



KBO afd. Schouwen-Duiveland
Jaargang 17, december 2024

Spreuk van de maand



Uit: De jongen, de mol, de vos en het paard van C. Mackesy

*Maak jezelf nooit kleiner of
onbelangrijker. Jij doet er ook toe.
(Gerarduskalender)*

Inhoud

- Pag. 1 Ledenmutatie
Veldhoven: Senioren Expo
Agenda
- Pag. 2 Infomiddag: Verhuizen 5 november
Klaverjassen
- Pag. 3 Pubquiz
Spel- en ontmoetingsmiddag
- Pag. 4 Belangenbehartiging
Medicijnbeoordeling
Het Toon Hermans
- Pag. 5 Oude postzegels
Ledenservice KBO
Ledenadministratie / contributie
Oplage
Bingo 22 januari

WELKOM

Dhr. J. Jumelet uit Zierikzee. Graag tot ziens bij een van onze activiteiten.



Overleden

Dhr. P. van Leersum uit Zierikzee
Mevr. T. Steur-Stuijts uit Burgh-Haamstede
We wensen familie en vrienden
heel veel troost en sterkte met dit gemis.

Senioren Expo Veldhoven

Van dinsdag 14 t/m zondag 19 januari is in Veldhoven de Senioren Expo. Thema's: Wonen en leven; Vakanties; Gezondheid; Maatschappij; Vrije tijd; Mode & Beauty. Ook is er een breed aanbod aan muziek. We hebben op woensdag 15 januari een bus gereserveerd. Vertrek ca. 9 u. vanaf het Hatfieldpark. Vertrek uit Veldhoven om 15.00u. Voor €10,- kunt u mee. Dit is inclusief entree. Aanmelden kan bij Kees: telefonisch of app 06-51478446; mail: kverkaart@gmail.com De bijdrage kunt u overmaken op de rekening NL46 RABO 0362 4753 26 ten name van KBO Schouwen Duiveland.

Agenda

- 26-11: ONS magazine KBO-Brabant Zeeland
- 03-12: Koffieochtend p.c. 09.30u
- 14-12: Kerstmarkt p.c. en kerk v.a. 10.00u
- 17-12: ONS magazine Brabant - Zeeland
- 18-12: Adventsviering
- 07-01: Koffieochtend/nieuwjaarsreceptie 09.30u
- 15-01: SeniorenExpo Veldhoven vertrek ca. 9.00u
- 17-01: Klaverjassen 13.30u
- 22-01: Bingo p.c. 13.30u
- 28-01: ONS magazine Brabant - Zeeland



SENIORENCAFÉ / infomiddag dinsdag 5 november 2024

Het seniorencafé van die dinsdagmiddag, ging over de vraag IK WIL VERHUIZEN. EN NU? Dit bezorgde ons een zeer verhelderende presentatie van Woningcorporatie Zeeuwend. Zeeuwend is een van de vele wooncorporaties in Zeeland met verzorgingsgebied Schouwen - Duiveland en Walcheren. Zij maken hun woonaanbod bekend via ZuidWestWonen, zeg maar *funda* voor huurwoningen. De presentatie was afgestemd op onze doelgroep 55+ en met name gericht op appartementen en levensloopbestendige woningen. Wil je hiervoor in aanmerking komen, dan dien je ingeschreven te staan bij Zeeuwend en dien je de voorkeuren van de huurwoning duidelijk aan te geven bij de inschrijving, zodat de woning die op de markt komt binnen uw aangegeven range, aan u kan worden getipt. Die tip komt dan op uw email-adres binnen tussen 17.00 en 18.00 u. en vanaf 20.00 u. kunt u hierop reageren.

De inschrijving bij Zeeuwend dient vergezeld te worden met diverse financiële bescheiden.

De toewijzing van een woning gebeurt op basis van 4 criteria: 1. Inschrijfduur; 2. Eerste reactie; 3. Loting; 4. Snelle reageerder.

Gemakshalve verwijzen wij naar onderstaande link die de handelswijze van Zeeuwend heel duidelijk weer geeft:

ZWW <https://youtu.be/tqp33EkxwiA>

De grenzen om in aanmerking te komen voor een sociale huurwoning zullen per 1 januari a.s. weer worden bijgesteld, alsmede de hoogte van de huurprijs van de sociale huurwoning. Op dit moment gelden de onderstaande waarden:

Inkomensgrenzen 2024 sociale huurwoning

Eenpersoonshuishouden € 47.699

Meer persoons huishouden € 52.671

Huurprijs sociale huurwoning 2024: € 879,65

Eigen vermogen

- Eenpersoonshuishouden

< € 140.213 eigen vermogen en alleen AOW

- Meerpersoonshuishouden

< € 177.301 eigen vermogen en alleen AOW

Dan huren mogelijk t/m €879,66

De medewerkers van Zeeuwend gaven aan dat ze veelal binnen een termijn van 3 jaar (na 3 jaar beginnen de inschrijvers weer op 0!) de mensen van een passende woning kunnen voorzien. De 45 deelnemers aan deze presentatie zijn daarvan wel overtuigd geraakt en sommigen konden zelfs hun individuele wensen met de medewerkers bespreken. Het was een zeer gewaardeerde presentatie. We danken Zeeuwend dan ook voor hun inbreng.

Kees

Klaverjassen.

Dat klaverjassen door velen als een geslaagd uitje wordt ervaren blijkt wel uit het aantal deelnemers, de laatste keer maar liefst 36! En het zorgt nogal eens voor nieuwe KBO-leden. Op 15 november was het als vanouds gezellig; er werd gekletst, gekaart en de gelukkige winnaars gingen ook nog met een leuk prijsje naar huis. De volgende klaverjasmiddag staat gepland op vrijdagmiddag 17 januari 2025. Opgeven kan bij Henny, via mail hmverkaart@zeelandnet.nl, of via tel.nr.: 06-15276350. Bij verhindering graag op tijd afmelden.





PUBQUIZ WOENSDAG 13 NOVEMBER

Wat een topmiddag was dit! In ons parochiecentrum meldden zich die woensdagmiddag 35 enthousiaste deelnemers, verdeeld in 8 teams met de aansprekende teamnamen: Geen Idee, The young Pensionados, 't Rollandtteam, De Slikmossels, The Golden Girls, de Poorters, Stoepeschieters en de Betweters. De quiz werd geleid door een alom bekende Zierikzeënaar, bekend van radio en TV: Kees Testbeeld, deskundig bijgestaan door zijn onvolprezen assistent Johnny. Kees Testbeeld was gekleed als testbeeld, dit tot hilariteit van de aanwezigen. Na enige uitleg over hoe en wat -met name dat er geen telefoons zichtbaar mochten zijn, dit zou onherroepelijk tot diskwalificatie leiden- werd er begonnen met de quiz. 8 Ronden van 10 vragen met thema's als Algemeen, Aardrijkskunde, TV, Sport, "letter K", muziek en twee plaatjesronden (logo's herkennen en bekende persoonlijkheden aan de hand van hun ogen) werden voorgelegd.



Er werd stevig maar fair gestreden. In de pauze werd de tussenstand gegeven, maar de quiz werd uiteindelijk beslist met een muziek-ronde. De vragen waren divers van aard, makkelijke maar ook moeilijke, maar dat is natuurlijk inherent aan een pubquiz. In de pauze en aan het eind van de pubquiz was er nog een spelletje "waar of niet waar" en kwamen er nog wat leuke vragen voor. Bijvoorbeeld: Vrouwen krijgen vaker de hik dan mannen. Weet u het? De winnaar (een afgevaardigde van een team) van dit spelletje "waar of niet waar" kreeg een kraslot als prijsje; dit betrof 2x het team De

Stoepeschieters in de persoon van Paula. Ik begreep dat het team van de opbrengst van het kraslot boodschappen kon gaan doen (maar niet heus). In spanning werd de einduitslag, door Johnny keurig op papier uitgerekend, bekend gemaakt. De poedelprijs was niet van goud voor The Golden Girls, maar ook zij gingen naar huis met een kraslot. In een spannende strijd kwamen De Betweters en The Young Pensionades uit op een gedeelde 2-3de plaats, de eindoverwinning ging maar team: Geen Idee; dus je ziet dat een naam geen garantie is voor "niets weten". Ieder lid van team Geen Idee ontving uit handen van Kees Testbeeld 3/5 staatslot. Na een donderend applaus voor de quizmaster en zijn assistent



werd deze geweldige middag afgesloten met een duidelijke boodschap van de deelnemers dat dit zeker voor herhaling vatbaar was. Dus volgend jaar weer aan de bak! Of het financieel haalbaar is weer Kees Testbeeld met assistent Johnny te contracteren, wordt aan de penningmeester voorgelegd.

Kees



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

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 15 januari 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

Belangenbehartiging...

Wilt u een VrijwilligBurgerAdviseur raadplegen?

Dan kunt u contact opnemen met:

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



MEDICIJNBEOORDELING

Hoe ouder we worden, hoe meer verschillende medicatie we slikken. Maar is dat verstandig? Slikt u bepaalde medicijnen niet te lang door? Kan de dosering misschien omlaag? Vraag uw huisarts of apotheker eens om een medicijnbeoordeling. Corné Ligthart, directeur bij Zorgapothek, zegt dat apothekers richtlijnen hebben om een aantal van dit soort reviews per jaar te doen. Samen met de huisarts bekijkt de apotheker dan of de samenstelling van uw medicatie anders of minder kan. 'Ik zou mensen willen oproepen daarin zelf de regie te pakken, want apothekers en huisartsen hebben het druk en zijn vaak onderbemand. Maar het hoort bij hun dienstverlening, dus u kunt ernaar vragen.'

Te lang gebruikt

Polyfarmacie heet dit soort meervoudig gebruik van geneesmiddelen. 'Gaaf u naar een specialist dan kan het zomaar dat u met een paar nieuwe medicijnen het ziekenhuis uitloopt', zegt Ligthart. 'Die komen bij uw andere medicijnen.' Wekelijks belanden zo'n 600 mensen in het ziekenhuis door vermijdbare medicatiefouten. Dat komt lang niet allemaal door een disbalans in de medicijnmix, maar een feit is wel dat medicatie vaak te lang wordt gebruikt, vooral in

de hoek van de psychofarmaca, antidepressiva en slaap- en angstmedicatie.

Hoort erbij

Het is dus goed om kritisch te zijn op uw medicijngebruik. 'Er is geen medicijn zonder bijwerkingen', zegt Corné Ligthart. 'Spierpijn, stramheid, buikpijn, gebrek aan energie zijn veel voorkomende bijwerkingen. Een cholesterolverlager kan bijvoorbeeld zoveel spierpijn geven dat het de kwaliteit van leven kan beïnvloeden. Mensen gaan dat als het nieuwe normaal zien. Het hoort erbij. Maar hoe fijn is het als een dosering omlaag kan of een medicijn vanwege de mix met andere medicijnen helemaal uit uw pakket kan?'

Gezond leven

Heeft Corné Ligthart nog andere tips?

'Natuurlijk, alles begint met gezond leven. Het zijn open deuren, maar goede voeding en beweging zijn essentieel. Door uw voeding aan te passen kunt u bijvoorbeeld in het geval van beginnende diabetes medicatie voorkomen. En wat te denken van overgewicht? Daardoor bent u vatbaarder voor hart- en vaatziekten, verhoogde bloeddruk of bijvoorbeeld gewrichtsklachten. Een gezonde leefstijl kan het gebruik van medicatie beïnvloeden.

Copyrights ABNAMRO Zilverschild.



Dé delicatessenwinkel

Appelmarkt 5

4301CA Zierikzee

0111-412679

Het

Als ze aan u vragen:

Hoe maakt u het?

Zeg dan maar:

"Ik ben nog bezig.

Het is nog niet af."

Toon Hermans



Oude postzegels nog jaren te gebruiken?

Gepubliceerd: 7 november 2024

Bijgewerkt: 13 november 2024



Getty Images

Een postzegel op een brief van 20 gram gaat volgend jaar (2025) 1,21 kosten. Nu is dat 1,14. Vroeger moest je dan postzegels bijplakken, maar nu mag je de 'oude' postzegel met nummer 1 gewoon blijven gebruiken. Is die termijn écht onbeperkt? En hoe zit het met oude gulden zegels? Ja: postzegels met een 1 hoef je niet bij te plakken. Ook de mensen die bij de invoering postzegels kochten voor 46 cent hoeven nu dus niet bij te plakken. Dat geldt niet voor postzegels met een waarde aanduiding in euro's. Bij die postzegels moeten je bijplakken tot het [juiste tarief](#); daarvoor zijn speciale bijplakzegels van 2, 3, 5 ct. beschikbaar, van 10 cent niet meer. Postzegels met een waarde in guldens zijn niet meer geldig.

Decemberzegels worden ook duurder: 1,06 cent, maar je kunt die van vorig jaar (2023) nog wel gebruiken. Wacht daar niet te lang mee, want vanaf 4 januari 2025 moet u bijplakken, blijkt uit het schema van PostNL hieronder:

Jaar	Waarde	Bijplakken t/m 4 januari	Bijplakken na 4 januari
2024	1,06	--	0,15
2010 t/m 2023	0,96	--	0,25
2008-2009	0,34	0,72	0,87
2005 t/m 2007	0,29	0,77	0,92

Auteur: Jaap Roelants

Bron: geldenrecht.nl

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

Juridische hulp KBO Brabant: 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.

Uitgave door KBO Schouwen Duiveland

Oplage: 290 stuks.

Kopij aanleveren voor het volgende nummer kan t/m 20 januari via: ejmsteegmans@gmail.com Bezorging is samen met het magazine ONS. Bezorgproblemen kunt u melden bij Anneke, tel.nr. 06-44423864. De volgende *Blik op de Regio* wordt bezorgd vanaf 28 januari 2025.

Ledenadministratie: Mevr. Colette Bos

Mail: cecmcolettebos@gmail.com

Contributie voor 2025: € 26,- per persoon.

Rekening: NL46 RABO 0362 4753 26

ten name van KBO Schouwen-Duiveland

B	I	N	G	O
1	17	31	47	61
3	19	33	49	63
5	21		51	65
7	23	37	53	67
9	25	39	55	69

Uitsmijter.....

We gaan **bingoën!**

Goed nieuws voor degenen die niet zo goed kunnen kaarten (klaverjassen) maar wel graag bingo spelen:

we organiseren een bingomiddag.

En wel op woensdagmiddag 22 januari 2025.

Meedoen kost u €5,-. We starten om 13.30u.

Aanmelden kan bij Kees: telefonisch of app

06-51478446; mail: kverkaart@gmail.com.

De bijdrage kunt u ter plekke betalen.

