

KBO Zeeuwse NieuwsFlitZ

Digitale nieuwsbrief voor alle leden van de KBO-afdelingen in Zeeland

Nummer **143** d.d. 16-02-2021



Inhoud: Van de redactie – Bericht van Belastingsservice KBO-PCOB Zeeland
Angst voor naalden in coronatijd? – Wandelen in tijden van corona
Wie was Valentijn? – Eenmalige huurverlaging 2021
Beperking of chronisch ziek? Laat geen geld liggen! – Colofon

Van de redactie

Beste lezer(es),

Zondag is het Valentijnsdag. Gaat u uw geliefde verrassen, of hoopt u stiekem op een bloemetje van een stille aanbieder? In deze NieuwsFlitz leest u over de achtergrond van Valentijnsdag.

Een minder leuke verrassing was mogelijk de brief van de belastingdienst. Op bladzijde 6 een tip die wellicht voor u van toepassing is. Ook de huren en huurtoeslagen hebben onze aandacht.

In het coronaverhaal zien we licht aan het einde van de tunnel. Maar wat als u angst heeft voor naalden? Lees dan bladzijde 3.

Gelukkig kunnen we in deze coronatijd volop wandelen, op afstand en in rustige gebieden. Geniet van de frisse lucht en deze week mogelijk van een wandeling in de sneeuw. Wel voorzichtig zijn!

Veel leesplezier.



Bericht van Belastingservice KBO-PCOB Zeeland

Beste HUBA'S van de Belastingservice KBO-PCOB Zeeland.

Onder normale omstandigheden kreeg u rond deze tijd een uitnodiging voor het bijwonen van onze cursusdagen in de bibliotheek in Terneuzen of Middelburg.

Echter, in verband met de corona-pandemie en de maatregelen die ons door de overheid zijn opgelegd, moet iedereen (sociale) contacten zoveel mogelijk beperken.

Daarom heeft de projectgroep Belastingservice, in samenspraak met het hoofdbestuur, besloten om, zeker op korte termijn, (tot 1 april 2021) voornamelijk geen klassikale voorlichting en/of bijeenkomsten te organiseren. De risico's van actief en passief besmetten achten wij te groot. Een doemscenario zou zijn dat na een (cursus)bijeenkomst een uitbraak optreedt waarvoor wij verantwoordelijk zouden kunnen zijn. Dat risico mogen wij niet nemen. Alle geraadpleegde deskundigen raadden de klassikale cursus sterk af.

Om u toch enigszins tegemoet te komen willen wij het volgende doen:

- lesmateriaal digitaal verstrekken, zoals een PowerPoint-presentatie of een A4'tje met de belangrijkste wijzigingen voor de aangifte I.B. 2020;
- en ook van de belangrijkste wijzigingen voor 2021;
- enkele opgaven digitaal verstrekken. Die kunt u oplossen en aan de projectgroep sturen. Die kan daaruit opmaken waar problemen zitten;
- nogmaals de aandacht vestigen op Het KennisNetwerk van de Belastingdienst. Daar vindt u antwoord op vele vragen;
- u kunt daar ook oefencasussen maken om zelf uw kennis te testen.

Mocht u vragen hebben, dan kunt u uiteraard altijd terecht bij het projectteam:

- Gerard Arens (voorzitter): garens@zeelandnet.nl
- Walther van Acker (fiscalist): wacker@zeelandnet.nl
- Leen van Zon (docent): leen.zon@planet.nl

Met vriendelijke groet, houd u aan de regels en blijf gezond.
Namens de Projectgroep Belastingservice KBO-PCOB Zeeland
Walther a.e. van Acker.

BRON: NPO RADIO 1, AD, THUISARTS, PRIKANGST.NL, KANAALBEHANDELING.NL, RTL NIEUWS, MEN'S HEALTH, MINDTUNING, INZO ANGSTBEHANDELING. FOTO: SHUTTERSTOCK.

Angst voor **naalden** in coronatijd?

Niet bij iedereen klinkt het als muziek in de oren dat er in 2021 uiteindelijk voor alle volwassen Nederlanders een coronavaccin klaarligt. Mensen met angst voor naalden zullen dit eerder als een angstaanjagend vooruitzicht zien. Waar komt prikangst vandaan en is er iets aan te doen?

Panisch bij de gedachte alleen al

We kunnen bijna geen journaal meer aanzetten of er komen beelden voorbij van mensen die het coronavaccin toegediend krijgen. Voor mensen met angst voor naalden geen prettige aanblik, maar sommige mensen worden al panisch bij de gedachte alleen.

Waar komt prikangst vandaan?

Naast angst voor naalden kan men hierbij ook bang zijn voor andere scherpe of spitse objecten. De angst ontstaat vaak door een traumatische ervaring, maar kan ook ontstaan door negatieve ervaringen van anderen of verkregen informatie. Bij sommigen mensen gaat dit samen met een angst voor bloed of voor medische procedures met injecties.

Maar liefst 1 op de 5 Nederlanders heeft enige mate van prikangst. Circa 10 procent van de volwassenen heeft zeer sterke stressreacties bij behandelingen waar naalden aan te pas komen.

Symptomen van prikangst

- Niet helder meer kunnen denken.
- Trillen, zweten en misselijkheid.
- Hoge adem, hyperventileren.
- Snelle hartslag of druk op de borst.
- Tintelingen, droge mond, duizeligheid.
- Gevoel flauw te vallen.

Als er in de tijd voorafgaand aan de prik al angst ervaren wordt, dan

wordt gesproken van anticipatie-angst. De spanning kan hoofdpijn, slapeloosheid en vermijdingsdrang veroorzaken en kan soms al dagen van tevoren heftige vormen aannemen.



Tips bij prikangst

- Ook al vindt u het eng, blijf prikken nemen als dit nodig is. De ervaring is dat de angst vaak vermindert als er vaker een prik genomen wordt.
- Praat over de angst met een bekende of met uw huisarts.
- Kijk weg op het moment van prikken. Doordat u de naald niet ziet, is de angst vaak minder hevig.
- Is het vooral pijn waarvoor u bang bent, informeer dan of het mogelijk is om een verdovende crème te krijgen.
- Ontspan zoveel mogelijk. Haal een paar keer rustig en diep adem, tot aan uw buik. Een hand op uw buik leggen kan dit vergemakkelijken.

- Zoek afleiding: focus op een punt in de kamer en adem diep en rustig door of maak een praatje met degene die u vaccineert.
- Geef aan dat u prikangst heeft, dan kan degene die u prikt daar rekening mee houden.

Therapie

Als uw angst zo groot is dat er sprake is van een fobie, kan professionele hulp helpen om ermee om te gaan.

Bij een prikangstpoli wordt er gewerkt met extra veel luisteren en tijd, ontspanningsoefeningen en eventueel medisch lachgas. Het lachgas werkt als een soort roesje en zorgt ervoor dat u een ontspannen gevoel krijgt.

Vaccinatieprogramma van de Rijksoverheid

Op de website [Vaccinatie tegen het coronavirus](#) van de Rijksoverheid is actuele informatie te vinden over het vaccinatieprogramma en zijn veel gestelde vragen terug te vinden.

Lees ook: [welk vaccin krijgen Nederlanders toegediend in de eerste vaccinatieronde?](#)

Lees ook: [Kunnen we meerdere vaccins na elkaar krijgen?](#)

Wandelen in tijden van corona

Naar buiten toe voor een fijne wandeling? Dan alléén in je eigen buurt en altijd op ten minste 1,5 meter afstand van andere mensen. Met de corona-etiquette ga je zo veilig mogelijk op pad.



Wel of niet wandelen?

Ga **wel** wandelen om fit te blijven en om in de frisse buitenlucht te zijn.

Ben je huiverig voor klaphekjes, trapleuningen en drukknoppen van verkeerslichten? Neem een flesje desinfecterende gel mee voor je handen. Houd minstens 1,5 meter afstand en vooral van sportende mensen!

Ga **niet** wandelen als je hoofdpijn hebt, moet hoesten, niezen en/of keelpijn hebt. Je doet dit om anderen niet te besmetten als je corona zou hebben, maar óók voor jezelf. Als je ziek bent heeft je lichaam alle energie nodig om snel weer beter te worden.

Waar wandelen?

- Kies rustige lokale wegen met weinig autoverkeer. Zoek brede bospaden en geen kruip-door-sluip-door paadjes waar je geen afstand kunt houden.
- Blijf in je eigen omgeving. Daar ken je de omstandigheden en kun je smalle paden en drukke wandelroutes vermijden.
- Ga 's morgens vroeg op pad of tegen de avond, als de meeste mensen aan tafel zitten.

Extra leuk: je ziet minder mensen maar meer dieren. Luister naar het ochtendconcert van onze gevederde vriendjes en misschien zie je wel een ree of ander wild!

Etiquette voor wandelaars

- Wandel met maximaal 2 personen. Dan kun je makkelijker afstand houden.
- Als er buiten de bebouwde kom geen wandelpad is, mag je zowel [links als rechts](#) van de weg lopen. Kies de veiligste kant, bijvoorbeeld waar de meeste wandelaars lopen. Fietsers (en automobilisten) kunnen dan makkelijker op veilige afstand passeren.
- Zijn er geen wandelaars, maar wel ander verkeer? Van achteropkomende fietsers kun je niet zien of ze 1,5 meter afstand bewaren. Loop dan links van de weg, want tegenliggers kun je prima in de gaten houden.
- Oeps, twee tegenliggers gezellig keuvelend naast elkaar op het wandelpad. De anderhalve-meterregel zijn ze even vergeten. Hoe los je dit netjes op?

*Stap een tikje overdreven nog verder naar opzij en probeer zo de aandacht van je tegenliggers te trekken.

*Oogcontact, een vriendelijk 'pardon' of een knikje willen ook wel 'ns helpen. Met vriendelijkheid kom je het verst, misschien wel anderhalve meter.

*Zwaai even met je arm of roep naar ze. Dat zou toch op moeten vallen.

- Probeert iemand je aandacht te trekken? Misschien wilde je zelf te dicht langs deze mensen lopen?
- Loop je op een fietspad? Ga op tijd aan de kant, de berm in rijden is niet mogelijk voor de meeste fietsers.
- Wil je even stoppen, dan liever niet op drukke plaatsen zoals kruispunten of in de omgeving van winkels. Zorg ook daar voor voldoende afstand!

Veel wandelplezier!

BRON EN FOTO'S: WIKIPEDIA.

Wie was Valentijn?



Voor de een dé dag van het jaar, voor anderen de hel: 14 februari oftewel 'Valentijnsdag'

Of je ervan houdt of niet, het is de dag van Sint-Valentijn, patroon van de geliefden.

Op Valentijnsdag kun je je geliefde stiekem een cadeautje sturen. Een Valentijnskaart of een rode roos. Maar wie was die heilige Valentinus? We moeten terug naar de late 3de eeuw om Valentinus te ontmoeten.

Volgens een legende leefde er tijdens de regering van keizer Claudius II Gothicus (268-270) een priester in Rome, genaamd Valentinus. Andere verhalen spreken over een bisschop Valentinus in de stad Terni. In elk geval zou hij tegen de wil van de keizer een huwelijk voltrokken hebben tussen een Romeinse soldaat en een jong christenmeisje.

Geconfronteerd met de keizer zou Valentinus geweigerd hebben zijn christelijk geloof af te zweren, waarop de keizer hem veroordeelde tot de doodstraf.



Voorstelling van Valentinus, 12de eeuw. (Fondation Bodmer Coligny)

Of die martelaar Valentinus nu de Romeinse priester dan wel de bisschop van Terni betrof, is niet duidelijk. Als het al om een echte historische figuur gaat, betreft het mogelijk één en dezelfde man. In

het kerkelijke 'Martyrologium', de officiële heiligenlijst van het Vaticaan gepubliceerd in 2001, wordt er maar één Valentinus meer vermeld, zonder onderscheid tussen de priester en de bisschop.



Santa Maria in Cosmedin, Rome, waar de relieken van Valentijn worden bewaard.

Volgens de 'Legenda Aurea' – een middeleeuwse verzameling heiligenlevens – werd Valentinus begraven nabij de Porta Flaminia in Rome in het jaar 269. Het was paus Gelasius I die in 496 de feestdag van Sint-Valentijn instelde op 14 februari, toevallig of niet de dag van de 'Lupercalia', een oud Romeins feest van de vruchtbaarheid waarbij jonge mannen moesten proberen een meisje op een speelse manier te 'slaan' met een zweep. Rare jongens, die Romeinen.

Aanvankelijk werd Valentinus niet strikt gelinkt aan de geliefden.

Hij was patroonheilige van de imkers, wat mogelijk verband houdt met de eerder vermelde heidense vruchtbaarheidscultus. De bloemetjes en de bijtjes; echter hij zou ook worden aangeroepen tegen epilepsie en de pest. Zijn naam Valentinus betekent in het Latijn 'hij die gezond is'.

Dat hij vooral bekend is als beschermheilige van verliefde koppeltjes en jonggehuwden is wellicht te danken aan latere middeleeuwse gebruiken. Zo schrijft de Engelse schrijver Chaucer in zijn gedicht 'Parliament of Fowls' (Parlement van Vogels) van circa 1380 over 'Saynt Valantyns day when every byrd cometh there to choose his mate' (Sint-Valentijnsdag wanneer elke vogel zijn partner kiest). Chaucer wordt wel eens gezien als de uitvinder van Valentijnsdag, maar mogelijk borduurde hij gewoon verder op bestaande tradities.



Vintage Valentine Candybox.

BRON: WOONBOND.NL.
FOTO: SHUTTERSTOCK.

BRON: MEERKOSTEN.NL.
FOTO: SHUTTERSTOCK.



Eenmalige huurverlaging 2021

Heeft u een sociale huurwoning en is uw inkomen relatief laag en uw huur best hoog? Op bladzijde 11 van het KBO-PCOB Magazine van februari KBO-PCOB heeft u kunnen lezen dat u dan misschien recht heeft op een eenmalige huurverlaging.

In 2021 hebben huurders van corporaties met een hoge huur en laag inkomen recht op een eenmalige huurverlaging.

De Woonbond heeft er lang voor gepleit om huurders wettelijk recht te geven op huurverlaging, zodat ze niet afhankelijk zijn van de goede wil van de verhuurder.

Kijk voor meer informatie in het Magazine of op <https://www.woonbond.nl/eenmalige-huurverlaging-2021> U kunt advies vragen aan de HUBA van uw plaatselijke KBO-afdeling.

Beperking of chronisch ziek? Laat geen geld liggen!

De belastingaangifte komt er weer aan en dus is het tijd om te kijken of u bepaalde zorg- of meerkosten hebt die fiscaal aftrekbaar zijn.

Het is niet altijd eenvoudig om uit te zoeken welke kosten voor aftrek in aanmerking komen.

Daarom geeft 'Ieder(in)' informatie en uitleg over regels en mogelijkheden rondom de aftrek van zorg- en meerkosten.

Ze doen dat onder andere met de website [Meerkosten.nl](https://meerkosten.nl).



Meer informatie? Klik hier: <https://iederin.nl/heb-je-een-beperking-of-ben-je-chronisch-ziek-laat-geen-geld-liggen/> of <https://meerkosten.nl/>



COLOFON

KBO Zeeuwse NieuwsFlitZ is een uitgave van KBO Zeeland

Blijf ons ondertussen ook volgen op:

 facebook.com/kbo.zeeland.3
en
 [twitter.](https://twitter.com/kbozeeland)

Voor al het andere nieuws vanuit KBO-Zeeland kijkt u op onze website www.kbozeeland.nl

Secretariaat: George de Vijlder,
Dreef 40, 4586 AP
Lamswaarde,
Tel. 0114-690415, e-mail
gdevijlder@zeelandnet.nl

Redactie
KBO Zeeuwse NieuwsFlitZ:
Jan van den Boom
Lillianne van der Ha
Maria van Waterschoot
E-mailadres
kbonieuwsflitz@zeelandnet.nl

Indien u als KBO-afdeling iets te melden hebt voor de NieuwsFlitZ of de digitale NieuwsFlitZ niet meer wenst te ontvangen, dan u kunt u dit melden via e-mail: kbonieuwsflitz@zeelandnet.nl

Kijk voor het laatste nieuws op de site van KBO-PCOB: www.kbo-pcob.nl