



Blik op de Regio



KBO afd. Schouwen-Duiveland
Jaargang 18, april 2025

Spreuk van de maand



De lente is de manier waarop de natuur zegt: "Tijd voor een feestje."
(Robin Williams)

Inhoud

- Pag. 1 Ledenmutatie
Leuven 11 april
Agenda
- Pag. 2 Stammpotmaaltijd
Belastingaangifte 2024
Zon van Toon
- Pag. 3 Klank & Kleur
Spel- en ontmoetingsmiddag
Klaverjassen
- Pag. 4 Belangenbehartiging
Midden in de nacht wakker
- Pag. 5 Lunchen en fietsen
Tip: Energieteam
Samenwerking met de Vriendenloterij
- Pag. 6 Rijbewijsverlenging
Ledenservice Senioren Brabant-Zeeland
Bestuur / ledenadministratie / contributie
Oplage



Overleden

dhr. B. Bevelander uit Zierikzee.
We wensen familie en vrienden
heel veel troost en sterkte met dit gemis.



We mogen drie nieuwe leden verwelkomen:
dhr. en mevr. Sterenborg en
mevr. C. Stoutjesdijk, allen uit Zierikzee.
Graag tot ziens bij een van onze activiteiten.

LEUVEN VRIJDAG 11 APRIL 2025

Onze oproep in de vorige Blik op de Regio was niet aan dovemans oren gericht. De tweede bus zit namelijk ook al vol. Dat verheugt ons zeer natuurlijk. Als iemand zich nu achter de oren krabt en denkt dat hij/zij eigenlijk ook wel mee had gewild, dan kan die zich nog aanmelden bij Kees: 06-51478446 of kverkaart@gmail.com. Dan kom je op de wachtlijst te staan. Bij vorige reizen waren er altijd nog afvallers. Nogmaals even wat reisinfo: vertrek: uiterlijk 8.30u (zorg dat je er 08.15u staat!) vanaf de parkeerplaats Hatfieldpark naast de Pontes. De dag in Leuven kan naar eigen inzicht worden doorgebracht, uiterlijk 17.00u. zullen we weer in de bus moeten zitten. Kees



AGENDA

- 25-03: ONS magazine Brabant-Zeeland
- 26-03: **Jaarvergadering** 14.00u
- 01-04: Koffieochtend
- 11-04: Reis Leuven 08.30u
- 18-04: Klaverjassen **let op! 19.30u**
- 29-04: ONS magazine Brabant-Zeeland
- 06-05: Koffieochtend / lunch / fietsen v.a.09.30u
- 07-05: Klank & Kleur 14.00u



Stamppotavond vrijdag 21 februari 2025

Ons jaarlijks terugkerende stamppotavond was weer een feestje: 60 aanmeldingen. Helaas vanwege afmeldingen (griep/vergeten), alsmede een "illegale" deelnemer (bij de redactie bekend zou de media zeggen) bleef de teller steken op 58. Een prachtig aantal om er weer een gezellige avond van te maken. De keuken-crew was dit jaar uitgebreid met een ex chef-keuken, die door de activiteitencommissie op de transfermarkt was geritseld en die de hutspot voor zijn rekening nam en die hij, uiteraard, op zijn eigen wijze had bereid. De hutspot met klapstuk vond gretig aftrek en dus houden we die ex-chef (Kees V., niet bestuurslid Kees V, want die moet nog leren koken!), zeker in ere. De crew dit jaar bestond uit Anneke, Colette, Sylvia, Henny, Korrie, Els en Kees; zij verzorgden weer een prima maaltijd. Ondanks het gegeven dat het ieder jaar nagenoeg hetzelfde is, moet toch niet onvermeld blijven dat voor € 10,- genoten kon worden van Korries erwtensoep, roggebrood met katenspek, boerenkool met worst (Colette/Sylvia/Anneke), hutspot met klapstuk (Kees) en de overheerlijke gehaktballen van Anneke. Niemand zal met een lege maag naar huis zijn gegaan. Na een kleine pauze, de crew moest ook eten, volgde een loterij met 25 prijzen met een tegenwaarde van €260,-. Dit zorgde weer voor de nodige hilariteit of frustraties, omdat het altijd zo is dat 3 tot 4 personen met 2 of 3 prijzen er vandoor gaan. Maar gelukkig kan iedereen daar wel mee leven, want de gezelligheid onder het genot van een lekkere hap vergoedt alles. De avond werd weer afgesloten met een kop thee of koffie mét bonbon en voor de liefhebbers een koffielikeurtje (wordt ook traditie!). Als activiteitencommissie zijn we buitengewoon trots dat we dit kunnen aanbieden voor een minimaal bedrag, terwijl er ook nog eens twee consumptiebonnen zijn inbegrepen. Dit kan alleen maar dankzij de teamprestatie van de

activiteitencommissie/keukencrew, waarvoor hulde! Zij doen het echter met plezier en zijn dankbaar dat ze zo'n kleine 60 mensen een gezellige avond konden bezorgen. Kees



Belastingaangifte inkomstenbelasting 2024

De meesten hebben vast en zeker de blauwe envelop al in hun brievenbus gekregen. Dus we *mogen* weer aangifte inkomstenbelasting doen.

Als KBO zijn we blij dat ook dit jaar weer enkele mensen bereid zijn u hulp te bieden bij deze belastingaangifte.

De hulp is gratis, behoudens onkosten bijv. reiskosten. Er wordt een inkomensgrens gehanteerd.

U kunt zelf contact opnemen met:

*dhr. W. Rapati, Zierikzee

tel. 06 49670649 of wrapati@zeelandnet.nl of

*mevr. E. Steegmans, Zierikzee

tel. 0111-413931 of ejmsteegmans@gmail.com



Zon

*Nu niet langer saggerijnen
Kijk een eerste vlinder vliegt*

*Laat de zon maar lekker schijnen
't is een schijn die niet bedriegt*

Toon

wereldwinkel

Mol 25, Zierikzee

Met de verkoop van fair-trade producten investeert de Wereldwinkel in een betere toekomst voor iedereen



Klank & Kleur 7 mei

Dit jaar -en vorig jaar- wordt op veel plaatsen het feit gevierd dat 80 jaar geleden de oorlog echt voorbij was. Ook wij laten dit heuglijke feit niet zomaar voorbij gaan. Daarom wordt u uitgenodigd voor het optreden: Klank & Kleur. Jan en Jopie Minnaard delen herinneringen, afgewisseld met liedjes uit die tijd, o.a. van Vera Lynn, vertolkt door een groepje dames o.l.v. Willy Feytel. Dankzij de "sponsoring" van de Vriendenloterij is deze middag voor onze leden gratis. Introducees zijn welkom, maar zij betalen €5,-. Omdat we wel een beetje willen weten hoeveel koffie/thee er gezet moet worden, vragen we u zich aan te melden bij Kees: 06-51478446 of kverkaart@gmail.com

Van Oeveren Reizen

- 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

Spel- en ontmoetingsmiddag.

Iedere derde woensdagmiddag van de maand is het parochiecentrum (Mosselstraat, Zierikzee) open. **Iedereen** is dan welkom voor een praatje, spelletje kaart, rummikub, sjoelen of potje biljart. Dit onder het genot van koffie / thee, of een ander drankje. Voor de drankjes wordt een kleine bijdrage gevraagd (€ 0,50 – € 1,-). Woensdag 19 maart werd er goed gebruik gemaakt van het biljart. Er werd fanatiek gesjoeld en ook het rummikub-spel werd goed gebruikt. Natuurlijk zijn er ook altijd mensen die gewoon voor een praatje komen. Ook dat kan! Woensdagmiddag 16 april bent u van 13.30u tot 16.30u weer **van harte welkom. Breng gerust iemand mee.**

SLENDER YOU

Beweging voor iedereen!

Sterker, soepeler, fitter

studio  fit

Kerkring 17

Nieuwerkerk

0111-415146 of 06-81701424

www.studiofit.nl

KBO klaverjassen.

Vrijdag 14 maart j.l werd er weer geklaverjast in ons parochiecentrum; 32 personen hadden zich aangemeld voor dit maandelijks terugkerend kaartfeestje. Het is altijd een hele geruststelling als iedereen weer binnen is, zijn/haar plekje gevonden heeft en na betalen van het inleggeld voorzien is van het kaartstrookje. Aan het begin van elke nieuwe ronde is het even rustig maar na een tijdje, zeker als de middag vordert wordt het steeds wat drukker (oorzaak: minder spanning of drank misschien?) Toch is het niet alleen het kaarten dat het zo'n bijzondere middag maakt. Ook het samenwerken van zoveel personen maakt dat het allemaal zo goed en soepel verloopt. Denk aan: Korrie in de keuken, zonder haar krijgt niemand een drankje of hapje. Denk aan Geraldine: zij tovert iedere keer de leukste prijzen tevoorschijn, waarvoor ze telkens weer op stap gaat. Denk aan John: vrijdagsochtends is hij er om 10.00u om alles keurig klaar te zetten: het aantal tafeltjes, nummers, dobbelstenen, strookjes enz. Denk aan Kees: iedere keer verzorgt hij de puntentelling en wee je gebeente als je verkeerd geteld hebt. Denk aan: de luitjes die na het klaverjassen in een mum van tijd het parochiecentrum in de oorspronkelijke staat terugbrengen. Ook hier geldt dus weer het spreekwoord: Vele handen maken licht (en gezellig) werk. De volgende kaart-bijeenkomst is op 18 april, de laatste dit seizoen. Dan 's avonds. **We beginnen dan om 19.30u.**



BLIJF MOBIEL!

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

 

Wilt u een VrijwilligBurgerAdviseur raadplegen?

Dan kunt u contact opnemen met:

dhr. K. Verkaart 0111-416101 / 06-51478446.



Midden in de nacht wakker?

Dit kunt u eraan doen

Het is een bekend fenomeen: u wordt midden in de nacht wakker en het lukt maar niet weer in slaap te vallen. De minuten kruipen voorbij, u ligt te woelen, misschien gaat u zich zorgen maken over de volgende dag. Voor veel mensen, zeker voor gepensioneerden, kan dit een hardnekkig probleem zijn. Maar wat zijn de oorzaken, en nog belangrijker: wat kunt u eraan doen?

Waarom worden we 's nachts wakker?

Ons slaappatroon verandert naarmate we ouder worden. De diepe slaaphasen worden korter en we slapen lichter, waardoor we gevoeliger zijn voor prikkels van buitenaf. Dit kan leiden tot vaker wakker worden in de nacht. Enkele veelvoorkomende oorzaken zijn:

- Veranderde slaapstructuur: Ouderen brengen minder tijd door in de diepe slaaphase en worden daardoor sneller wakker.
- Hormonale veranderingen: De aanmaak van melatonine, het hormoon dat de slaap regelt, neemt af met de leeftijd.
- Medische oorzaken: Pijnklachten, nachtelijk plassen (nycturie) en slaapapneu kunnen de slaap verstoren.
- Mentale factoren: Stress, zorgen en gepieker kunnen ervoor zorgen dat u 's nachts wakker ligt en de slaap niet kunt hervatten.
- Omgevingsfactoren: Licht, geluid of een oncomfortabel matras kunnen het moeilijk maken om door te slapen.

Wat kunt u doen om beter door te slapen?

Gelukkig zijn er verschillende manieren om beter door te slapen en de negatieve gevolgen van nachtelijk wakker worden te verminderen.

1. Accepteer dat u wakker bent
Het klinkt misschien tegenstrijdig, maar hoe meer u zich druk maakt over het wakker liggen, hoe moeilijker het wordt om weer in slaap te vallen. Probeer de tijd die u wakker ligt te accepteren en blijf ontspannen.
2. Creëer een vast slaapritueel
Een regelmatig slaappatroon helpt uw lichaam om een gezond slaap-waakritme te behouden. Ga elke dag rond dezelfde tijd naar bed en sta op een vast tijdstip op, ook in het weekend.
3. Zorg voor een comfortabele slaapomgeving:
-zorg voor een goed matras en een kussen dat bij uw slaaphouding past; -houd de slaapkamer koel, donker en stil; -vermijd felle schermen en fel licht in de avond, omdat dit de aanmaak van melatonine kan verstoren.
4. Let op uw voeding en cafeïnegebruik
Vermijd cafeïne en zware maaltijden enkele uren voor het slapengaan. Cafeïne kan tot zes uur na consumptie nog effect hebben op uw slaap.
5. Blijf kalm en ontspan
Lukt het niet om snel weer in slaap te vallen? Probeer ontspanningstechnieken zoals diepe ademhaling, meditatie of rustige muziek. Lezen (met gedempt licht) kan ook helpen om de geest te kalmeren.
6. Sta even op als u echt niet kunt slapen
Blijft u langer dan 20 minuten wakker liggen? Ga dan even uit bed en doe iets rustgevends, zoals lezen of luisteren naar zachte muziek. Vermijd fel licht en schermen.
7. Beweeg regelmatig overdag
Lichaamsbeweging, zoals wandelen of yoga, helpt om de slaapkwaliteit te verbeteren. Probeer dit echter niet vlak voor het slapengaan te doen, want dan kan uw lichaam juist actiever worden.
Wanneer moet u hulp zoeken?
Als u regelmatig last heeft van slapeloosheid en dit uw dagelijks functioneren beïnvloedt, is het verstandig om een arts of slaapspecialist te raadplegen. Soms kunnen onderliggende medische aandoeningen of bepaalde medicatie een rol spelen bij uw slaapproblemen.
Tot slot
Midden in de nacht wakker worden is vervelend, maar met de juiste aanpassingen kunt u uw nachtrust aanzienlijk verbeteren. Probeer niet te piekeren over het wakker worden, maar focus op ontspanning en een gezond slaappatroon. Zo zorgt u ervoor dat u uitgerust en vol energie aan een nieuwe dag begint.

Copyright ABNAMRO Zilverschild



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

Lunchen en / of fietsen!

Het is weer voorjaar! Heerlijk om weer eens samen te gaan fietsen en tevoren lekker lunchen! Dat kan op dinsdag 6 mei. Eerst bent u welkom voor koffie of thee, het is ook koffieochtend, dan kunt u genieten van de lunch (€4,- p.p.) en daarna heerlijk gaan fietsen. Aanmelden kan bij Kees: 06-51478446 of kverkaart@gmail.com

TIP.....

Energieteam Schouwen-Duiveland

Voor particuliere woningeigenaren en huurders in een slecht geïsoleerde woning, die daardoor moeite hebben met het betalen van de energie-rekening biedt het EnergieTeam Schouwen-Duiveland gratis hulp. Dit team helpt u met het besparen van energie door handige tips. Ze zoeken mogelijkheden uw huis met kleine aan-passingen duurzamer te maken; een klusteam voert die aanpassingen daarna ook gratis uit.

Aanmelden: Wilt u uw huis gratis verduur-zamen met behulp van het EnergieTeam Schouwen-Duiveland? Wil jij tot € 250 aan kleine maatregelen ontvangen en laten aanbrengen door een klusteam? Meld u dan aan via energiekzeeland.nl/energieteam-schouwen-duiveland (Verwijst naar een externe website) en vul het aanmeldformulier in.

EnergieTeam Schouwen-Duiveland is een initiatief van gemeente Schouwen-Duiveland, Zeeuwland, de Zuidhoek, SMWO en Energiek Zeeland.



Dé delicatessenwinkel

Appelmarkt 5

4301CA Zierikzee

0111-412679



Steun KBO Schouwen Duiveland via de Vriendenloterij

Beste leden van KBO Schouwen-Duiveland Als lid van KBO Schouwen-Duiveland weet u dat wij onze leden een veelzijdig pakket aan activiteiten bieden: we hopen voor ieder wat wils. Daar is geld voor nodig.

Met de jaarlijkse contributie levert u een belangrijke bijdrage, maar hiervan moeten wij €14,- afdragen aan KBO Brabant / Zeeland, o.a. voor het blad ONS.

Nu kwam vanuit de Vriendenloterij de vraag / het voorstel een samenwerking aan te gaan met hen. Dat hebben we gedaan.

Wat houdt dit in?

De Vriendenloterij steunt diverse goede doelen; onze vereniging geldt nu als erkend goed doel met de registratiecode 21667. Dat betekent dat onze leden -en anderen-, die meespelen in de Vriendenloterij ons extra inkomsten kunnen bezorgen.

Hoe werkt het?

Een lot van de Vriendenloterij heeft een goed doel. Iemand die meespeelt in de Vriendenloterij kan als goede doel kiezen voor KBO Schouwen-Duiveland en zo onze vereniging steunen.

Hoe doe je dat?

-U belt met de afdeling Clubs & Verenigingen van de Vriendenloterij 088-020 10 20, dan kiest u bij de menukeuze: 5;
-u vermeldt uw postcode en huisnummer én het registratienummer van onze KBO-afdeling: **21667**. Daarna is KBO Schouwen-Duiveland het goede doel van uw lot!

Dit betekent dat KBO Schouwen-Duiveland -van iedere deelnemer die dit heeft aangegeven- een deel van de inleg maandelijks gestort krijgt op haar rekening.

Het kost u niets extra's, enkel dit telefoontje!

We hopen op de medewerking van zoveel mogelijk deelnemers van de Vriendenloterij. Overigens kunnen ook niet-leden ons op deze manier steunen, dus: zegt het voort!

Alvast hartelijk dank.



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.

*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.

Juridische hulp

Senioren Brabant-Zeeland:
Gratis spreekuur elke 2e en 4e dinsdag van de maand

door de notarissen van onze Juridische helpdesk van 10.00-12.00u. Bel op dat tijdstip met uw vragen voor de notaris naar: (073) 30 36 446.



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: ejmsteegmans@gmail.com

Ledenadministratie: mevr. Colette Bos
Oosterscheldestraat 95, 4302WJ Zierikzee
06-24493492 Mail: cecmcolettebos@gmail.com

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
Emil Sandstromweg 7, 4301MW Zierikzee
06-44423864 Mail: w.wijsman@hetnet.nl

Contributie voor 2025: € 26,- per persoon.
Rekening: NL46 RABO 0362 4753 26
ten name van KBO Schouwen-Duiveland

Uitgave door KBO Schouwen Duiveland
Oplage: 290 stuks.

Kopij aanleveren voor het volgende nummer kan t/m 22 april a.s. via ejmsteegmans@gmail.com
Bezorging is samen met het magazine ONS.
Bezorgproblemen kunt u melden bij Catrien/Arie Vermeulen, tel.nr. 06-13256149 / 06-25196696.
De volgende *Blik op de Regio* wordt bezorgd vanaf 29 april 2025.

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. / senioren regio zeeland.
U vindt op deze site veel algemene informatie over KBO Zeeland. maar ook over de verschillende afdelingen. KBO Schouwen-Duiveland heeft één pagina; op deze pagina steeds de link naar de laatste *Blik op de Regio*.
Daar in kleur! U vindt ons via *afdelingen*.
<https://kbozeeland.nl/schouwen-duiveland/>

