 km zijn we terug bij ons startpunt. Dank zij de rustpauze niet oververmoeid.

Nico Baart





Seizoensopening gezamenlijke bonden.

Op zaterdag 7 oktober j.l. vond de seizoensopening plaats van de drie bonden t.w. de PCOB, de SVSD en de KBO. Dit jaar hadden we bedacht om het eens dicht bij huis te houden. Zo kwamen we terecht bij *Liever ier as tuus* en het *Bruinisser Visserskoor*. Natuurlijk waren we heel benieuwd of dat een goede combinatie zou zijn. Nou, het bleek een schot in de roos.

Voor de pauze werden we door het visserskoor onthaald op gezellige, bekende zeemansliedjes, die regelmatig spontaan werden meegezongen. Een en ander werd aan elkaar gepraat door de enthousiaste dirigente Nelleke Bruggeman. Na de pauze barstte een ander feestje los, dat was wel toevertrouwd aan dweilband *Liever ier as tuus*. Voor de gelegenheid was het repertoire wat aangepast voor het publiek. Dat resulteerde in mooie liedjes, waarna het op het eind steeds vrolijker werd. Alles werd met flair en verve aan elkaar gepraat door de leider van de band, Rini de Looze.

Uit de reacties die we nadien hoorden, bleek dat het een succes was. Als bonden kijken wij terug op een geslaagde seizoensopening. Henny




BLIJF MOBIEEL!

Met **Chatenet brommobielen** 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

Stark in elk merk




In het Tonnenmagazijn te Brouwershaven kunt u regelmatig deelnemen aan *Tafelen in de buurt*. Voor een klein bedrag krijgt u een volledige en lekkere maaltijd voorgeschoteld. Dit jaar kan dat nog op woensdag 22 november en 6 december. Na de maaltijd kunt u nog een spelletje spelen of deelnemen aan koersbal. Mocht u hierover meer informatie willen, dan kunt u het best contact opnemen met Peter v. d. Meide (06-45403585) of Henk Daane (06-22768272). Voor de maaltijd kunt u zich aanmelden via tel.nr. 0111 671514.



Dinsdagavond 7 november bent u weer welkom in ons Seniorencafé. Het belooft een spannende avond te worden, want Wilfred Staelens heeft als titel voor zijn presentatie: **Smokkelverhalen** in beeld en geluid. U bent vanaf 19.30u hartelijk welkom in het parochiecentrum. De presentatie begint om 20.00u. Toegang is voor iedere geïnteresseerde en gratis.



Wandeling Noordgouwe 12-10-2023

De afgelopen warme nazomerdagen hadden ons doen uitkijken naar deze wandelmiddag, maar een omslag in het weer beloofde ons wat lichte regen. Toch stonden we met 8en, waarvan twee dames met de fiets waren gekomen, klaar om de wandeling te maken, zij het de kortere route. We vertrokken in regenkleding en met paraplu voor eventueel, de Brouwerijstraat in richting de plukbloementuin, die was al wat verregend en trok dus geen klanten. De provinciale weg naar Zonnemaire overgestoken, zodat we verder rustig door het landschap konden wandelen. We passeerden de allereerste wandelknooppuntpaal, hier gezet op 12 januari 2012 en het erachter gelegen gemetselde duikertje, 30 jaar geleden nog goed zichtbaar, nu verborgen tussen groen en riet. Links van ons in de wei, die naar het weeltje leidt, lopen wat witachtige, Franse?, koeien. Rechts ligt de oude Weeldijk met zijn steile kant richting de vroegere Gouwe en links een zachtglooiende landzijde. Tussen het gras zijn her en der nog wat gele bloemen te bespeuren, zoals het Jacobskruiskruid, vergif voor het vee, en wat verlaat koolzaad. Boven op de dijk staat nog volop kruisdistel, die al bruin verkleurd is, maar het echte, gele, walstro bloeit nog. Duidelijk planten van de oude zanderige zeedijk. We zullen ze nog regelmatig terug zien op de wandeling. Het meeste witte en paarse smeewortel is al uitgebloeid of verregend in de berm. We richten even onze verrekijkers op het weeltje zelf, waar het wemelt van wilde eenden, kok- en zilvermeeuwen, kraaien en kauwen. De bijzondere soorten waar het info-bord ons attent op maakt, zijn nergens te bespeuren, dus lopen we verder. We passeren rechts een onmetelijk veld met paarse bloemen, Phacelia; dat wordt geteeld voor het voeden van de grond. Een fraai gezicht. Links tegen de kant van de dijk groeien volop populieren; ze hebben hun harshoudende plakkende knoppen al gevormd voor het nieuwe seizoen, maar houden hun grote bladeren nog vast tot de eerste najaarsstormen. Ertussen staan de struiken van de meidoorn, in het voorjaar fris wit/groen en nu vol warme roodkleurige bessen. We passeren knpunten 53 en 52 en lopen over de kruin van de dijk langs Schraphage, waar nog een paar woningen en een boerderij staan. Links doen de jonge populieren het goed. Ook de oude afgezaagde exemplaren produceren nog opschoot. Tussen al deze bomen en struiken is het druk met vogels, zoals puttertjes en mussen in de heggen. Op de gerooide maisvelden lopen honderden grauwe ganzen en kokmeeuwen. Langs knp 52 wandelen we de Goudmijnweg op. Rechts van ons ligt een gerooid uienveld en een nog te rooien aardappelveld; de groen/geel / bruine bladeren geven wat extra kleur aan het landschap. We verlaten deze weg om verder rechtdoor over de Weeldijk te wandelen met zicht op

Zonnemaire met zijn statig scherpe toren. Ook hier zijn in de laatste jaren veel populieren gerooid, maar daarvoor in de plaats zijn weer jonge bomen gekomen, afgewisseld met eiken en tussendoor veel meidoorn. Alleen aan het einde van de dijk, tegen de Schouwse dijk aan, staat nog een zes-tal oude populieren, waar vroeger buizerds in nestelden, maar nu zijn ze nergens meer te bespeuren. Wij klimmen twee maal over een omheining, voorzichtig, we willen onze broeken niet scheuren aan het prikkeldraad en bereiken de Schouwse Dijk, die normaal druk befietst wordt, maar vandaag, vanwege de regen, voor ons een rustig pad biedt. Van begin tot eind staan aan beide zijden van de dijk walnootbomen. Ik vraag me constant af, wie dat heeft bedacht, want dit zijn niet bepaald onze inheemse bomen. Daar was zeker een reden voor. Duidelijk is wel, dat niet alle bomen even goed floreren. Sommigen staan nog volop in het groene blad met noten, terwijl andere al zielig en kaal klaar staan voor de winter. In het voorjaar zie je hier veel kraaien hun nest bouwen in de toppen, maar nu zijn er zo goed als geen kraaien te bespeuren. Wel valt ons op dat het asfalt bezaaid ligt met groen tot zwart vergane basten van de walnoten en in de berm veel lege doppen, leeggegeten door de kraaien. De enige vogel, die vanuit een boomtop voor ons vlucht, is een torenvalkje. Ook het bruine Kiekendief-paartje dat in deze regio rondvliegt was al op reis naar warmer oorden. Wat me wel opvalt: op de Weeldijk zien we geen gele dubbelkelk bloemen, maar in de berm van deze dijk tot aan de bebouwde kom van Noordgouwe staan ze volop. We verlaten het dijkkje na het "Kakkersweel" met zijn mooie rietkraag en gaan richting centrum dorp. We passeren een nieuwbouw buurtje en een paar mooie oude boerderijen, zoals de Moolwerf, die af en toe te bezoeken is. Rechts van ons passeren we de Pottershuisjes, door rijke Christelijke gelovigen opgezet voor behoeftige personen. De Bijbelteksten staan nog in de gevel te lezen. Redelijk gespaard voor zware buien komen we toch enigszins nat terug op de Ring, waar Hotel v.d. Weijden nog steeds dicht is, dus geen verwarmend drankje. Dan maar naar huis en de twee dames weer op de fiets naar Zierikzee. Ik zou er geen puf meer voor hebben! Nico



SLENDER YOU
Beweging voor iedereen!
 Sterker, soepeler, fitter

studio  **fit**

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

Belangenbehartiging...

Wilt u een VBA raadplegen?

Dan kunt u contact opnemen met:
 dhr. K. Verkaart 0111-416101 / 06-51478446.



Buikvet: betere graadmeter dan BMI

Gepubliceerd op 21 september 2023

Hebt u een gezond gewicht? Om dat te bepalen kunt u beter uw buikomvang meten dan uw BMI berekenen. Steeds duidelijker wordt dat buikvet schadelijk is voor onze algehele gezondheid. En een goede voorspeller van gezondheidsrisico's! Hoe zit dat precies? En bij welke buikomvang moet u gaan opletten?

Met woorden als 'bierbuikje' of 'zwembandje' laten we het graag onschuldig klinken: het vet dat zich ophoopt bij de buik. Maar dat is niet terecht! Vet op de buik is slechter dan bijvoorbeeld vet op de heupen of billen, zegt hoogleraar Liesbeth van Rossum van het Erasmus MC. "We krijgen steeds beter in beeld hoe schadelijk buikvet is voor onze algehele gezondheid."

Risico's

Te veel buikvet vergroot de kans op hart- en vaatziekten, diabetes type 2 en verschillende soorten kanker. Maar het ligt ook ten grondslag aan tal van andere ziekten, zoals auto-immuunziekten, artrose en depressie. Het is schrikbarend, vindt Van Rossum, maar tegelijk ook positief. "Er valt veel gezondheidswinst te behalen als we dit probleem aanpakken."

Betere graadmeter

Volgens het CBS heeft ongeveer de helft van de volwassen Nederlanders overgewicht. Maar dit

wordt nu nog gedefinieerd door het BMI: je gewicht in verhouding tot je lengte. Volgens deskundigen is het BMI eigenlijk geen goede maat. Iemand kan namelijk een normaal postuur hebben, maar door een te forse buikomvang toch schadelijke effecten ondervinden. Of door veel spieren een hoog gewicht hebben en dus in de categorie 'overgewicht' vallen, terwijl hij of zij heel gezond is. Het probleem is dat BMI geen rekening houdt met de vetverdeling, terwijl dat juist erg belangrijk is als het gaat om het risico op gezondheidsproblemen.

88 of 102 centimeter

Afgelopen zomer lanceerde de Federatie Medische Specialisten nieuwe richtlijnen over overgewicht. Hierin is meer aandacht voor buikvet. Het leert ons dat mannen met een buikomtrek van boven de 102 cm een verhoogd gezondheidsrisico hebben. Vanaf 94 cm zit u in de 'oranje' zone en onder de 94 cm is de buikomvang gezond. Bij vrouwen geeft een omvang van boven de 88 cm een verhoogd risico. Tussen de 80 en 88 cm is het tijd om op te gaan letten, onder de 80 cm is de buikomvang gezond.

Zo meet u uw buikvet

Zelf meten? Zorg dan dat u rechtop staat, ontbloot uw buik en ontspan. Breng een flexibel meetlint aan rond uw middel, tussen de onderste rib en de bovenkant van uw bekken, ongeveer ter hoogte van de navel. Zorg dat het meetlint tegen de huid ligt, maar trek deze niet strak aan.

Appels en peren

Waar we ons vet precies opslaan, is een kwestie van genen en hormonen. Over het algemeen hebben mannen eerder een appelvormig figuur, zij slaan het vet op in de buik. Vrouwen zijn eerder peervormig: zij hebben meer vet op de heupen. Goed nieuws voor vrouwen dus! Maar dit genetische voordeel verandert meestal met de overgang, wanneer de vrouwelijke hormonen afnemen. Van Rossum: "Vaak zie je ook dat vrouwen na de overgang een inhaalslag maken met allerlei vetgerelateerde ziekten."

Goed nieuws

Hoopvol feitje is dat bij het afvallen de kilo's als buikvet als eerste verdwijnen. Dit verkleint dan ook direct het risico op veel ziekten. En hoe eerder u het probleem aanpakt, hoe beter. Nóg beter is natuurlijk teveel buikvet te voorkomen. Wat hierin werkt? Het bekende verhaal: structureel gezonder eten, meer bewegen, minder alcohol drinken en stress vermijden.

- 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

Tilburg-reis

Zaterdag 14 oktober jl. hadden we weer ons halfjaarlijks reisje. Dit keer was Tilburg aan de beurt. De animo was voor deze reis helaas iets minder: 40 leden, na 4 afzeggers. De twijfelaars hebben wel iets gemist hoor. We hadden deze reis naast een bezoek aan Tilburg ook nog een koppeling gelegd naar de Bierbrouwerij de Koningshoeven (La Trappe), hieraan namen 9 personen namen deel (inclusief de chauffeur. Die heeft niets gedronken hoor!)

Ruim 30 personen werden eerst afgezet in Tilburg waar ieder, zoals gebruikelijk bij onze reisjes, zijns weegs kon gaan. Velen gingen naar de spoorzone, waar ook de LocHal te vinden was. Dit werd een fantastische ervaring voor de bezoekers. Woorden als het “Walhalla voor de lezers” viel: een gigantische bibliotheek waar diverse ruimtes waren, zoals FoodLab, TijdLab, FutureLab, GameLab, DigiLab en WoordLab. In de KennisMakerij of StemmingMakerij was ruimte voor een expositie en/of lezing. Overal was ruimte om te werken / studeren en daar werd goed gebruik van gemaakt. Voor de inwendige mens was er ook een stadscafé. Teveel om op te noemen. De dames/heren die daar niet heen gingen konden naar het textiel- of natuurmuseum maar velen lieten zich leiden naar de vele



winkels en terrassen in het centrum van Tilburg: lekker shoppen / lunchen en een drankje.



De deelnemers (8 mannen en 1 dame) aan de La Trappe-excursie waren intussen aangekomen in Berkel-Enschot. We waren er vroeg: 10.45u en omdat de excursie om 12.00u stond gepland eerst maar een bakje koffie met een Brabants worstenbroodje genomen. Om 12.00u werden we welkom geheten in de filmzaal waar we de excursie begonnen met een biertje alvorens van de film De stilte te genieten. De Koningshoeven



is een gigantisch klooster (160ha.) waar naast diverse bieren (inmiddels ook een alcoholvrije Trappist) o.a. ook brood en kaas wordt gemaakt. Het klooster kent 22 monniken, maar heeft wel 65 medewerkers in dienst. Het was een leuke excursie, geleid door een dame, die daar al 25 jaar werkte en dus van wanten wist. Zij bracht de informatie op een zeer leuke manier.

Na de excursie hebben we lekker geluncht in het restaurant van het klooster en bij terugkomst in het restaurant begrepen we waarvoor al dat personeel aanwezig was: er was nauwelijks plek om te lunchen, zo enorm druk was het er. Om ca. 15.30u waren de kloosterbezoekers terug in Tilburg om zich bij de anderen te voegen. Om 17.00u stond ieder weer netjes op tijd bij de bushalte en werd de reis naar Zierikzee ingezet. Het was opnieuw een heerlijk uitje, waarbij de weergoden ons weer erg goed gezind waren. Voor uw planning: 13 april 2024 gaat onze trip naar Gent.

Kees

wereldwinkel
 Mol 25, Zierikzee
 Met de verkoop van fair-trade producten investeert de Wereldwinkel in een betere toekomst voor iedereen



Nogmaals aandacht voor de koffieochtend
 De oproep in de vorige nieuwsbrief had effect, in oktober waren er gelukkig wat meer koffie- (of thee)drinkers. Hopelijk is het in november weer net zo gezellig en nog wat drukker.
 Dinsdag 7 november bent u tussen 9.30u en 11.30u weer welkom voor een kopje koffie / thee en vooral een gezellig praatje. In december kunt u ook weer bloemschikken.
 En breng gerust iemand mee. We hopen weer op gezellige en goedbezochte koffieochtenden.



Klaverjassen.

Vrijdagavond 22 september j.l. startten we weer met de klaverjasavonden. Omdat deze eerste keer samenviel met een andere klaverjasgroep hadden we deze avond maar 5 tafeltjes. Dat maakte niet dat het minder gezellig was, want iedereen had gewoon weer zin om gezellig een potje te kaarten. Geraldine had weer voor de prijzen gezorgd, de keuken werd “bevrouwd” door Korrie en Kees zorgde dat de telling tot in de puntjes verliep. Dus niets stond een gezellige avond in de weg en dat werd het ook.
 De volgende klaverjasmiddag is op 27 oktober a.s. en was dus niet op de 20ste, dit vanwege de receptie van juf Trudy, waar veel mensen heen wilden. U kunt zich nog aanmelden bij Henny, zoals gebruikelijk, tel. 06-15276350, mail: hmverkaart@zeelandnet.nl

Henny


KOMPASSEN
 Mol 9, Zierikzee
www.kompassen.info

Voor al uw bloemwerk


Bloempje Sluis
 St. Domusstraat 17
 4301 CM Zierikzee
 0111-414222




brasserie maritime

Spel- en ontmoetingsmiddag.

Iedere derde woensdagmiddag van de maand bent u tussen 13.30u en 16.30u welkom in het parochiecentrum (Mosselstraat, Zierikzee). Dan is er gelegenheid voor een praatje, spelletje kaart, rummikub, potje biljart of sjoelen. Alles onder het genot van een kopje koffie / thee, of een ander drankje. Voor de drankjes wordt een kleine bijdrage gevraagd. Woensdag 18 oktober was het heel gezellig, er is gebiljart, maar vooral gezellig met elkaar over allerlei onderwerpen gebabbeld. De volgende ontmoetingsmiddag is op woensdag 15 november. **Iedereen is welkom.**


www.fysiotherapie-schouwen-duiveland.nl
 Ton van Stuivenberg en Nelly Kesteloo-Mol

Vloedstraat 1 4321 AM Kerkwerve 0111-412309	Vierbannenstraat 5 4306 BH Nieuwerkerk 0111-642906
---	--

SUCCES

*Hij was een slome duikelaar
 nee, niet bepaald een vluggerd
 van zessen, noch zevenen klaar
 “in other words”: geen snuggerd
 maar hij verkocht closetpapier
 en wereldwijd, die linkerd
 woont in een villa, oh my dear
 en poepierijk, die stinkerd*



TOON


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

Rijbewijsverlenging 75+

Vanaf 75 jaar kunt u niet zo maar uw rijbewijs verlengen. Hierbij hoort een medische verklaring en keuring. Eerst hebt u de Gezondheidsverklaring nodig. Deze koopt u bij de gemeente of via internet op mijn.cbr.nl (inloggen met DigiD). Die lijst vult u in en stuurt u op naar het CBR. Het kan een aantal weken duren voor u de papieren die de arts moet invullen toegestuurd krijgt door het CBR (per post of via de mail). Vanuit het CBR krijgt u dan het verzoek een afspraak te maken met een keuringsarts.

* De KBO Schouwen-Duiveland heeft hierover een afspraak gemaakt met de lokale keuringsarts: dr. W. Boot. KBO-leden betalen bij hem, op vertoon van het pasje, € 55,- (contant betalen). De keuringen vinden plaats te Zierikzee in het voormalig ziekenhuis, nu Victoriakliniek, en te Burgh Haamstede in dorps huis "De Schutse", Julianastraat 22. Voor een afspraak belt u: 06-22123364 of 0111-671361. Dr. Boot vult zijn bevindingen in op de computer en geeft dit door aan het CBR. U hoeft niets meer op te sturen.

*Voor de keuring kunt u ook een afspraak maken bij een van de artsen in Borrendamme te Zierikzee, niet zijnde uw huisarts. Kosten € 50,-.

*Het keuren kan ook via **036-7200911**, het landelijke afsprakenbureau of zelf een datum reserveren via www.rijbewijskeuringsarts.nl.

Hierbij is het niet mogelijk rechtstreeks bij de locatie een afspraak te maken.

Tarieven (incl. BTW): 75+ B/E €60,-, medisch; C/D/E (ook voor code 95) en Taxipas € 80,00. Leden van CNV/FNV/ouderenbonden en/of thuiszorg krijgen € 10,00 korting.

Nadat alles in orde is bevonden, krijgt u van het CBR bericht als u uw rijbewijs kunt ophalen bij het gemeentehuis. Gezien de lange wachttijd bij het CBR, wordt aangeraden minimaal vier maanden voorafgaand aan de datum van het verlopen van uw rijbewijs in actie te komen.

Ledenservice Unie KBO-PCOB: Servicetelefoon 030-3400655

Het telefoonteam helpt u graag.
Maandag t/m donderdag 10.00-13.00 u
Pensioentelefoon: woensdag 13.00-15.00u.
Juristentelefoon: donderdag 13.00-15.00u.

Als KBO-lid krijgt u korting bij zorgverzekering Achmea: collectiviteitsnummer: 207000837 en CZ: collectiviteitsnummer: 3337669.



BESTUUR

Voorzitter: dhr. Willem Kooijmans,
Mr. Pieter Moggestraat 53, 4315AB Dreischor
06-40939702 Mail: wakooijmans@gmail.com

Penningmeester: dhr. Peter Goedegebuure,
Krabstraat 28, 4301 ZA Zierikzee
06-20841112 Mail: pagoede@zeelandnet.nl

Secretaris: mevr. Els Steegmans
Kreeftstraat 23, 4301 ZE Zierikzee.
0111-413931 Mail: fam.steegmans@kpnmail.nl

Lid: mevr. Henny Verkaart,
Staartmeesstraat 15, 4302 VG Zierikzee.
06-15276350 Mail: hmverkaart@zeelandnet.nl

Lid: dhr. Kees Verkaart
Caustraat 18a, 4301 LA Zierikzee
06-51478446 Mail: kverkaart@gmail.com

Lid: mevr. Anneke Wijsman
Boezem 51, 4303 BC Zierikzee
06-44423864 Mail: w.wijsman@hetnet.nl

Contributie voor 2023: € 24,- per persoon.
Rekening: NL46 RABO 0362 4753 26
ten name van KBO Schouwen Duiveland

Ledenadministratie: Mevr. Colette Bos
Mail: cecmcolettebos@gmail.com

Uitgave door KBO Schouwen Duiveland
Afdrukken: Willibrordusschool, Zierikzee
Oplage: 280 stuks.

Kopij aanleveren voor het volgende nummer kan t/m 14 november via: fam.steegmans@kpnmail.nl
Bezorging is samen met Magazine KBO-PCOB.
Bezorgproblemen kunt u melden bij Anneke.
tel.nr. 06-44423864. Het volgende Magazine wordt bezorgd vanaf 28 november 2023.

Als lid van de KBO gaat u bij inschrijving onverkort akkoord met het KBO Privacy-protocol zoals dit terug te vinden is via de volgende link van de Unie KBO Nederland:
<https://www.kbo-pcob.nl/vereniging/algemene-verordening-gegevensbescherming-avg>

Meer informatie is te vinden via de website: www.kbozeeland.nl. U vindt op deze site veel algemene informatie over KBO-PCOB Zeeland, maar ook over de verschillende afdelingen. KBO Schouwen-Duiveland heeft één pagina; op deze pagina steeds een link naar de laatste Blik op de Regio. **Daar in kleur!** U vindt ons via <http://www.kbozeeland.nl/schouwen-duiveland/>

