



# Blik op de Regio



**KBO afd. Schouwen-Duiveland  
Jaargang 15, oktober 2022**

**Spreuk van de maand**



*Wie op zoek naar een engel  
naar boven kijkt,  
kan er zomaar over een struikelen.*

## Inhoud

- Pag. 1 Ledenmutatie  
Seizoensopening 8 oktober  
**Leven** van Toon Hermans  
Agenda
- Pag. 2 Wandeling 18 augustus
- Pag. 3 Veilig verkeer Nederland  
Uit met de MuseumPlusBus
- Pag. 4 Wandeling 1 september
- Pag. 5 Brouwershaven  
Klaverjassen  
Reisje Gouda  
Inloopmiddag
- Pag. 6 Belangenbehartiging  
Eten na 20.00 uur... een goed idee?
- Pag. 7 vervolg van blz. 6  
Seniorencafé 8 november  
Infomiddag Odensehuis.
- Pag. 8 Rijbewijsverlenging  
Ledenservice  
Bereikbaarheid bestuur  
Ledenadministratie  
Oplage



We mogen weer een nieuw lid verwelkomen:  
mevr. W. van Velthoven uit Zierikzee.  
Graag tot ziens bij een van onze activiteiten.

## Seizoensopening zaterdag 8 oktober

Ook dit jaar wordt met een muzikale middag de zomer afgesloten en het nieuwe seizoen begonnen. Deze *Seizoensopening* wordt door de ouderenbonden op Schouwen-Duiveland: PCOB, SVSD en KBO, gezamenlijk voor *alle senioren* georganiseerd. Dit jaar kunnen we gaan genieten van de **Bouw & Infra Harmonie, Nederland**. Deze middag in de Nieuwe Kerk begint om 14.00u. De kosten bedragen €6,50; in deze prijs is een consumptie inbegrepen. Kaartjes zijn te koop o.a. bij Henny Verkaart.



## LEVEN

Niet je hele  
lange leven  
met je voetjes  
op de grond.  
Beetje dromen  
beetje zweven  
lijkt me ook  
niet ongezond.



## TOON



## AGENDA

- 27-09: Magazine KBO-PCOB
- 28-09: Maaltijd en koersbal in Br'haven
- 30-09: Klaverjassen 13.30u
- 04-10: Koffieochtend 09.30u
- 08-10: Seizoensopening, Nieuwe Kerk 14.00u
- 15-10: Reis naar Gouda
- 19-10: Inloopmiddag 14.00u
- 25-10: Magazine KBO-PCOB
- 26-10: Maaltijd en koersbal in Br'haven
- 28-10: Klaverjassen 19.30u
- 01-11: Koffieochtend 09.30u
- 08-11: Seniorencafé 19.30u
- 23-11: Maaltijd en koersbal in Br'haven



[www.fysiotherapie-schouwen-duiveland.nl](http://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

## WANDELING NOORDGOUWE, 18-08-2022

Dankzij de stortbuien van een dag eerder, was het vandaag een mooie zonnige dag om te wandelen met een verkoelend windje, wat we bij 23 tot 25 °C wel kunnen gebruiken. We starten met 10 personen vanaf de Ring in Noordgouwe; door de Brouwerijstraat, langs het nog steeds braak liggende bouwterrein rechts en de bloemen plukvelden links. De meeste zonnebloemen zijn verdord door de droogte. Alleen de gladiolen in vele kleuren en de rode Canna's staan er nog redelijk bij. Wij plukken niets, maar steken de provinciale weg over naar de Weeldijk, langs knooppuntpaal 54 (53, 52 naar 18). In de berm staat nog steeds sinds jaren de lampionplant te bloeien, zij het, dat hij al aardig verdord is door de droogte. Zo ook de hondsroos, die al zijn roosjes heeft verloren en nu wat vroeg in het jaar volop rozenbottels heeft. We lopen de dijk op richting het weeltje en zien op afstand al een aantal vogels in het water staan. De eenlingen zijn tureluurtjes met rode poten en karakteristieke hikbewegingen. Verderop nog een paar kieviten en een groenpootruiter, maar omdat ie zijn bek in zijn pluimen houdt ben ik niet 100 % zeker. Jammer dat het info-bord tussen de honden-uitwerpselen staat, dus moeten we er op afstand iets van proberen te lezen. De heggerank trekt zich daar niets van aan en staat mooi te bloeien met zijn groen-witte bloempjes en zijn rode bessen. In de berm staat nog overal Jacobskruiskruid en op deze (oudste?) dijk bloeit de kruisdistel weelderig. Die kan wel tegen de droogte. We lopen eerst onder langs de dijk maar gaan weer omhoog langs Schraphage. Er staan overal in de dijkhelling bomen geplant, zoals jonge eiken en populieren, maar ook vlierstruiken en meidoorns vol bessen, tamelijk vroeg voor de tijd van het jaar. Zelfs de notenbomen dragen al volop vruchten. We gaan verder langs de Goudmijnweg en volgen de Weeldijk verder richting het Schouwse dijkje. Alle populieren, eiken en notenbomen doen het hier nog goed,

ondanks de droogte van de afgelopen maanden. Lopend over de kruin van de dijk hebben we goed zicht op de kerken van Brouwershaven, Zierikzee, Zonnemaire en zelfs Kerkwerve. In de wegberm zien we af en toe een hooibeestje vliegen op nog bloeiende planten zoals Jacobskruiskruid en duizendblad. De berenklaauwen staan al in het zaad en zouden dus geruimd moeten worden. Op het eind van de Weeldijk, onder de nog resterende oude populieren, klimmen we twee maal over de overstapjes, om zonder kleerscheuren knp 18 te bereiken op de dijk naar Brouw. Er is al gemaaid, maar in de berm zien we nog smeerwortel en distels (speer-, akker- en kruisdistel) staan en de kleinere gele bloempjes van vijfvingerkruid en zilverschoon. We hebben de wind in de rug en lopen op de zuidkant, dus hoe verder we komen, hoe warmer we het krijgen. Bij het naderen van het Kwakjeswater zien we in een wei een ree, ongestoord door het vele verkeer op de dijk; daar is het druk met fietsers. Het Kwakjeswater is een broedplaats van de bruine kiekendief, wat extra wordt benadrukt door het vrouwtje met haar lichtbruin/gele kop, dat hoog boven ons rondcirkelt op de thermiek. De picknicktafel op het kruispunt is al bezet, dus snel afgeslagen naar de Heereweg richting Noordgouwe, zodat we de koelte van de bomen kunnen opzoeken, want de vele notenbomen langs de dijk geven wel veel noten, maar geen schaduw. We passeren de boerderij van de "Paardenfluisteraar" en het nieuwe woonerfje, dat, na jaren te hebben te koop gestaan, nu een mooie aanwinst is voor het dorp. Verderop staan we nog even stil bij de monumentale boerderij van voorheen "Loschakoff" en bewonderen de machtige kastanjeboom, die de hete zomer overleefd heeft. Na nog een foto genomen te hebben van de Citroen met mol-neigingen en de etalagepop in de telefooncel stevenen we meteen af op het terras van Hotel van der Weijden en laten de geplande verlenging van de wandeling schieten. Een verkoelende dronk is nu meer welkom.

Hartelijke groet, Nico.





## VEILIG VERKEER NEDERLAND

Op dinsdag 6 september was er tijdens de koffieochtend een opfriscursus van Veilig Verkeer Nederland. Deze presentatie werd verzorgd door Rob Soer, gepensioneerd en nu vrijwilliger bij Veilig Verkeer Nederland. In zijn werkzaam leven was hij politieagent in onder meer Amsterdam. Jammer dat maar een 10-tal leden zich geroepen voelde deze presentatie bij te wonen. Het was namelijk een buitengewoon interessante en leerzame ochtend, die na extra informatie over de algemene verkeersregels en e-bike, na de pauze werd vervolgd met een quiz van 21 vragen. Diegene die zich kenner van de verkeersregels dacht te kunnen noemen, kwam bedrogen uit. Ook mensen die denken “ik ben geen verkeersgebruiker” zien dit verkeerd. Of je nu autobestuurder, fietser of voetganger bent, we zijn allemaal weggebruikers en hebben met verkeersregels te maken. Hiermee maken we allemaal het verkeer veiliger. Zoals Rob Soer zegt, de wet zorgt voor de regels in het vervoer, maar laten we bij het weggebruik met name ons gezonde verstand gebruiken. Dan bereik je al heel veel. Het was een goede opfrisser, die ochtend. Zeker in de quiz werd je geconfronteerd met de “non-kennis” van zaken. Het aantal fouten van de deelnemers lag tussen de 5 en 10, waarmee we ook in het algemeen gemiddeld presteerden. Wil je ook je kennis opfrissen, doe dan eens een opfriscursus op [vvn.nl](http://vvn.nl) of [ikblijffietsen.nl](http://ikblijffietsen.nl). We hebben Rob Soer bedankt voor zijn presentatie en inzet met een dankwoordje en een “Zeeuws pakketje”. Kees



## Mee met de MuseumPlusBus

(De Museumbus reed voor Senioren Vereniging Schouwen Duiveland. Omdat er plaatsen over waren konden er ook enkele KBO-leden mee.) De MuseumPlusBus is een cultuurbus waarmee men in Nederland Musea kan bezoeken. Wij bezochten maandag 5 september het Van Gogh-museum. Het was een prettige dag. Heerlijk om 9u. in Zierikzee in de bus stappen en lekker ontspannen richting Amsterdam rijden. We stapten uit in een grote, betonnen parkeergarage en werden door vriendelijk personeel naar de ingang begeleid. Ik dacht onder het lopen nog aan het verhaal, dat Amsterdam is gebouwd op palen. Maar zag nu met eigen ogen dat dit toch min of meer een fabeltje is; het ziet er degelijk uit. De ontvangst met koffie -daar waren we aan toe- was in mooi gebouw. Aansluitend de lunch, die we vooraf met € 10,- betaald hadden. Van Gogh, schilder en in zijn leven een arme sloeber, had het geluk dat hij een broer had die zorgde dat hij niet verkommerde. In kleine groepjes kregen we een rondleiding door het museum. Het was zeer leerzaam en goed te volgen, ook voor een leek. Wat me bij bleef is, dat zijn schildertechniek bekend is door het werken met puntjes. Wilt u er meer van weten? Ga dan eens zelf kijken. Het is de moeite waard. Rond 6 uur waren we, na een prettige dag, voldaan terug in Zierikzee. Hans Hanse  
N.B. Als KBO Schouwen Duiveland tekenen we ieder jaar in op een MuseumPlusreis. Hopelijk worden we volgend jaar weer “ingeloot”.

**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](http://www.autogoedbloed.nl/chatenet)

CHATENET Sterk in elk merk GA

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

wereldwinkel



## WANDELING 1 - 9 - 2022: ORANJEZON

Het was weer eens tijd om buiten het eiland te gaan kijken, dus werd besloten bij Oranjezon bij Vrouwenpolder te gaan wandelen. Het was warm, ong. 25°C, met een windje. Afgesproken werd op het parkeerterrein HavenPoort ten zuiden van Zierikzee. Iedereen had het goed gelezen en was stipt op tijd. Twee auto's reden probleemloos heen, ikzelf moest een omweg maken via Serooskerke (W), omdat ik de afslag Vrouwenpolder miste. Iedereen stond al op het parkeerterrein te wachten, dus snel naar de ingang en de kaartjesautomaat, waar we voor €1,- per persoon het gebied in mochten. Deze keer niet rechtsaf, de Parnassia-route, maar links aangehouden voor de Bosroute, die we een aantal jaren geleden al hebben gelopen, maar nu is vernieuwd. De vaart stond flink vol met paars gepluimd riet en langs de kant een hele rits paarse watermunt bloempjes. Even een blaadje gekneusd en geroken om er zeker van te zijn. We liepen langs het water en onder de loopbrug door naar het hek. Van hieruit volgden we het pad met het boompje door het bos. Voornamelijk dennenbomen, maar niet al te dicht op elkaar, zodat we goed er doorheen konden kijken en zicht hadden op het open duingebied. Jammer dat het effect van de extreem warme zomer goed te zien was, want de laaggelegen gebieden, normaal vochtig met veel pitrus, stonden zo goed als droog. In het bos was het redelijk warm, maar niet afmattend. We passeerden de plek waar de nieuwe uitkijktoren moet komen en liepen in de richting van drie paarden, die in het duinzand rolden om de insecten van het lijf te houden. In de berm stond nog een verdwaalde plant van de karmozijnbes. We lieten de paarden stoeien en vervolgden de weg linksaf langs het water, waar nog wat groen groeide in de kant. De waterweegbree was al uitgebloeid. We zagen sporen van damherten, die hier komen drinken en een kikker, die snel weg sprong tussen het groen. In het bosgebied tussen de dennen stond her en der nog duinriet met blonde

pluimen. De vogelkers is duidelijk gesnoeid in voorgaande jaren, want die was niet hoger dan 1 à 1,5 meter. Een enkele plant had zich nog verder kunnen ontwikkelen, zodat die bessen droeg. Aan bessen geen gebrek, want overal zagen we de meidoorn met licht tot donkerrode bessen, de hondsroos met oranje rozenbottels en vlieren met donkerpaarse bessen. Langs de vaart bloeide de paarse kattenstaart, pitrus, de taupekleurige vlinderplant en het koninginnen- of leverkruid. De vlinders die we zagen rondfladderen zijn vooral atalanta's met hun zwart/rood en witte vleugelpunten, hooibeestjes en koolwitjes. Toen we een bankje met uitzicht over een valleitje zagen, namen we even een pauze en werd ik door Albert aan de tand gevoeld over mijn kennis van dennennaalden. Gelukkig herinnerde ik me het ezelsbruggetje nog: spar: enkele naald; den: dubbele naald en lariks: legio naalden. Ondertussen liet een vogel constant zijn roep horen, het bleek de grote bonte specht te zijn. Na onze ogen gelaafd te hebben aan het beetje water dat nog te zien was in de vallei, ging de tocht weer verder. Boven de open gebieden vlogen de zwaluwen af en aan. Overal langs de kant stonden bramenstruiken, vele nog onrijp en sommige nog met bloemen. Er overheen klom hoog de hop, die ook al hopbellen had; het najaar komt ongemerkt naderbij. Een gedeelte van het gebied was afgezet met oranje gaas, zodat de schapen daar konden grazen en ook het duinriet kort houden. Even later zagen we paarden tussen de duinen en in een vallei lopen, ze bleven goed bij elkaar. Bij het naderen van het beginpunt werd de begroeiing in de vaart wat weelderiger met rietpluimen en heen oftewel zeebies. Terug bij het startpunt liepen we richting parkeerterrein. Onderweg was het duidelijk dat veel bomen problemen hadden met de droogte. Menige esdoorn had zijn bladeren al laten vallen. Gelukkig stond er nog wel een geurige paarse rimpelroos in de heg te bloeien. We zochten een schaduwplekje op het terras voor een verfrissende drank. Een aanrader hier is de cheesecake! Hartelijke groet, Nico. Wil je eens meelopen? Neem dan contact op via [niba@zeelandnet.nl](mailto:niba@zeelandnet.nl)





### Samen leven in Brouwershaven.

Het is goed wonen in Brouw. Daar zijn heel wat redenen voor aan te voeren, waaronder het maandelijks "Tafelen in de buurt" in het Tonnenmagazijn. De volgende mogelijkheid is op 26 oktober. Aansluitend op dit gezamenlijke en gezellige eten is er Koersbal of meedoen aan bordspellen zoals Rummikub en Scrabble. Heel wat senioren vinden dit een bijzondere woensdag, waar dan ook velen naar toe komen. Niet enkel uit Brouw, maar van het hele eiland. "Tafelen in de buurt" is echt niet gekoppeld aan het koersballen/bordspel. Vanaf 14.00 uur ben je van harte welkom en is het, inclusief koffie/thee, helemaal gratis. Verder is er in Brouw om de twee weken op dinsdagmiddag Ouderensociëteit. Dat is in de bijzaal van de PKN kerk aan het Bostonplein. Gezellig praten, twee spelletjes bingo doen en klaverjassen of een bordspel. Dit kost € 4,-; maar daarvoor heb je uitgebreid koffie/thee met een hapje en kun je met bingo leuke prijzen winnen. Wil je hierover meer weten? Neem dan contact op met Peter van der Meide; 06-45403585. *Tafelen in de buurt*: kosten meestal €5,- De volgende mogelijkheden zijn op 26 oktober, 23 november en 7 december. Aanmelden kunt u zich via telnr. 0111 671514.

### Klaverjassen

Komende vrijdag 30 september 's middags om 13.30u. begint het klaverjasseizoen weer. We kaarten de ene keer 's middags, de andere keer 's avonds. Wilt u mee doen? Dan kunt u zich aanmelden bij Henny Verkaart: tel.06-15276350 of via de mail: [hmverkaart@zeelandnet.nl](mailto:hmverkaart@zeelandnet.nl). Ook belangrijk: als u zich heeft aangemeld en u kunt om welke reden dan ook, niet aanwezig zijn, meldt u zich dan a.u.b. ook af. Bij klaverjassen is er namelijk een veelvoud van vier spelers nodig. De inleg is €3,50. De volgende data zijn: vrijdagavond 28 oktober en vrijdagmiddag 25 november. De data voor het nieuwe jaar krijgen jullie nog te horen.



### 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](http://www.vanoeveren.nl)

e-mail: [info@vanoeveren.nl](mailto:info@vanoeveren.nl)

### Dagje Gouda

Zaterdag 15 oktober a.s. kunt u nog mee naar Gouda. De festiviteiten vanwege 750 jaar stadsrechten waren in de periode van april t/m september. Maar Gouda heeft altijd genoeg te bieden: een stadswandeling, de Sint Janskerk of de Goudse Waag (kaas- en ambachtenmuseum) en/of boek daar een mini-kaasproeverij. Voor u het weet is het weer tijd om naar de bus te gaan. Het vertrek is 's morgens om 9.00u vanaf de parkeerplaats aan het Hatfieldpark tegenover de Lidl. In Gouda kunt u de dag helemaal naar eigen goeddunken doorbrengen, maar om 17.00u vertrekt de bus weer naar Zierikzee. Kosten voor dit reisje: €20,- per persoon (introducees: €25,-). U kunt zich nog aanmelden bij Kees: 06-51478446 of via: [kverkaart@gmail.com](mailto:kverkaart@gmail.com). Uw bijdrage kunt u overmaken naar: NL46 RABO 0362 4753 26 de rekening van KBO Schouwen Duiveland onder vermelding van uw naam/namen en Gouda.

### SLENDER YOU

**Beweging voor iedereen!**

Sterker, soepeler, fitter

studio 

Kerkring 17

Nieuwerkerk

0111-415146 of 06-81701424

[www.studiofit.nl](http://www.studiofit.nl)

### Inloopmiddag

De inloopmiddag in oktober is op woensdag 21 september. Tussen 14.00u en 16.30u bent u dan welkom in het parochiecentrum te Zierikzee voor een praatje, spelletje rummikub of jokers en een kopje koffie of thee. Hebt u vragen over computer, tablet of mobiel? Ook die worden (meestal) beantwoord. Graag tot ziens. In 2023 stoppen we met de inloopmiddagen, omdat deze middagen niet veel worden bezocht. Blijkbaar is hiervoor weinig tot geen behoefte.





## Belangenbehartiging...

### Wilt u een VBA raadplegen?

Dan kunt u contact opnemen met:

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

dhr. T. Coolbergen 06-37317880.



## Eten na de avondmaaltijd, slecht idee?

Gepubliceerd op 28 juni 2022

Er wordt vaak beweerd dat eten na 20.00u er voor zorgt dat u sneller en meer aankomt. Toch lijkt daar geen wetenschappelijk bewijs voor te zijn. 'Intermittent fasting' wint de laatste jaren aan populariteit, met als bekendste vorm: niets meer eten tussen avondeten en (laat) ontbijt.

*Hoe zit dat? Feiten en fabels op een rij.*

*Fabel:* van eten na 20.00u komen we sneller aan Omdat we 's avonds minder actief zijn en er dan minder tijd over is om het eten te verbranden, wordt vaak beweerd dat 's avonds eten zorgt voor snellere en meer gewichtstoename. Klinkt aannemelijk, maar toch is er geen onderbouwing voor vanuit de wetenschap. Onderzoekers van het King's College in Londen toonden in 2016 aan dat er geen verband bestaat tussen 's avonds eten en gewichtstoename. Een eerdere studie van Amerikaanse onderzoekers leidde ook in 2008 tot dezelfde conclusie. Calorieën zijn calorieën en of u deze nu om 1 uur 's middags of om 8 uur 's avonds binnenkrijgt, maakt niet uit voor de

wijze waarop deze door het lichaam worden omgezet.

*Feit:* het maakt wél uit **wat u eet en hoe u beweegt**. Maar, wát u eet en in hoeverre u daarna nog beweegt, heeft natuurlijk wel invloed op de kilo's. In de avond kiezen mensen vaker voor een lekkere snack, zoals een koekje of chips, dan voor een gezond tussendoortje. En juist in deze snacks zitten doorgaans veel calorieën. Daarbij zijn veel mensen 's avonds minder in beweging, waardoor de kans groot is dat we meer binnenkrijgen dan het lichaam kan verwerken. Zo bezien kunt u dus wel degelijk sneller aankomen van eten na 8 uur 's avonds. Maar zou u om 1 uur 's middags chips eten en daarna niet meer uit uw stoel komen? Dan is het effect hetzelfde.

*Hoe zit het dan met intermittent fasting?*

We schreven het al: 'intermittent fasting' is de laatste jaren in snel tempo populair geworden in Nederland. De term betekent letterlijk: periodiek vasten. De meest bekende vorm is die waarbij mensen al hun maaltijden op een dag eten binnen een tijdsbestek van 8 uur, om vervolgens 16 uur niet te eten. Dit wordt vaak ingevuld door na de avondmaaltijd (bijv. 18.00u) pas de volgende ochtend laat (in het geval van het voorbeeld op z'n vroegst om 10 uur) te ontbijten.

*Fabel:* intermittent fasting is een dieet dat zorgt voor gewichtsverlies. Intermittent fasting lijkt soms als iets magisch te worden gezien: een dieet waarbij je door alleen bepaalde uren niet te eten, gewicht verliest. Dit is een fabel. Sowieso is intermittent fasting geen dieet, maar een eetpatroon. Het zegt enkel iets over de tijdstippen waarbinnen iemand eet en niets over de hoeveelheden. Zolang iemand binnen die 8 uur nog steeds meer calorieën binnenkrijgt dan worden verbrandt, zal het gewicht (blijven) toenemen.

*Feit:* langere periodes niet eten kan goed zijn voor de gezondheid. Toch is de populariteit niet voor niets. Intermittent fasting heeft wel degelijk gezondheidsvoordelen die interessant kunnen zijn. Zo functioneert ons lijf het beste wanneer het niet constant eten aan het verwerken is, maar ook periodes van rust heeft. Hierdoor krijgt ons lichaam de kans te switchen in de stofwisseling. Dit wordt ook wel metabolische flexibiliteit genoemd: een proces waarbij het lichaam gemakkelijker bij de opgeslagen vetten kan komen om die in te zetten als brandstof, in plaats van net geconsumeerde voeding. Daarnaast krijgt ook het verteringsstelsel meer rust,

waardoor (laaggradige) ontstekingen in het lichaam beter kunnen herstellen. Ook de darmen kunnen baat hebben bij langere periodes van rust, wat mensen met gevoelige darmen minder klachten en meer energie oplevert. Tot slot kan eten in een tijdsbestek van 8 uur tot gevolg hebben dat er een eetmoment wegvalt. In dat geval heeft periodiek vasten natuurlijk wél tot gevolg dat er minder calorieën binnenkomen en het gewicht mogelijk afneemt.

Vraagt u zich af of intermitterend vasten iets voor u is? Verdiep u dan eerst in deze manier van eten; het is namelijk niet altijd en voor iedereen een goed idee. Meer lezen kan bijvoorbeeld in het boek "Intermittent Fasting" doe je zo! van H. Vreugdenhil of 'Vastenmethode' van S. Ludidi.  
Copyright ABNAMRO Zilverchild.



### Seniorencafé

Na ruim twee jaar is er weer een seniorencafé! Dinsdagavond 8 november willen we jullie graag verwelkomen in ons "seniorencafé": het parochiecentrum, Mosselstraat te Zierikzee.

Dhr. Ted Sluijter is onze gastspreker. Hij geeft zijn presentatie het volgende thema:

#### **Hoe vitaal is de natuur op en rond ons eiland?**

De Oosterschelde, de inlagen langs de Zuidkust en het duingebied; wij mogen in onze handen knijpen met de rijke natuur op en rond ons eiland. Maar hoe staat het ervoor? Welke kansen zijn er? Welke bedreigingen? Dhr. Ted Sluijter gaat graag in op uw vragen. Inloop vanaf 19.30u. Start presentatie: 20.00u. Toegang is gratis. Ook andere geïnteresseerden zijn van harte welkom.



**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



Sint Domusstraat 17  
4301 CM Zierikzee  
Tel. 0111-41 42 22

### Infomiddag Odensehuis

Woensdagmiddag 14 september j.l. was Pauline Klerkx, coördinator van het Odensehuis in het parochiecentrum om de aanwezigen wat te vertellen over dementie en het Odensehuis. Heel interessant! Piet van Leersum las ons aan het eind van de informatiemiddag het volgende gedicht voor; hij schreef het naar aanleiding van dit thema:



#### **In de war**

Onrustig lopend op de gang,  
zoekend naar, ik weet niet wat.  
Is ze verdrietig? Is ze bang?  
Hoe merk ik het? Hoe weet ik dat?  
De tafel heeft ze gedekt voor vier personen  
zie ik, als ik met het eten kom.  
Wie denkt ze dat er nog bij haar wonen?  
Wat gaat er in dat hoofd nu om?  
Regelmatig loopt ze rond te dolen  
en zoekt voor de zoveelste keer haar tas.  
Ze denkt, dat hij is gestolen  
en wou dat de wereld eerlijker was.  
Soms hoor ik haar met andere mensen zingen.  
En breien doet ze ook nog graag.  
Wat zit er bij haar aan herinneringen  
Is iets wat ik me steeds afvraag.  
Je moet je in hun wereld in kunnen leven  
Empathie, met een mooi woord gezegd.  
Maar ik zou er wat voor geven  
als ik wist hoe ik het moet doen in het echt.



**KOMPASSEN**

Mol 9, Zierikzee  
[www.kompassen.info](http://www.kompassen.info)

## 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](http://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](http://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](mailto:wakooijmans@gmail.com)

**Penningmeester:** dhr. Peter Goedegebuure, Krabstraat 28, 4301 ZA Zierikzee  
06-20841112 Mail: [pagoede@zeelandnet.nl](mailto:pagoede@zeelandnet.nl)

**Secretaris:** mevr. Els Steegmans, Kreeftstraat 23, 4301 ZE Zierikzee.  
0111-413931 Mail: [fam.steegmans@kpnmail.nl](mailto:fam.steegmans@kpnmail.nl)

**Lid:** mevr. Annemiek Rapati, Oosterscheldestraat 99, 4302 WH Zierikzee  
0111-421771 Mail: [miek.rapati@zeelandnet.nl](mailto:miek.rapati@zeelandnet.nl)

**Lid:** mevr. Henny Verkaart, Staartmeesstraat 15, 4302 VG Zierikzee.  
06-15276350 Mail: [hmverkaart@zeelandnet.nl](mailto:hmverkaart@zeelandnet.nl)

**Lid:** dhr. Kees Verkaart, Caustraat 18a, 4301 LA Zierikzee  
06-51478446 Mail: [kverkaart@gmail.com](mailto:kverkaart@gmail.com)

**Lid:** mevr. Anneke Wijsman, Korte Blokweg 2, 4301 NV Zierikzee  
0111-414517 Mail: [w.wijsman@hetnet.nl](mailto: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](mailto:cecmcolettebos@gmail.com)

**Uitgave door KBO Schouwen Duiveland**  
Afdrukken: Willibrordusschool, Zierikzee  
Oplage: 290 stuks.

Kopij aanleveren voor het volgende nummer kan t/m 15 oktober via: [fam.steegmans@kpnmail.nl](mailto: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 25 oktober 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](http://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/>

