



KBO afd. Schouwen-Duiveland  
Jaargang 18, februari 2025

## Spreuk van de maand



*Of je nu  
haast of  
langzaam  
loopt, de  
weg die je  
moet gaan,  
blijft  
dezelfde.  
(China)*

## Inhoud

- Pag. 1 Ledenmutatie  
Welkom 2025, W. Kooijmans  
Agenda
- Pag. 2 Veldhoven  
Spel- en ontmoetingsmiddag
- Pag. 3 Nieuwjaarsreceptie  
Incasso: begin februari  
Leuven: 11 april  
Belangenbehartiging  
Slechte adem
- Pag. 4 Vervolg: Slechte adem
- Pag. 5 Bingomiddag  
*Gelukkig zijn, Toon Hermans*  
Valprentie 26 februari
- Pag. 6 Stammpotavond 21 februari  
Ledenservice KBO  
Ledenadministratie / contributie  
Oplage  
**Jaarvergadering: 26 maart**



## Overleden

Dhr. C. Vermue uit Nieuwerkerk  
We wensen familie en vrienden  
heel veel troost en sterkte met dit gemis.

## WELKOM

We mogen vier nieuwe leden verwelkomen:  
dhr. R. Ravia en dhr. A. de Spirt, beiden uit  
Zierikzee en

dhr. A. van de Ruijt en mevr. M. van Leeuwen  
uit Zonnemaire.

Graag tot ziens op een van onze activiteiten.

## Beste mensen,

Het afgelopen jaar was er een van tegenstellingen:  
KBO en PCOB gingen ieder zijn weegs; het wordt  
dit jaar ook juridisch afgerond. Wij (KBOZeeland)  
zijn samengegaan met KBO Brabant en gaan  
verder onder een nieuwe naam: **Senioren Brabant  
-Zeeland**. Volgens mij een positieve ontwikkeling.  
Maar wat velen van ons bezig houdt zijn de aan-  
houdende verschrikkingen in de wereld om ons  
heen. Laten we onze zorgen hierover met elkaar  
delen en hopen en bidden dat er dit jaar een  
oplossing voor komt.

In een terugblik over het afgelopen jaar was het  
voor de KBO Schouwen-Duiveland een mooi jaar;  
veel activiteiten waar veel leden gebruik van  
hebben gemaakt. Activiteiten zoals uitjes naar Gent  
en Amsterdam; de mosselmaaltijd, stammpotavond,  
de klaverjasmiddagen, koffieochtenden en het  
seniorencafé zijn wederom goed bezocht. Dankzij  
de inzet van onze vrijwilligers werd dit voor  
minimale kosten gerealiseerd. Heel veel dank  
daarvoor. Dit jaar gaan wij als vanouds daarmee  
door, de activiteitencommissie is al volop bezig  
om ook van dit jaar een succes te maken. U kunt  
daarover alles lezen in de nieuwsbrief. Namens het  
bestuur wens ik u allen een mooi en gezond 2025  
en laten we vooral niet vergeten om op elkaar te  
blijven letten en elkaar zo nodig te ondersteunen.

Willem Kooijmans, voorzitter.

## AGENDA

- 28-01: ONS magazine Brabant – Zeeland  
04-02: Koffieochtend, p.c. Zierikzee 09.30u  
14-02: Klaverjassen, p.c. Zierikzee 13.30u  
21-02: Stammpotmaaltijd, v.a. 17.00u  
25-02: ONS magazine Brabant-Zeeland  
26-02: Valprentie, p.c. Zierikzee v.a. 10.15u  
26-03: Jaarvergadering, p.c. Zierikzee 14.00u



## Senioren Expo Veldhoven

Woensdag 15 januari konden wij voor het eerst gebruik maken van de voordelen die het Senioren Netwerk Brabant-Zeeland ons onder meer te bieden heeft. Wij hadden ons aangemeld voor een gesubsidieerde bus richting de senioren expo in Koningshof te Veldhoven. Voor het geringe bedrag van € 10,- was voor de leden van KBO Schouwen-Duiveland vervoer en entree geregeld voor dit event. Busbedrijf de Baar was onze vervoerder en pikte de 48 deelnemers om 08.50u op in Zierikzee op het Hatfieldpark. Een relatief snelle rit, ondanks de mist, zorgde er voor dat we om 10.45u in Veldhoven waren. We werden nagenoeg bij de voordeur afgezet! Tussen 11.00u en het vertrek om 15.00u (lang genoeg) konden we ons vermaken bij de vele stands met een diversiteit aan producten en diensten. We noemen: alpaca sokken, truien / vesten tegen schappelijke prijzen, kunstenaars, pannen, snoep, reizen, ligstoelen, politie, valpreventie, beveiliging, vermogensbeheer, Beter Horen (incl. gehoortest), bijvoorbeeld ook Rollz, de Rolls Royce onder de rollators; een rollator die je eenvoudig kunt ombouwen tot een rolstoel. Ook goede doelen zoals Hartstichting, Dierenlot en nog veel meer. Natuurlijk had ook Senioren Brabant – Zeeland een uitgebreide stand en in die hoek was speciaal aandacht voor hobby's: modelbouw, handwerken, schilderen...



Er waren diverse plaatsen waar naar muziek geluisterd kon worden, natuurlijk veelal afgestemd op het oudere publiek met muziek uit de jaren 50-60, smartlappen en zelfs een heuse muziekquiz. Op het grote podium kon die woensdag genoten worden van het koor Trug in de Tèd, een "Iersachtige coverband" en de orkesten: Pro Musica en De Hannemanne. Ook aan de inwendige mens was gedacht, met een eenvoudig maar goed verzorgd buffet, verzorgd door de catering van het naastgelegen NH hotel. We moesten er wel even voor in de rij staan en het was soms moeilijk een plekkie te vinden, maar ieder kwam aan zijn/haar trekken. Voldaan en in een gezellige sfeer werd de terugreis naar Zierikzee ingezet. Kees



## 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 februari bent u van 13.30u tot 16.30u weer **van harte welkom. Breng gerust iemand mee.**





### Koffieochtend / nieuwjaarsreceptie

Op dinsdagochtend 7 januari was de eerste koffieochtend in 2025. Traditiegetrouw benut KBO Schouwen Duiveland deze eerste koffieochtend van het nieuwe jaar altijd om de leden de kans te geven elkaar onder het genot van een hapje en drankje, een voorspoedig nieuw jaar te wensen. We beginnen met koffie of thee, met daarbij wat extra lekkers (soesjes). Na de koffie een woordje van de voorzitter (dat vindt u op de eerste pagina van deze nieuwsbrief) en wordt er met een drankje natuurlijk een toast uitgebracht op het nieuwe jaar.



Hierna nam Kees nog even het woord om nog even reclame te maken voor enkele activiteiten op de rol, o.a. de reis naar Veldhoven, het klaverjassen, de Bingo en de stampotavond. Het was gezellig en lekker. Een goede start van onze activiteiten in 2025. Els



Bij iedereen die een automatische incasso heeft afgegeven wordt begin februari de contributie geïncasseerd.



Onze volgende reis gaat naar Leuven. Dit keer *niet* op zaterdag maar op **vrijdag 11 april**.

Het vertrek is weer om 8.30u vanaf de parkeerplaats Hatfieldpark naast de Pontes. De kosten: voor leden €21,-; introducees €31,-. U kunt zich al aanmelden bij Kees. Als de bijdrage hebt betaald, bent u definitief ingeschreven. Aanmelden kan via mail: kverkaart@gmail.com of via telefoon of app: 06-51478446. De bijdrage kunt u overmaken op rekening: NL46 RABO 0362 4753 26 ten name van KBO Schouwen Duiveland.

Bij de vorige reis waren helaas wat afzeggingen, waardoor we financieel in de knel komen (ook door eventuele extra kosten, bijvoorbeeld 'n milieu-zone vergunning voor een 62-bus). Daarom hebben we besloten met ingang van 2025 de kosten van annuleren te stellen op €10,-.



**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

### Belangenbehartiging...

**Wilt u een VrijwilligBurgerAdviseur raadplegen?**

Dan kunt u contact opnemen met:  
 dhr. K. Verkaart 0111-416101 / 06-51478446.

### Slechte adem? Oorzaken en oplossingen

Heeft u weleens last van een slechte adem? Voor velen is dit een tijdelijke ongemak, maar voor sommigen kan het een blijvend probleem zijn, dat zowel het zelfvertrouwen schaadt, als de sociale interacties. Naar schatting heeft één op de vier mensen wereldwijd last heeft van chronische slechte adem, ook wel halitose genoemd. In dit artikel leest u wat de oorzaken

zijn, welke gevolgen het kan hebben en vooral, hoe u dit probleem kunt aanpakken.

*Wat veroorzaakt een slechte adem?*

Slechte adem wordt vaak veroorzaakt door bacteriën in de mond die zwavelverbindingen produceren; enkele veelvoorkomende oorzaken:

#### 1. Gebrek aan mondhygiëne

Wanneer u onregelmatig uw tanden poetst en niet flost, blijven voedselresten en tandplak achter. Deze kunnen een broedplaats vormen voor bacteriën.

#### 2. Droge mond

Speeksel helpt uw mond schoon te houden. Bij een droge mond – bijv. door medicatie, stress of het slapen met uw mond open – krijgen bacteriën meer ruimte om zich te vermenigvuldigen.

#### 3. Voeding

Bepaalde voedingsmiddelen, zoals knoflook, uien en koffie, kunnen een tijdelijk onaangename geur veroorzaken. Deze geur verdwijnt pas volledig als de stoffen zijn afgebroken in uw lichaam.

#### 4. Medische aandoeningen

Tandvleesproblemen, keel- of neusinfecties en maagklachten kunnen bijdragen aan een slechte adem. Soms kan het zelfs wijzen op ernstigere aandoeningen, zoals diabetes.

#### 5. Roken en alcohol

Roken droogt uw mond uit en laat een blijvende geur achter. Ook alcohol heeft dat effect en kan bijdragen aan een onaangename adem.

*Wat doet slechte adem met u?*

Een slechte adem kan leiden tot onzekerheid en sociale angst. Intieme momenten kunnen ongemakkelijk worden, en professionele interacties kunnen er onder lijden. Sommige mensen vermijden zelfs sociale situaties uit angst dat anderen hun adem ruiken, wat kan leiden tot een laag zelfbeeld en isolement. Gelukkig is een slechte adem in de meeste gevallen goed te verhelpen. Door de oorzaak te achterhalen en actie te ondernemen, kunt u uw zelfvertrouwen herstellen.

*Wat kunt u eraan doen?*

Enkele praktische tips:

#### 1. Verzorg uw mond goed

- Poets minstens twee keer per dag uw tanden met een fluoride houdende tandpasta.
- Vergeet niet uw tong te poetsen; hier hopen zich veel bacteriën op.
- Gebruik dagelijks floss of tandenragers om voedselresten tussen uw tanden te verwijderen.

#### 2. Hydrateer en eet verstandig

- Drink voldoende water.
- Vermijd voeding die sterke geuren veroorzaakt; kies voor snacks (bijv. appels of wortels) die op natuurlijke wijze uw mond reinigen.

#### 3. Gebruik een mondspoeling

Antibacteriële mondspoelingen kunnen tijdelijk verlichting bieden. Kies bij voorkeur een variant zonder alcohol, om uitdroging te voorkomen.

#### 4. Stop met roken

Roken schaadt niet alleen uw adem, maar ook uw algehele mondgezondheid. Stoppen kan een groot verschil maken.

#### 5. Bezoek de tandarts

Als de slechte adem aanhoudt, is het verstandig om een tandarts te raadplegen. Deze kan nagaan of tandvleesproblemen, gaatjes of andere mondgezondheidskwesties de oorzaak zijn.

#### 6. Raadpleeg een arts bij twijfel

Wanneer de oorzaak niet in uw mond ligt, kan een arts onderzoeken of er sprake is van een onderliggende medische aandoening.

*Medische oorzaken van slechte adem*

Soms ligt de oorzaak van slechte adem dieper. Medische aandoeningen die hieraan kunnen bijdragen, zijn onder andere:

- Tandvleesontsteking (gingivitis of parodontitis): ontstekingen door een ophoping van bacteriën rond tanden en tandvlees.
- Sinusinfecties: Slijm dat naar de keel afdruipt (postnasale drip) kan slechte adem veroorzaken.
- Droge mond: Door medicatie, medische aandoeningen of ouderdom kan de speekselproductie afnemen.
- Maagproblemen: Refluxziekte (GERD) kan zorgen voor zure geuren door maagzuur dat omhoogkomt.
- Diabetes: Onbehandelde diabetes kan leiden tot een fruitige, onaangename geur door de vorming van ketonen.
- Lever- of nierproblemen: Bij disfunctioneren van deze organen kunnen giftige stoffen in het bloed een onaangename geur veroorzaken.
- Tonsilstenen: Ophopingen in de amandelen kunnen een sterke geur afgeven.

*Een frisse toekomst tegemoet*

Slechte adem hoeft geen blijvend probleem te zijn. Door de oorzaak aan te pakken en de juiste stappen te ondernemen, kunt u weer zelfverzekerd de dag tegemoet. Twijfel niet om actie te ondernemen – u verdient een frisse start!

Copyrights ABNAMRO Zilverschild



## BINGO MIDDAG 22 JANUARI 2025

Voor de eerste keer in de toch al jarenlange historie van KBO Schouwen-Duiveland hebben we besloten een poging te wagen om een bingo-middag te houden. De activiteitencommissie was altijd een beetje sceptisch over de animo voor deze activiteit. In aanvang liep het aanmelden niet hard, maar uiteindelijk hadden zich 44 leden opgegeven voor deze bingomiddag; een reden om deze activiteit hoger op de activiteitenladder te plaatsen. De commissie was er in geslaagd om een 20-tal mooie prijzen te verzamelen, waarbij er zelfs donateurs voor prijzen waren, zodat we met de inleg van de deelnemers €5,- een mooi prijzenpakket hadden voor de 5 (uiteindelijk 6!) rondjes bingo.

Voor die €5,- was er gratis koffie/thee met koekje, een nootje/zoutje en een consumptiebon. Zoals altijd bij verlotingen, rad van fortuin en bingo zijn er altijd een paar deelnemers, die er met meerdere prijzen vandoor gaan, maar dat kon de pret niet drukken van dit weer geslaagde event. Leuke prijzen zoals: wijn met nootjes, waterkoker, beauty sets, tuingereedschap, plaids, 'n kaasplank met kaasmesjes en extra bon van de kaasverkoper werden zeer gewaardeerd door de deelnemers. De keren dat er een dubbele bingo was, werd er gedobbeld en de verliezer kreeg dan een "troostprijs".

We kijken weer terug op een gezellige middag-bijeenkomst, want naast het bingo-en is het altijd weer een feestje om te zien hoe leden genieten van een leuk uitje. We denken dat we de bingo-middag er maar in gaan houden. Kees

**SLENDER YOU**  
**Beweging voor iedereen!**  
 Sterker, soepeler, fitter



Kerkring 17  
 Nieuwerkerk  
 0111-415146 of 06-81701424  
[www.studiofit.nl](http://www.studiofit.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](http://www.vanoeveren.nl)  
 e-mail: [info@vanoeveren.nl](mailto:info@vanoeveren.nl)

## Valpreventie

We zijn een ouderenbond. Het is bekend dat, naarmate je ouder wordt, de kans op vallen groter wordt. Daarom komt er vanuit SDVitaal woensdagochtend 26 februari -gratis- informatie over **valpreventie**. U bent hierbij van harte welkom en breng gerust andere belangstellenden mee. Inloop vanaf 10.15u; start van de presentatie om 10.30u.; in het parochiecentrum.



## Klaverjassen KBO.

Op vrijdag 17 januari j.l. was de eerste klaverjasmiddag van het nieuwe jaar. Dat iedereen er weer zin in had bleek wel uit het aantal aanmeldingen. 28 Kaarters hadden zich opgegeven voor het kaarten. Na een paar afmeldingen wegens ziekte lukte het toch weer om tot dit aantal te komen. Met 7 bezette tafeltjes was het weer een gezellige drukte in het parochiecentrum. Korrie zorgde zoals gewoonlijk dat iedereen voorzien werd van koffie of thee en na de tweede ronde werd dat een biertje, wijntje of een sapje. Ook stond er na iedere ronde weer wat lekkers op tafel. Nadat Kees, met een beetje hulp van John, de punten van de verschillende ronden had opgeteld, was het aan John om de prijzen uit te reiken. Na iedereen genoteerd te hebben voor de volgende keer -op vrijdag 14 februari a.s.- ging iedereen weer op huis aan. Wilt u ook meedoen, maar hebt u zich nog niet aangemeld? Dat kan bij Henny: [hmverkaart@zeelandnet.nl](mailto:hmverkaart@zeelandnet.nl). of via tel.nr.: 06-15276350. Bij verhindering graag op tijd afmelden.



### MMMMMM..... Stamppot!

U kunt zich weer aanmelden voor de stamppot-  
maaltijd op vrijdag 21 februari.

Wat staat er in ieder geval op het menu:

- erwtensoup met roggebrood;
  - peen en juun, natuurlijk met worst en spekjes;
  - boerenkool, met spek, worst en/of gehaktbal.
- Alles wordt met liefde door onze vrijwilligers  
klaargemaakt, vandaar dat deze winterse  
maaltijd u maar €10,- kost.

U bent welkom in het parochiecentrum vanaf  
17.00u; we verwachten te gaan eten om  
17.30u. U kunt zich aanmelden bij Kees: via  
mail: [kverkaart@gmail.com](mailto:kverkaart@gmail.com) of via telefoon of  
app: 06-51478446. Uw bijdrage kunt u  
overmaken op: NL46 RABO 0362 4753 26 ten  
name van KBO Schouwen Duiveland.

p.s. Breng toch je portemonnee mee, want er is  
ook een loterij



**Dé delicatessenwinkel**  
Appelmarkt 5  
4301CA Zierikzee  
0111-412679



**Juridische hulp Senioren Brabant-Zeeland:**  
Gratis spreekuur elke 2e en 4e dinsdag van de  
maand van 10.00u – 12.00u door de notarissen van  
onze Juridische helpdesk. Dan kunt u bellen naar  
073 30 36 446 met vragen voor de notaris.



### Gelukkig zijn

**Elke dag opnieuw proberen  
of je rijk bent of berooid  
Gelukkig zijn, dat moet je leren  
er zijn er zat, die leren 't nooit!**

*Toon Hermans*

**Contributie** voor 2025: € 26,- 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 van KBO Schouwen Duiveland.  
Oplage 290 stuks Kopij aanleveren voor het  
volgende nummer kan t/m 18 februari via:  
[ejmsteegmans@gmail.com](mailto: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 25 februari 2025.



### Jaarvergadering

Zet het alvast in uw agenda: woensdag 26 maart  
is de jaarlijkse ledenvergadering om 14.00u  
in het parochiecentrum, Mosselstraat te  
Zierikzee. In de volgende nieuwsbrief komt de  
officiële uitnodiging en agenda, maar nu kunt u  
de datum alvast noteren.