



KBO afd. Schouwen-Duiveland
Jaargang 17, juni 2024

Spreuk van de maand



*Het leven is een spiegel,
wanneer men lacht, lacht hij terug.
(Nubar Gulbenkian)*

Inhoud

- Pag. 1 Ledenmutaties
Mosselmaaltijd
Agenda
- Pag. 2 Lunch en fietstocht
Klaverjassen
- Pag. 3 Infomiddag m.m.v. het SMWO
Doortrapdag
Spel- en ontmoetingsmiddag
Zon van Toon Hermans
Belangenbehartiging
De 10 meest voorkomende kwalen
- Pag. 4 vervolg: De 10 meest voorkomende ...

De volgende Blik op de Regio wordt verspreid vanaf 26 juni, samen met het blad ONS. U kunt eventuele kopij aanleveren tot 19 juni via

ejmsteegmans@gmail.com

Bezorgproblemen kunt u melden bij Anneke Wijsman, tel.nr. 06-44423864.



welkom

aan onze nieuwe leden:
dhr. R. v.d. Wekken en dhr. K. Vermeulen,
beiden uit Zierikzee.
Graag tot ziens.



Mosselmaaltijd

Zaterdag 3 augustus zijn KBO-leden weer welkom op de jaarlijkse mosselmaaltijd. U kunt zich aanmelden bij Kees Verkaart, per mail kverkaart@gmail.com of tel.nr. 06-51478446. De bijdrage van €12,50 p.p. kunt u voldoen op rekeningnummer NL46 RABO 0362 4753 26 t.n.v. KBO Schouwen Duiveland. Voor degenen die wel graag komen maar niet van mossels houden is er saté. Geef dit wel door bij het aanmelden! **Vanaf 17.00u.** bent u welkom in het parochiecentrum. Ca 18.00u verwachten we te gaan eten.

AGENDA

28-05: ONS magazine KBO-Brabant	
04-06: Koffieochtend	09.30u
05-06: Doortrapdag (blz. 3)	
19-06: Spel- / ontmoetingsmiddag	13.30u
19-06: Infomiddag ouderenbonden	14.00u
25-06: ONS magazine KBO-Brabant	
17-07: Spel- / ontmoetingsmiddag	13.30u
03-08: Mosselmaaltijd	v.a. 17.00u
21-08: Spel- / ontmoetingsmiddag	13.30u
03-09: Koffieochtend	09.30u
05-10: Seizoensopening	



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


Klaverjassen.

Vrijdagavond 26 april j.l. was de laatste klaverjas-avond van seizoen 2023/2024. Dat iedereen zin had in deze slotavond was duidelijk. Maar liefst 32 enthousiaste kaarters gaven acte de présence! Vanaf 19.00u liep het parochiecentrum langzaam vol klaverjassers. Na een kopje koffie met wat lekkers erbij, een hartelijk welkom voor iedereen en wat mededelingen werd gestart met waarvoor men gekomen was: klaverjassen! Na een rumoerige start werd het allengs stiller, want er werden harde noten gekraakt! Tussendoor werd er door Korrie gezorgd dat iedereen wat te knabbelen en te drinken kreeg, dus er werd niet geklaagd! Aan het eind van de avond werden de prijzen uitgesteld, die zorgvuldig en met smaak waren uitgezocht door Geraldine, waarvoor nog maar eens dank. Omdat het de slotavond was waren er deze keer wat meer prijsjes en dat was maar goed ook, want er waren deze avond ook meer deelnemers. Nadat Kees, accuraat als altijd, de lijsten geteld had, werden de prijzen uitgereikt door ons aller welbespraakte John! Na een laatste drankje en de prijzen in ontvangst te hebben genomen, ging ieder huiswaarts na deze zeer geslaagde klaverjasslotavond. Henny




KOMPASSEN

Mol 9, Zierikzee
www.kompassen.info

Lunch/fietstocht.

Dinsdagochtend 7 mei j.l. stond de jaarlijkse koffieochtend / lunch / fietstocht op het program. Vanaf Kees' vakantieadres werden we op de hoogte gehouden van het aantal aanmeldingen, voor zowel de lunch als de fietstocht. Het werden er respectievelijk 23 voor de lunch en 20 fietsers wilden met ons op de pedalen stappen. Na het gezellige koffiedrinken vooraf was het rond 12u tijd voor de lunch. Anneke had voor de boodschappen gezorgd; gezamenlijk hebben we de tafel gedekt, broodjes gesneden en om 12 uur zorgde Wijnand ervoor dat er heerlijke kroketjes opgediend werden. Het spreekwoord zegt: "Zien eten, doet eten". Dat gaat zeker op, want de tafel werd eer aan gedaan en ondertussen was er ook nog tijd voor een gezellig praatje. Om kwart over een stapten we op de fiets. Wijnand, die samen met Anneke een hele leuke route had uitgezet, nam het voortouw en de rest volgde! Het weer was deze dag met ons en na zo'n 15km kwamen we bij molen de Lelie op Scharendijke, waar het tijd werd voor een versnapering. De een hield het bij een bakje koffie/thee, maar er waren er natuurlijk ook een aantal die hun dorst wilden lessen met een lekker biertje. Daarna stapten we uitgerust en wel weer op de fiets. Via Den Osse, Brouwershaven en de Schouwse dijk, belandden we uiteindelijk weer in het parochiecentrum, waar we in de tuin nog even genoten van een "afzakkertje". Al met al was het weer een dag om met genoeg op terug te kijken. Henny



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




brasseriemaritime



Dé délicatessenwinkel

Appelmarkt 5
 4301CA Zierikzee
 0111-412679

SLENDER YOU
Beweging voor iedereen!
Sterker, soepeler, fitter

studio  Fit

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

Informatiemiddag: Verhuizen

Woensdagmiddag 19 juni begint om 14.00u in het kerkcentrum onder De Beuze een informatiemiddag voor alle senioren op Schouwen Duiveland met als thema: Verhuizen. Dit in samenwerking met het SMWO. U bent van harte welkom.



Doortrapdag: woensdag 5 juni

Een tip voor iedereen die graag fietst en dit zo lang mogelijk wil blijven doen: de doortrapdag; theorie, praktijk, lunch en fietstocht. Kom op je eigen fiets naar Oosterland. De dag begint om 9.45u en duurt tot 15.00u. en is helemaal gratis. Wel aanmelden! Dit kan via tel.nr. 06 1956 6382 of via mail: annegreet@sdvitaal.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 een kopje koffie / thee, of een ander drankje. Voor de drankjes wordt een kleine bijdrage gevraagd. Woensdagmiddag 19 juni bent u weer **van harte welkom en breng gerust iemand mee.**



Zon

*Nu niet langer saggerijnen
kijk, een eerste vlinder vliegt,
laat de zon maar lekker schijnen,
't is een schijn, die niet bedriegt.*

Toon Hermans



Belangenbehartiging...

Wilt u een VrijwilligBurgerAdviseur raadplegen?

Dan kunt u contact opnemen met:

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



De 10 meest voorkomende kwalen bij 65-plussers met het advies van huisartsen

Voor 65-plussers zijn er aandoeningen en kwalen die vaker voorkomen dan bij jongere leeftijdsgroepen. We zetten de 10 meest voorkomende kwalen bij 65-plussers op een rijtje en delen het advies dat huisartsen hier vaak bij geven.

Hoge Bloeddruk (Hypertensie)

Een verhoogde bloeddruk is een veel voorkomende vijand bij ouderen. Huisartsen moedigen aan om de bloeddruk regelmatig te controleren en, indien voorgeschreven, de eventueel voorgeschreven medicatie in te nemen. Een gezond dieet, lichaamsbeweging en stressbeheersing zijn absolute musts om uw bloeddruk onder controle te houden.

Artritis

Gewrichtspijn en ontsteking, zoals bij artritis, kunnen je mobiliteit belemmeren. Huisartsen adviseren fysiotherapie om uw gewrichten soepel te houden. Ze kunnen ook pijnstillers voorschrijven, maar zorg ervoor dat je dit met hen bespreekt om eventuele bijwerkingen te minimaliseren. Blijf actief met dagelijkse, lichte oefeningen om je spieren te versterken en je gewrichten flexibel te houden.

Hartziekten

Het risico op hartaandoeningen stijgt met de leeftijd. Huisartsen hameren op het belang van een gezond dieet, met overvloedige porties groenten, fruit, volle granen en mager eiwit. Roken? Stop ermee! Zorg voor regelmatige lichaamsbeweging, zoals stevig wandelen, fietsen en zwemmen. Medicatie kan eveneens noodzakelijk zijn om je cholesterol- en bloeddrukniveau te reguleren.

Diabetes

Het managen van diabetes vraagt om vastberadenheid. Huisartsen benadrukken het belang van een dieet dat rijk is aan vezels en complexe koolhydraten, evenals regelmatige monitoring van je bloedsuikerspiegel. Soms is insuline of orale medicatie nodig, afhankelijk van het type diabetes. Gewichtscntrole en regelmatige lichaamsbeweging zijn belangrijk als het gaat om stabiele bloedsuikerspiegels te behouden.

Osteoporose

Om botontkalking tegen te gaan, is het belangrijk voldoende calcium en vitamine D binnen te krijgen via voeding en supplementen. Kies voor gewichtsdragende oefeningen, zoals wandelen, dansen en gewichtstraining om je botdichtheid op peil te houden. Zeg nee tegen roken en matig alcoholgebruik.

Dementie

Een vroege diagnose van dementie is essentieel. Huisartsen raden aan regelmatig geheugentests te ondergaan en symptomen onmiddellijk te melden. Train uw brein met cognitieve spelletjes

zoals puzzels en geheugenactiviteiten, en blijf sociaal actief voor uw geestelijke gezondheid.

Depressie

Ouderen worden vaak geconfronteerd met depressie, die gemakkelijk over het hoofd wordt gezien. Huisartsen pleiten voor openhartigheid over uw emotionele welzijn en het melden van depressieve symptomen. Behandelingsopties variëren van praten met een therapeut tot het gebruik van antidepressiva. Behoud sociale contacten en zoek plezierige activiteiten op.

Obesitas

Gewichtsbeheersing is een actieve uitdaging. Huisartsen kunnen u doorverwijzen naar diëtisten en fysiotherapeuten voor persoonlijke plannen. Probeer weg te blijven van crashdiëten, maar focus juist op duurzame, gezonde levensstijlveranderingen, zoals een uitgebalanceerd dieet en regelmatige lichaamsbeweging.

Slaapstoornissen

Een regelmatig slaapritme handhaven is cruciaal. Huisartsen benadrukken het belang van het vermijden van cafeïne en alcohol voor het slapengaan. Als slaapproblemen blijven aanhouden, raadpleeg dan een slaapspecialist voor actief advies.

COPD (Chronische Obstructieve Longziekte)

Stoppen met roken is de eerste krachtige stap in de strijd tegen COPD. Huisartsen schrijven medicijnen voor om de symptomen te verlichten en moedigen fysiotherapie aan om je ademhalingspijpen te versterken. Vermijd blootstelling aan luchtvervuiling en rook. Het naleven van deze adviezen kan de gezondheid en levenskwaliteit van 65-plussers aanzienlijk verbeteren en helpen actief en gelukkig ouder te worden. Vergeet niet om regelmatig contact te houden met een huisarts voor persoonlijke begeleiding en aanpassingen in de gezondheidszorg op basis van individuele behoeften en omstandigheden.

ABN-AMRO Zilverchild





Om de kosten van het printen te drukken is deze laatste pagina een bewaarpagina. Hierop staan belangrijke gegevens.

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 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.



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 (activiteitencommissie) Caustrastraat 18a, 4301 LA Zierikzee 06-51478446 Mail: kverkaart@gmail.com

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

Lid: mevr. Colette Bos, (ledenadministratie) Oosterscheldestraat 95, 4302 WH Zierikzee 06 24493492 Mail: cecmcolettebos@gmail.com

Contributie voor 2024: € 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 Oplage: 285 stuks.

Kopij aanleveren voor het volgende nummer kan t/m 19 juni via: fam.steegmans@kpnmail.nl Bezorging is samen met het magazine ONS. Bezorgproblemen kunt u melden bij Anneke. tel.nr. 06-44423864. Het volgende blad wordt bezorgd vanaf 26 juni.

Als lid van de KBO gaat u bij inschrijving onverkort akkoord met het KBO Privacy-protocol zoals dit terug te vinden is op de website van KBO Brabant onder de noemer: Privacyverklaring KBO-Brabant.

Meer informatie is te vinden via de website: www.kbozeeland.nl. 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 een link naar de laatste Blik op de Regio. **Daar in kleur!** U vindt ons via <https://kbozeeland.nl/schouwen-duiveland/>