



KBO afd. Schouwen-Duiveland
Jaargang 15, juni 2022

Spreuk van de maand



*Falen is niet het vallen,
het is het blijven liggen.*

Gerarduskalender

Inhoud

- Pag. 1 Ledenmutatie
Liedje van Toon Hermans
Agenda
- Pag. 2 Wandeling 28 april: Stevensluis
- Pag. 3 Koffieochtend, lunch en fietstocht
Inloopmiddag
Mosselmaaltijd
Klaverjassen
- Pag. 4 Wandeling 12 mei
- Pag. 5 Brouwershaven: koersballen
- Pag. 6 Belangenbehartiging
Mantelzorg: veelgestelde vragen
- Pag. 7 vervolg artikel mantelzorg
Forever young: Jaap Jongbloed
- Pag. 8 Rijbewijsverlenging
Ledenservice
Bereikbaarheid bestuur
Ledenadministratie
Oplage

In herinnering

Dhr. J. v.d. Leur uit Bruinisse.



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



We mogen weer een nieuw KBO-lid
verwelkomen: mevr. Kleijs, uit Ellemeet.
Graag tot ziens bij een van onze activiteiten.

LIEDJE

*Eventjes een liedje zingen
van het zonlicht op haar haar
even mooie dingen denken
droefenis . . . vergeet het maar
leventjes
leventjes
één elletje méér
Dan . . . eventjes*



TOON



AGENDA

- 24-05: Magazine KBO-PCOB
- 25-05: Reis Biesbosch
- 25-05: Maaltijd en koersbal Br'haven 12.00u
- 02-06: Wandeling Gadrabos 13.30u
- 07-06: Koffieochtend Zierikzee 09.30u
Lunch 12.00u en fietstocht 13.15u
- 09-06: Wandeling Sirjansland 13.30u
- 15-06: Inloopmiddag 14.00u
- 17-06: Klaverjassen 19.30u
- 22-06: Maaltijd en koersbal Br'haven 12.00u
- 23-06: Wandeling Ouwkerk 13.30u
- 28-06: Magazine KBO-PCOB
- 30-07: Mosselmaaltijd 17.30u
- 14-09: Infomiddag 14.00u
- 08-10: Seizoensopening
- 15-10: Reis naar Gouda

KBO-wandeling 5, 28-04: STEVENSLUIS.

Ideaal wandelweer: strakblauwe lucht en een verkoelend windje. Met 9 personen afgesproken bij Stevensluis, maar we stonden aan verschillende zijden van het gebied! Gelukkig helpt dan de smartphone en begonnen we deze keer aan het wilgenlaantje. De eerste knotwilgen waren geknot en moesten nog uitlopen, maar verderop hadden ze al uitlopers. Langs het pad bloeide het frivole fluitenkruid al volop en op het pad stond het vol paardenbloemen, 1 van de 60 soorten. Prachtig om te zien hoe zo'n pluizenbol uiteenspat in duizenden parachootjes met onderaan een zaadje als gewicht. Het zou een hele middag genieten worden van lichtgroene blaadjes en witte bloemen of bloesem. Het begint meteen als we het hek passeren. Na even ruiken weten we het zeker, dit is look-zonder-look. We slaan links af en lopen door het bos. Een aantal bomen, zoals de essen, hebben nog geen blad. Maar we worden vergast op allerlei soorten witte bloesem, zoals de witte trosjes van de vogelkers en de sterk ruikende meidoorn. Opvallend is, dat de struiken die geen zon krijgen, nog niet in bloei staan, maar waar ochtendzon komt is de bloesem al ver gevorderd. Op ons pad staan madeliefjes, hondsdrif en een enkele ereprijs. De koeien lopen ons vandaag niet voor de voeten, dus we kunnen ongestoord het natte gebied, nu flink ingedroogd, passeren. Het is duidelijk dat de grassen goed gedijen in de warmte, zoals het sierlijke ijle dravik, de kropaar en de glanshaver. We verlaten het Dijkwatergebied via een hek en horen continu de tiftjaf, vink en een tuinfluiter. Het wachten is op de koekoek, die waarschijnlijk ergens in de populieren huist. In de zon lopen we het hele pad af. We zien ook nog wat paarse smeerwortel staan. Na de koekoek gehoord te hebben slaan we rechtsaf, gaan door een stukje bos en komen via een trapje, dat vrijgemaakt is van braamstruiken, uit op de Noorddijk. We blijven lopen tussen het fluitenkruid en passeren het enige huis op de dijk omringd door bloemen en bloesem. We zien dat de esdoorn al flink in blad staat evenals de veld-iep. In de berm van de dijk staan veel gele bloemen van het raapzaad. Boven de bomen langs de loop van het restje Gouwe / begin Dijkwater vliegt een buizerd weg. Wij dalen de dijk weer af richting het sluisje en knooppunt 74, passeren het "Brugje" en keren terug naar ons beginpunt, nu uit de zon, in de koelte en met zicht op Dreischor en een tarwe-

veld dat al aardig opkomt. We worden verrast door een reetje -geen reuzenhaas-, dat uit het graan tevoorschijn komt. We blijven staan, net als het reetje, tot hij het pad rustig oversteekt en verdwijnt tussen de bomen en het fluitenkruid.



Na een blik te hebben geworpen op het stroompje, waarbij een oranje vlinder weg fladdert, (een gehakkelde Aurelia?) komen we aan de poort van ons paradijsje! Eén grote wolk van witte bloesem, lichtgroen gebladerte, teer fluitenkruid, een tapijt van madeliefjes, scherpe boterbloemen en paardenbloemen met hier en daar een klein paars ooievaarsbekje of blauw ereprijsje. We zijn er allemaal stil van en nemen dit hemelse tafereel goed in ons op. Onder de indruk lopen we de oude zeedijk op en constateren dat de bewegwijzering door het schuren van de koeien is verdwenen. Iets verderop loopt een stel met net geen vlinders, maar insecten te vangen voor een studie. We krijgen te horen, dat de grashommel, die hier voorkomt, typisch is voor de dijken op Schouwen-Duiveland en zich voedt met het nectar van de hondsdrif. Ondertussen vliegt er een oranjepunt vlinder langs de voet van de dijk. Later zien we er meer en ook veel



koolwitjes. Halverwege het dijkje worden we tussen al het wit verrast door een rose-rood bloeiende wilde

appelboom. Wat een prachtig kleurenspeel in de natuur. Het enige pinksterbloempje dat we nog zien maakt ons erop attent, dat de tijd vordert. We verlaten het gebied en keren terug naar het begin van het wilgenlaantje, waar nog een Gelderse roos staat, die waarschijnlijk pas in bloei komt, als alle meidoorn is verdwenen.

Nico Baart



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

Koffieochtend

Op dinsdag 3 mei was het behoorlijk druk op de koffieochtend. De leden zaten gezellig aan de lange tafel met elkaar de laatste nieuwtjes uit te wisselen onder het genot van een kopje koffie of thee. Heerlijk om erbij te kunnen zijn. U bent weer welkom op de koffie (of thee) op dinsdag 7 juni tussen 9.30u en 11.30u. Dit keer kunt u zich voor €2,50 ook aanmelden voor de **lunch**. In de middag gaan we **fietsen**. Om 9.30u koffie of thee; om 12.00u lunch; om 13.15u fietsen. Aanmelden voor lunch en fietsen, bij Kees: kverkaart@gmail.com of tel.nr. 06-51478446.



Inloopmiddag

Woensdagmiddag 15 juni bent u tussen 14.00u en 16.30u weer welkom in het parochiecentrum te Zierikzee voor een praatje, spelletje, bijv. rummikub of jokers en een kopje koffie of thee. Hebt u vragen over computer, tablet of mobiel? Ook die worden (meestal) beantwoord.

wereldwinkel

Mol 25, Zierikzee

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



Mosselmaaltijd

Zaterdag 30 juli willen we de mosselmaaltijd weer organiseren. De kosten zijn €12,50 p.p. Welkom vanaf 17.30u. in het parochiecentrum. U kunt zich hiervoor al aanmelden bij Kees: kverkaart@gmail.com of tel.nr. 06-51478446. Geef bij het aanmelden a.u.b. even aan: mosselen of saté.



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



Vrijdagavond 22 april was er voor ons doen maar een klein groepje kaarters: 20 personen vulden de zaal van het parochiecentrum. Het was echter niet minder gezellig! Door verschillende omstandigheden moesten diverse mensen verstek laten gaan, maar aan 5 tafeltjes kon er gezellig geklaverjast worden. Op het eind van de avond werden de prijzen aan de winnaars en 1 poedel-prijswinnaar uitgereikt. Dat blijft toch altijd een leuk item; het gaat niet zozeer om de prijzen maar het is en blijft leuk als je leuke score hebt behaald.

Op vrijdagmiddag 20 mei waren er aanzienlijk meer liefhebbers en konden we 28 personen verwelkomen. We waren nog een beetje bang dat het weer roet in het eten zou strooien, maar de ene verzopen kat na de ander kwam binnenlopen. Cor en Bep hadden voor heel leuke prijzen gezorgd, dus er werd vol overgave gekaart. In de keuken had Korrie de touwtjes stevig in handen en voorzag iedereen van een hapje en drankje. Tegen zessen ging iedereen met of zonder prijs, maar na een in ieder geval gezellige middag, naar huis.

Op naar de laatste klaverjasavond van dit seizoen op vrijdag 17 juni a.s.!! Aanmelden kan bij Henny: hmverkaart@zeelandnet.nl. of via 06-15276350. Inleg €3,50. Henny

KBO-wandeling 6: 12 mei Brouwershaven

Door het aanhoudend mooie voorjaarsweer hadden we echt zin om te wandelen. Met 13en gingen we van start vanaf de ijsbaan/parkeerplaats aan het Slingerbos. Twee dames kwamen op de fiets vanuit Zierikzee! Nu wandelen... Er werd nog geopperd ook een stuk te zwemmen! Maar daar hadden ze niet op gerekend. Via de Poortdijkstraat liepen we naar de vernieuwde kaai. In het afgelopen seizoen is alles op de schop gegaan om het voor de toeristen goed toegankelijk en overzichtelijk te maken. Dat was duidelijk gelukt. Brede trottoirs en een marktplein, waar Jacob Cats weer een goed zicht heeft op de kiosk en het voormalig stadhuis. Wij gaan verder langs de St. Nicolaaskerk en achter de tuintjes van de huizen aan de Noorddijkstraat. Die lopen we in langs de andere kant, via de Voorburglaan. Daar duiken we een steegje in naar de ‘Wallen’ van Brouw, na even aan een heerlijke rode rimpelroos geroken te hebben. Dan rechtsaf, in de beschutting van de bomen en met zicht op de gracht, waar wat kuif- en wilde eenden zwemmen. Het pad wordt omzoomd door een fraaie witte rand fluitenkruid. Via Krabbendijke richting Molen ‘De Haan’, met de vlag in top. We bereiken de Nieuwe Haven, die we rechts laten liggen om de Schouwse Dijk op te lopen. Het fietspad loopt onder de dijk langs en geeft ons een mooi zicht op de omliggende velden. Het is overduidelijk veel te droog voor de tijd van het jaar. De netjes machinaal rechtgetrokken aardappelvelden liggen te verdrogen, terwijl de diepe groeven tonen, dat de boer op veel en zware regenbuien rekende. Het gras in de berm staat er redelijk goed bij. We ontwaren aardig wat soorten zoals zachte dravik, kroppaar, glanshaver en gestreepte witbol, alias pyjama-gras. Daartussen nog wat gele bloemen van de paardenbloem, knol- en scherpe boterbloem. Verder smalle wikke met zijn paarse bloemetjes. Tegen de helling van de dijk bloeit de paarse en witte smeerwortel volop en op zanderige stukken komt de kruisdistel al flink op. Een opmerkelijke deelnemer ziet dat er een schuimbeestje - klein groenachtig wormpje- op zit. Zo is er altijd wel wat te zien voor de opmerkelijke wandelaar. In de beschutting van het Landal vakantiepark voelen we de temperatuur meteen stijgen. Dat vraagt om een verfrissing. Die vinden we bij ‘Jeanzz’; met uitzicht op een rustig Grevelingenmeer. Op de terugweg valt op, dat het pad over

de kruin van de dijk breder is gemaakt, dat vergemakkelijkt het wandelen en we hebben minder last van fietsers, al zijn er niet veel op deze middag. Aan de rechterzijde van de dijk golft het kniehoge gras in de westenwind. Het is rustig op het Grevelingenmeer, wat zeilscheepjes en een enkele rijnaak. De boerenzwaluwen zweven over het water en af en toe vliegen er ganzen of een koppeltje wilde eenden over. De dijk wordt weer aardig begroeid door jonge braamstruiken, waarvan de bloemen nog open moeten komen. De witte bloesem die we her en der zien is van de meidoorn, die al wat begint te tanen, maar wordt aangevuld met de open komende vlierbloesem. In de verte op het eiland Dwars-in-de-weg zitten veel vogels en meeuwen en lopen de zwarte Shetland pony’s. Verder zien we witte kaarsjes van de vogelkers en tegen het einde van het schelpenpad nog de witte bloesem van de meelbes. Als we terugkomen bij de sluis van de Nieuwe Jachthaven volgen we deze keer niet de reeds bekende route door het stadje; we gaan de sluis op en drukken de knop in van de voetgangersbrug over de sluis.



In de tussentijd van drie en een halve minuut passeren nog twee zeilschepen vanuit de haven. Dan gaat de bel en schuift de brug over de sluis. De fietsers van de overkant krijgen voorrang en dan kunnen wij naar de overkant. We lopen langs de oostkant van de jachthaven terug naar het parkeerterrein. Links van ons zien we nog het bescheiden, maar goed onderhouden dierenparkje: damhertjes, luierend in het gras; bokjes; pauwen; kippen, kriel- en barnevelders en meerkoeten. Alles in de schaduw van mooi bloeiende kastanjes en esdoorns. In alle rust voltooiën we de 6 km-lange wandeling en lopen achter de appartementen om, langs het water naar de auto’s.

Nico Baart

SLENDER YOU
Beweging voor iedereen!
 Sterker, soepeler, fitter

studio  **Fit**

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

Koersballen in Brouwershaven

Hoe ontstond het koersballen in Brouwershaven?

In 2018 is onderzocht of er meer kon worden samengewerkt tussen de Ouderen-sociëteit in Brouwershaven en de KBO-koffie-ochtend daar. Toen dat (helaas) niet lukte is het initiatief genomen een koersbalclub op te richten. De KBO in Brouwershaven had dat al eerder geprobeerd, maar toen kwam het niet goed van de grond. Omdat het lukte hiervoor subsidies te krijgen van verschillende organisaties hebben Anneke Bouwman, Henk Daane en Peter van der Meide, met ondersteuning van Tinus Coolbergen vanuit de KBO, het koersballen in Brouwershaven kunnen opstarten. Dit dus met (morele) ondersteuning van de KBO, maar ook van de SMWO, de kerken in Brouwershaven, de PCOB, het Tonnenmagazijn en Stadsraad Brouwershaven. Na het opstellen en huis aan huis rondbrengen van een folder zijn we in februari 2019 gestart met de koersbalmiddagen. We koppelden dit vanwege praktische en financiële redenen aan het maandelijkse "Tafelen in de buurt" in het Tonnenmagazijn. Behalve koersballen kunnen ook spelletjes gedaan worden, zoals Rummikub en Scrabble en een praatje maken met een lekker kopje koffie of thee. Dat alles zonder financiële bijdrage van de deelnemers! Heerlijk toch! Het maandelijkse koersballen was gezellig en liep lekker totdat de coronavirus kwam: toen hebben we enige tijd moeten stoppen. Maar we zijn inmiddels gelukkig weer begonnen.

Wat is koersballen?

De vraag is natuurlijk: wat is koersballen nu eigenlijk? Hierbij een korte uitleg. Koersballen doen we op een groene mat van 2 meter breed en 8 meter lang, met een set van twee keer vier ballen en een wit doelballetje. Dat laatste noemen we de *jack*.

We spelen momenteel in een team van circa acht mensen, maar er kunnen er zeker nog acht bijkomen. Dus als je interesse hebt?

Bij het spel gaan twee mensen met elkaar vier ballen tegen elkaar spelen. Eerst wordt dan de

jack uitgegoid en daarna rollen de spelers om de beurt een bal met de bedoeling deze zo dicht mogelijk bij de jack te krijgen.



Maar het rollen van de bal naar de jack levert bewust problemen op. Omdat de ballen aan één kant verzwaard zijn rollen ze niet in een rechte lijn, maar met een bocht naar de jack toe. Dat is natuurlijk de grote uitdaging!

Iedereen: man of vrouw, jong of oud, valide of minder valide, kan de koersbalsport beoefenen. Dit omdat er geen lichamelijke of fysieke inspanning voor nodig is.

Wil je eens mee doen: je bent van harte welkom. We melden de data altijd in de Wereldregio. Na wat oefenen en met hulp van onze trainer Cor Hilleman kan iedereen het koersballen onder de knie krijgen. En, met veel gezelligheid!

Voor meer informatie kunt u altijd contact opnemen met Henk Daane (06-22768272) of Peter van der Meide (06-45403585).

Je bent van harte welkom.

P.v.d.Meide



De volgende keren is het *Tafelen in de buurt* op 22 juni en 28 september. Informatie en aanmelden in het Tonnenmagazijn: tel.nr. 0111 671514.


KOMPASSEN
 Mol 9, Zierikzee
 www.kompassen.info



Belangenbehartiging...

Wilt u een VBA raadplegen?

Dan kunt u contact opnemen met:

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

dhr. T. Coolbergen 06-37317880.



Mantelzorg en geld: veelgestelde vragen.

De bereidheid om voor elkaar te zorgen is groot. Nederland telt zo'n 5 miljoen mantelzorgers. Maar mantelzorg kost ook geld en dat roept vragen op. We zetten veelgestelde vragen (en antwoorden) overzichtelijk op een rij.

Mijn vrouw ligt al maanden in een revalidatiecentrum. Kan ik de reiskosten om haar te bezoeken vergoed krijgen?

In bepaalde gevallen zijn de reiskosten voor ziekenbezoek aftrekbaar van de belasting. Dit is het geval als de zieke en u samen een huishouden vormen en de zieke langer dan een maand wordt verpleegd. De vergoeding bedraagt € 0,19 per kilometer als u met de auto reist. Voor reizen met het openbaar vervoer of met de taxi gelden de werkelijk gemaakte kosten.



Ik overweeg bij mijn dochter in te trekken, zodat het voor haar een minder grote belasting is om mantelzorg te verlenen. Heeft dat gevolgen voor mijn AOW en pensioen?

Samenwonen kan een negatieve invloed hebben op uitkeringen, toeslagen of eigen bijdrage. Gaat u samenwonen omdat u intensieve zorg nodig heeft, dan gelden er speciale regelingen. De AOW wordt in principe niet gekort omdat u bij uw eigen dochter gaat wonen. Meer hierover leest u op de website van de Sociale VerzekeringsBank. Neem in ieder geval altijd contact op met de SVB als er iets in uw situatie wijzigt. Er kunnen wel gevolgen zijn voor het pensioen. Dit kunt u navragen bij uw pensioenaanbieder.

Mijn zoon wil een mantelzorgwoning in zijn tuin zetten voor mij. Kan hij daar subsidie voor krijgen?

De gemeente geeft geen subsidie op de bouw van een mantelzorgwoning. Zijn er in deze mantelzorgwoning specifieke aanpassingen nodig waarin een standaardoplossing niet voorziet, dan komt uw zoon misschien in aanmerking komen voor een vergoeding uit de WMO. Bij het WMO-loket (gemeente) krijgt u informatie.

Als mijn dochter minder gaat werken om voor mij te zorgen, kan ze dan een vergoeding krijgen voor het wegvallen van inkomen?

Een werkende mantelzorger kan gebruikmaken van verschillende verlofregelingen. Iedere werknemer heeft hier namelijk recht op, omdat het wettelijke regelingen zijn. Wel kunnen er in de cao afwijkende afspraken of voorwaarden staan. Dan gaat de cao boven de wettelijke regeling, ook als de cao nadeliger is. Wellicht kan uw dochter ook in aanmerking komen voor een vergoeding uit het persoonsgebonden budget (pgb). Dan moet de zorg die zij verleent, bedoeld zijn voor het pgb.

Ik ben mantelzorger voor een vriendin. Kan ik daar een vergoeding voor krijgen?

Er bestaat geen algemene vergoeding voor mantelzorgers. Toch kunt u sommige kosten vergoed krijgen (zie ook andere vragen en antwoorden op deze pagina). Met een pgb (= persoonsgebonden budget) kunnen mensen die zorg nodig hebben zelf zorg inkopen. Verleent u zorg waarvoor het pgb bedoeld is, dan kunt u een vergoeding krijgen. De pgb-houder moet hiervoor wel een contract met u afsluiten. Het is verstandig hiervoor een modelovereenkomst van de Sociale Verzekeringsbank te gebruiken.

Kan ik ook bij mijn zorgverzekeraar aankloppen voor een mantelzorgvergoeding?

In aanvullende verzekeringen bieden zorgverzekeraars vaak speciale vergoedingen om mantelzorgers te ondersteunen. Denk daarbij aan de mantelzorgmakelaar, vervangende mantelzorg en mantelzorgcursussen. Zilveren Kruis heeft de Mantelzorgwegwijzer. Vul online een aantal vragen in, dan krijgt u een persoonlijk advies over uw mantelzorgsituatie. Daarnaast kan de Zorgcoach u ondersteunen bij de aanvraag van hulp bij de gemeente en u adviseren over vergoedingen.

Afstemmen doe je Samen



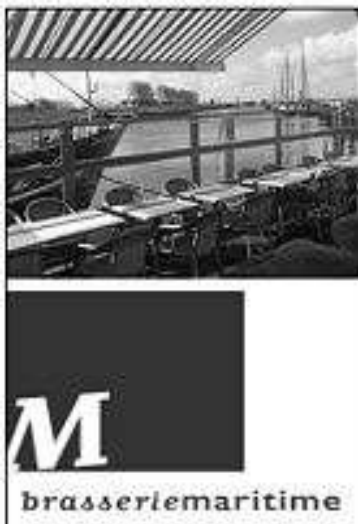
Mijn partner is ernstig ziek en daarom moet ik vaker wassen. Ook moet ik vaker nieuwe kleding en beddengoed kopen. Kan ik die kosten vergoed krijgen?

Kosten voor extra kleding en beddengoed zijn onder voorwaarden aftrekbaar van de belasting. Hiervoor geldt een vast bedrag van € 300 per jaar. Zijn uw kosten hoger dan € 600, dan mag u extra kosten (tot een max. van € 750) aftrekken. U moet dan wel bewijzen hebben van alle kosten, dus bewaar goed uw kassabonnen.

Bereken uw recht

Nederland kent allerlei landelijke en lokale tegemoetkomingen. Weet u op welke toeslagen en landelijke subsidies u recht heeft? Met de rekentool *Bereken uw recht* van het Nibud krijgt u direct antwoord.

Copyright ABNAMRO ZilverSchild



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



Jaap Jongbloed

Op de Inspiratiedag georganiseerd door KBO-PCOB 21 april j.l. in Heinkenszand bestond het ochtendprogramma uit drie sprekers, waaronder Jaap Jongbloed. Zijn thema: *Gezond lang leven!* Samen met gezondheidsjournalist Wies Verbeek onderzoekt hij in zijn podcastreeks "Jong Bloed" hoe je gezond, gelukkig en lang kunt leven. Het begin van zijn lezing was al zeer doordacht: hij kwam het podium op, op zijn sokken en zei: "Ik doe eerst even mijn schoenen aan." De clou: hoe doe **jij** je schoenen aan? Kan dat (nog) zonder stoel? Hij noemde het zitten de nieuwe verborgen verslaving. Tijdens zijn verhaal kreeg hij in ieder geval iedereen in beweging. Zijn motto: Daag jezelf uit en maak van bewegen een sport.

Enkele tips

Hoe oud ben je echt? Doe de leeftijdtest door op één been te staan met de ogen dicht. Kijk hiervoor eens op *Blow.nl* (afkorting van **Beetje leuk ouder worden**) en zoek op: "op een been staan".

Google eens op *McGill Big 3* voor een gezonde en rechte rug. Of rek je eens lekker uit met *World's Greatest Stretch*.

Zonder computer kun je meteen beginnen met de volgende tips:

- lopend bellen maakt je fit
- steun niet op je knie als je iets van de grond pakt
- zing er op los bij het huishouden doen
- parkeer een straatje verder
- staand overleggen is net zo effectief maar het houdt je fitter
- blijf staan terwijl je je schoenen aantrekt
- sta elk half uur even op
- neem de trap
- doe kniebuigingen op je stoel
- druk je op tegen de tafel
- loop naar de keuken voor je snack
- maak een stevige wandeling
- kweek groene handen.

Forever young



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, € 45,- (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 €50,-, medisch; C/D/E (ook voor code 95) en Taxipas € 70,00. 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, Nieuwe Haven 27, 4301 DJ Zierikzee
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. Annemiek Rapati, Oosterscheldestraat 99, 4302 WH Zierikzee
0111-421771 Mail: miek.rapati@zeelandnet.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, Korte Blokweg 2, 4301 NV Zierikzee
0111-414517 Mail: w.wijsman@hetnet.nl

Contributie voor 2022: € 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 20 juni via: fam.steegmans@kpnmail.nl
Bezorging is samen met Magazine KBO-PCOB. Bezorgproblemen kunt u melden bij Anneke. tel.nr. 0111- 414517. Het volgende Magazine wordt bezorgd vanaf 28 juni 2022.

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. Iedere afdeling heeft een eigen onderafdeling. KBOSchouwen-Duiveland heeft één pagina; op deze pagina steeds een link naar de laatste Blik op de Regio. U vindt ons via <http://www.kbozeeland.nl/schouwen-duiveland/>

