



KBO afd. Schouwen-Duiveland  
Jaargang 18, maart 2025

## Spreuk van de maand



*We kunnen niet tegen het duister  
strijden, maar wel een licht ontsteken.  
(Franciscus van Assisi)*

## Inhoud

- Pag. 1 Ledenmutatie  
Leuven 11 april  
Agenda
- Pag. 2 Klaverjassen  
Spel- en ontmoetingsmiddag  
Incasso / Van de penningmeester
- Pag. 3 Belangenbehartiging  
Gorgelen bij keelpijn  
Belastingaangifte 2024
- Pag. 4 Tip: Energieteam  
Slenderen! Wat is dat?
- Pag. 5 Valpreventie  
Oproep hulp magazines  
**Jaarvergadering 26 maart**
- Pag. 6 Rijbewijsverlenging  
Ledenservice Senioren Brabant-Zeeland  
Bestuur / ledenadministratie / contributie  
Oplage



## Overleden

Mevr. Migchelbrink uit Bruinisse.  
We wensen familie en vrienden  
heel veel troost en sterkte met dit gemis.



We mogen zes nieuwe leden verwelkomen:  
mevr. Jumelet en mevr. Voogt, beiden uit  
Zierikzee. Uit Noordgouwe: mevr. Roubos,  
dhr. Vermue en dhr. en mevr. van der Werf.  
Graag tot ziens bij een van onze activiteiten.

## LEUVEN 11 april

Onze reis naar Leuven die op VRIJDAG 11 april plaatsvindt (dus niet op zaterdag!) is erg in trek. Bij het schrijven van dit stukje staat de teller op 73 deelnemers. Daarom hebben we besloten een tweede bus in te huren, waarbij we uiteraard hopen dat er nog leden zijn die zich voor de reis willen aanmelden. We kunnen tot 100 deelnemers gaan. Dus hou je niet in, ga gezellig mee! Het vertrek is weer om 8.30u vanaf de parkeerplaats Hatfieldpark naast de Pontes. De kosten: voor leden €21,-; introducees €31,-. U kunt zich aanmelden bij Kees. Aanmelden kan via mail: [kverkaart@gmail.com](mailto: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. Dan kunnen we financieel in de knel komen (door eventuele extra kosten, bijvoorbeeld een milieu-zone vergunning/parkeergelden enz.). Daarom hebben we besloten met ingang van 2025 de kosten van annuleren te stellen op €10,-.

## AGENDA

25-02: ONS magazine Brabant-Zeeland	
26-02: Valpreventie p.c. Zierikzee	v.a. 10.15u
04-03: Koffieochtend	09.30u
14-03: Klaverjassen	13.30u
19-03: Spel/ontmoetingsmiddag	13.30u
25-03: ONS magazine Brabant-Zeeland	
26-03: <b>Jaarvergadering</b>	14.00u
11-04: Reis Leuven	08.30u



### Klaverjassen KBO.

Op vrijdag 14 februari werd er weer gekaart in het parochiecentrum. Dit keer werd er ook gejouerd, omdat het aantal deelnemers niet deelbaar was door 4. Maar... het was gezellig als altijd. Er was, zoals gewoonlijk, goed gezorgd voor de inwendige mens. De volgende mogelijkheid om te klaverjassen is op vrijdag 14 maart in het parochiecentrum te Zierikzee. We beginnen om 13.30u. Inleg is €3,50. Wilt u ook meedoen, maar hebt u zich nog niet aangemeld? Dat kan bij Henny Verkaart: per mail [hmverkaart@zeelandnet.nl](mailto:hmverkaart@zeelandnet.nl). of via tel.nr.: 06-15276350. Bij verhindering graag zo snel mogelijk afmelden, anders wordt het lastig viertallen te maken.



### 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 werd er weer goed gebruik gemaakt van het nieuwe biljart. Ook het rummikub-spel werd goed gebruikt. Natuurlijk zijn er ook altijd mensen die gewoon voor een praatje komen. Ook dat kan! Woensdagmiddag 19 maart bent u van 13.30u tot 16.30u weer **van harte welkom**. **Breng gerust iemand mee.**



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

### Beste Leden,

Als KBO Schouwen-Duiveland zijnde zijn wij verheugd dat ruim 80 % van onze leden de contributie automatisch laat incasseren. 80 % is een mooi percentage maar het uiteindelijke doel is natuurlijk 100 % of daar dichtbij in de buurt. Heeft u op dit moment nog geen automatische incasso en wilt u dat uw contributie automatisch van uw bankrekening wordt afgeschreven (meestal begin februari) vraag dan bij de penningmeester een machtigingsformulier aan. Dit kan telefonisch via [tel.nr. 0620841112](tel:0620841112) of via het mailadres: [pagoede@zeelandnet.nl](mailto:pagoede@zeelandnet.nl). Dit mailadres kunt u ook gebruiken om toestemming te verlenen voor automatisch afschrijven met vermelding van het bankrekeningnummer waarvan wij de contributie mogen incasseren. Bij voorbaat dank voor uw medewerking.

P.A. Goedegebuure,  
penningmeester.



### Waarom...

*daarom hebben wij  
die handen en die armen  
om als het koud wordt  
rond het hart  
elkaar te warmen*



*Toon Hermans*



## Belangenbehartiging...

*Wilt u een VrijwilligBurgerAdviseur raadplegen?*

Dan kunt u contact opnemen met:

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



**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

## Helpt gorgelen met zout water echt bij keelpijn?

Een schrale keel, een branderig gevoel bij het slikken of een hese stem -keelpijn kan behoorlijk vervelend zijn. In de apotheek en supermarkt zijn tal van middeltjes te vinden, van dure keelpastilles tot verzachtende sprays. Maar wat als een eenvoudige oplossing zoals gorgelen met zout water net zo effectief zou zijn? Laten we dat eens onder de loep nemen.

*Wat helpt bij keelpijn?*

De meeste gevallen van keelpijn worden veroorzaakt door een virus, vaak in het kader van een verkoudheid. Maar ook overbelasting van de stem, droge lucht of irritatie door roken kunnen bijdragen aan dat oncomfortabele gevoel in de keel. Gelukkig verdwijnt keelpijn meestal vanzelf binnen een week of tien dagen. Tot die tijd kunt u de klachten verlichten door goed gehydrateerd te blijven, regelmatig iets te zuigen (zoals een snoepje of zuigtablet) en indien nodig een pijnstillertje zoals paracetamol te nemen. Daarnaast helpt het om uw stem rust te geven en rokerige omgevingen te vermijden.

*Gorgelen met zout water: zinvol of een fabel?*  
 Hoewel het wetenschappelijke bewijs beperkt is, zijn er aanwijzingen dat gorgelen met zout water een mild positief effect kan hebben. Het spoelt bacteriën en virussen uit de keel en kan helpen overtollig slijm los te maken. Bovendien trekt zout vocht uit gezwollen slijmvliezen, wat kan zorgen voor een afname van de zwelling en verlichting van de pijn. Wilt u het proberen? Los een afgestreken theelepeltje zout op in een kopje warm water, neem een slok en gorgel hiermee gedurende 15 tot 30 seconden. Spuug het water vervolgens uit en herhaal dit tot het kopje leeg is. Doe dit maximaal twee à drie keer per dag, want te vaak gorgelen kan het slijmvlies juist uitdrogen. Vindt u de smaak van zout water onaangenaam? Dan kunt u kiezen voor kamillethee, dat heeft een verzachtend effect maar vermindert de zwelling niet.

*Wanneer beter niet gorgelen?*

Voor jonge kinderen is gorgelen met zout water minder geschikt, omdat zij het per ongeluk kunnen doorslikken. Ook mensen met een verhoogde bloeddruk of een nieraandoening moeten oppassen met een extra zoutinname. En als u zich snel verslikt, is het wellicht verstandiger om een andere remedie te kiezen.

*Conclusie*

Gorgelen met zout water is geen wondermiddel, maar kan zeker helpen om keelpijn iets dragelijker te maken. Het is een eenvoudige, goedkope en natuurlijke methode die u zonder veel moeite kunt proberen. En wie weet: misschien voelt uw keel na een paar spoelbeurten een stuk beter!

Copyright ABNAMRO Zilverchild

## Belastingaangifte inkomstenbelasting 2024

De meesten hebben vast en zeker de blauwe envelop al in hun brievenbus gekregen. Dus we *mogen* weer aangifte inkomstenbelasting doen.

Als KBO zijn we blij dat ook dit jaar weer enkele mensen bereid zijn u hulp te bieden bij deze belastingaangifte.

De hulp is gratis, behoudens onkosten bijv. reiskosten. Er wordt een inkomensgrens gehanteerd.

U kunt zelf contact opnemen met:

\*dhr. W. Rapati, Zierikzee

tel. 06 49670649 of [wrapati@zeelandnet.nl](mailto:wrapati@zeelandnet.nl) of

\*mevr. E. Steegmans, Zierikzee

tel. 0111-413931 of [ejmsteegmans@gmail.com](mailto:ejmsteegmans@gmail.com)



## 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)

### TIP.....

#### Energieteam Schouwen-Duiveland

Voor particuliere woningeigenaren en huurders die in een slecht geïsoleerde woning wonen en die daardoor moeite hebben met het betalen van de energierekening biedt het EnergieTeam Schouwen-Duiveland gratis hulp. Dit Energieteam Schouwen-Duiveland helpt met het besparen van energie door het geven van handige tips die u direct kunt gebruiken. En ze kijken naar de mogelijkheden om met kleine aanpassingen uw huis duurzamer te maken. Die aanpassingen voert een klusteam daarna ook gratis uit.

#### Aanmelden

Wilt u uw huis gratis verduurzamen met behulp van het EnergieTeam Schouwen-Duiveland? Wil jij tot € 250 aan kleine maatregelen ontvangen en laten aanbrengen door een klusteam?

Meld u dan aan via

[energiekzeeland.nl/energieteam-schouwen-duiveland](http://energiekzeeland.nl/energieteam-schouwen-duiveland) (Verwijst naar een externe website)

en vul het aanmeldformulier in.

*EnergieTeam Schouwen-Duiveland is een initiatief van de gemeente Schouwen-Duiveland, Zeeuwland, de Zuidhoek, SMWO en Energiek Zeeland.*



Dé delicatessenwinkel

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

### Slenderen.....

**Ouder worden en bewegen - Slender You** bij Studio Fit in Nieuwerkerk.

Zo langzamerhand raakt iedereen er wel van overtuigd dat in beweging blijven heel belangrijk is, zeker naarmate je ouder wordt!

Gezondheid is niet te koop, maar er zijn wel een heleboel dingen die je kunt doen om een beetje leuk ouder te worden. Een goede manier om de spieren en gewrichten soepel en sterk te houden is **slenderen**. Op Schouwen Duiveland kan dat bij Studio Fit in Nieuwerkerk. Dit is een kleine bewegingsstudio waar gewerkt wordt met Slender You bewegingsbanken; hierdoor worden de gewrichten en spieren onbelast bewogen en daarom is slenderen voor bijna iedereen geschikt. Dit geldt zelfs voor mensen met uiteenlopende medische klachten en ook tot op een zeer hoge leeftijd.

Slenderen is *ontspannend* en *gezond*, *stimuleert de doorbloeding* en zorgt voor een *soepeler lichaam*. Natuurlijk komen er veel mensen slenderen zonder specifieke klachten of om klachten te voorkomen; maar juist bij aandoeningen zoals reuma, artritis, artrose, spieraandoeningen, stijve nek/schouders, koude voeten/handen kan regelmatig slenderen klachten verlichten, voorkomen of soms zelfs wegnemen!

Een gunstige bijkomstigheid: mensen die willen afslanken zijn bij Studio Fit ook aan het juiste adres: iemand die regelmatig slendert, krijgt een slanker silhouet en de afvoer van overtollig vocht en de stofwisseling worden gestimuleerd. Voor mensen die het nog serieuzer aan willen pakken is het mogelijk om onder begeleiding een gezond afslankprogramma te volgen. Dit programma staat los van het slenderen en kan ook apart gevolgd worden.

Maak eens een afspraak voor een proefles. Een proefles is vrijblijvend. Voor meer informatie kunt u kijken op de website: [www.studiofit.nl](http://www.studiofit.nl) of bellen met 0111-415146 of 06-81701424.



## Uitnodiging Jaarvergadering

**Woensdag 26 maart  
14.00u**

**Parochiecentrum, Mosselstraat,  
Zierikzee**

### Valpreventie...

Op 26 februari was er een info-ochtend in het parochiecentrum waar twee beweegcoaches vanuit het SMWO / SDvitaal ons wat meer vertelden over valpreventie.

Wist u trouwens dat u op de computer via de link *hoesterkstaik* van sdvitaal een test kunt doen om te weten of u een hoog val-risico hebt?

Je kunt, al dan niet via de huisarts, meedoen aan een valpreventie cursus. Aan het begin van deze cursus wordt weer een test gedaan, als je tot de doelgroep behoort is deze cursus helemaal gratis voor jou. De gemeente stelt hiervoor budget beschikbaar.

Een oefening om zelf al te doen:

*Ga (bijna) zitten en opstaan zonder de leuning te gebruiken. Herhaal dit 5 keer, rust daarna even uit en herhaal het nog twee keer.*



### Oproep!

Anneke en Wijnand Wijsman zorgden altijd voor de distributie van het magazine ONS en onze nieuwsbrief *Blik op de Regio*. Ze stoppen daarmee. We zoeken mensen die 11 keer per jaar kunnen helpen tellen en bundelen, altijd op dinsdag(ochtend), de volgende keer 25 maart. Aanmelden kan bij Kees.

### Agenda:

- Welkom / opening
- Herdenken overleden KBO-leden
- Verslag afgelopen periode
- Her- / verkiezing leden bestuur.  
Aan de beurt van aftreden zijn Willem en Kees. Beiden zijn herkiesbaar. Andere kandidaten kunnen zich t/m 12 maart melden bij Els via mail: [ejmsteegmans@gmail.com](mailto:ejmsteegmans@gmail.com)  
Anneke Wijsman treedt af. Kandidaat bestuurslid: Catrien Vermeulen
- Financieel verslag.  
Verslag kascontrolecommissie  
Verkiezing kascontrolecommissie
- Aanpassing statuten (Op te vragen bij Els)
- Vooruitkijken
- Rondvraag
- Afsluiting
- Pauze / Verloting / Gezellige quiz / napraten



## 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, € 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](http://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

**Senioren Brabant-Zeeland:**  
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](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: [ejmsteegmans@gmail.com](mailto:ejmsteegmans@gmail.com)

**Ledenadministratie:** mevr. Colette Bos  
Oosterscheldestraat 95, 4302WJ Zierikzee  
06-24493492 Mail: [cecocolettebos@gmail.com](mailto:cecocolettebos@gmail.com)

**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  
Emil Sandstromweg 7, 4301MW Zierikzee  
06-44423864 Mail: [w.wijsman@hetnet.nl](mailto:w.wijsman@hetnet.nl)

**Contributie** voor 2025: € 26,- per persoon.  
Rekening: NL46 RABO 0362 4753 26  
ten name van KBO Schouwen-Duiveland

## Uitgave door KBO Schouwen Duiveland

Oplage: 290 stuks.

Kopij aanleveren voor het volgende nummer kan t/m 18 maart a.s. 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 maart 2025.

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). / senioren regio zeeland.  
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 de link naar de laatste Blik op de Regio.  
**Daar in kleur!** U vindt ons via *afdelingen*.  
<https://kbozeeland.nl/schouwen-duiveland/>

