

WELKOM
IN 2022

 **kbo-zeeland**
voor senioren van vandaag en morgen

Zeeuwse NieuwsFlitZ

Digitale nieuwsbrief voor leden van de KBO-afdelingen in Zeeland

Nummer **163** d.d. 04 - 01-2022



Inhoud: Van de redactie – Kerstviering 2021 – Welkom bij de KBO in 2022
Verslag vergadering Dagelijks Bestuur KBO-Zeeland – Cultuur virtueel in coronatijd
Eenzaamheid? Dit kun jij zelf er tegen doen! – Het Hoevehuis in de landelijke top-tien
De symptomen van corona als je al volledig gevaccineerd bent
Hoe hoog wordt uw AOW – Colofon



Van de redactie

Beste lezer(es);

We hebben het jaar 2021 uitgeluid en zijn aan een nieuw jaar begonnen. Alle leden van mijn afdeling ontvingen tegen kerstmis een attentie. Ik denk dat veel leden dat erg op prijs gesteld hebben. En dat veel afdelingen op hun eigen manier iets voor hun leden gedaan hebben. Bravo! Hopelijk kunnen we in dit nieuwe jaar corona zover terugdringen, dat het niet zo veel impact meer heeft op ons dagelijks leven. Dan kunnen we elkaar weer ontmoeten en zullen er weer veel activiteiten georganiseerd worden. Ouderen zullen zich dan wellicht minder eenzaam voelen.

De redactie van de NieuwsFlitZ wenst u een voorspoedig, gezond 2022!

Veel leesplezier.



Sinds ongeveer 3 jaar heeft afdeling KBO-Middelburg-Veere een zangkoor onder bezielende leiding van Riet Roos. Het koor heet Intermezzo en de muzikale leiding is in handen van Lenie Stockman. Het koor telt 10 – 15 leden, maar helaas geen mannen.

Twee jaar geleden heeft het koor meegewerkt aan de KBO-kerstviering in Middelburg en gezongen op de nieuwjaarsreceptie. Helaas waren dit de enige optredens en u weet wel waarom. Het plan was dat het koor dit jaar (er waren tenslotte versoepelingen) de kerstviering zou organiseren.

Helaas, weer goode corona roet in het eten. Wat nu te doen? U begrijpt dat de teleurstelling erg groot was. Totdat men op het idee kwam wel te zingen en een verhaal voor te lezen, en dit geheel te streamen, zodat de leden die over een computer beschikken, en dat zijn verreweg de meesten, de viering mee konden maken. Voor het verhaal werd gekozen voor het meisje met de zwavelstokjes van Hans Christiaan Andersen.

Een bedrijf gespecialiseerd in audio en video bleek bereid om gratis de opname te verzorgen. Daardoor konden de leden gezellig thuis genieten van een sfeervolle kerstviering.

Wilt u dit ontroerende verhaal van het meisje met de zwavelstokjes lezen? Kijk dan b.v. op de [site van de Efteling](#)

Of ga meteen naar de [You Tube video](#) (begint met reclame)



BRON: WIM JANSEN, VOORZITTER KBO-ZEELAND. FOTO: SHUTTERSTOCK.

WELKOM BIJ DE KBO **IN 2022**

KBO-leden hebben, gezien hun leeftijd, ervaring met de overgang naar een nieuw kalenderjaar. En toch beleven wij als senioren jaarlijks een euforisch gevoel bij het moment dat de 12 klokslagen ons het nieuwe jaar in beieren. Tegelijkertijd voelen we, zij het wat meer in ons achterhoofd, een onzeker gevoel: wat zal het nieuwe jaar ons brengen?

Gegeven deze twee gevoelens treden we het nieuwe jaar toch best met vertrouwen tegemoet. Natuurlijk houden we rekening met mogelijke teleurstellingen en verdrietige (gezondheids)situaties in de persoonlijke en/of familiale sfeer; telkens blijkt, gelukkig, weer onze veerkracht om het jaar verwachtingsvol tegemoet te treden.

Hoop geeft kracht om met een actieve en positieve instelling naar de realiteit te kijken. Hoop is één van de drie goddelijke deugden waarmee we de kwetsbaarheid van het leven kunnen pareren.

Zo is het wellicht te overwegen om het covid-virus in al zijn varianten meer als blijvend te gaan zien, waarmee we zullen moeten leren te leven. Misschien wordt structurele vaccinatie de normale werkelijkheid. De jaarlijkse griepvaccinatie is immers voor velen van ons ook een "normaal" verschijnsel!

Vanuit deze instelling belemmert ons gevoel van onzekerheid over wat ons te wachten staat, niet om het nieuwe jaar actief te verwelkomen. Actieve inzet, want als KBO-ers kunnen we zelf kansen scheppen om naar elkaar om te zien, ontmoetingen te arrangeren, bij coronabeperkingen bezien wat nog wel mogelijk is om het leven voor jezelf en anderen aantrekkelijk te maken. Genieten van het leven blijft op deze manier mogelijk en dat is nastrevenswaardig, toch?

Namens het bestuur van KBO Zeeland roep ik de afdelingsbesturen en daarmee ook de leden op om binnen de beperkingen van de richtlijnen in de samenleving, niet passief de tijd uit te zitten, wachtend op betere tijden. Integendeel, zoek naar mogelijkheden en stel je actief op. Kijk om je heen om, al dan niet samen met een ander, iets moois van het leven te maken.

Zo vullen we als KBO-ers onze doelstelling in om naar elkaar om te zien en vinden we plezier en voldoening in het nieuwe jaar.

In deze geest wens ik ons allen een gezond, hoopvol en voorspoedig nieuwjaar toe.



BRON: RIEK VAN ZEVENTER

BRON EN FOTO: MUSEUM.NL EN
VAN GOGH MUSEUM.

Verlag vergadering Dagelijks Bestuur KBO-Zeeland

In deze laatste vergadering in 2021 van het Dagelijks Bestuur van KBO-Zeeland werden naast de gangbare agendapunten, zoals vaststellen verslagen, ingekomen stukken en mededelingen, ook gesproken over de Ledenraad Unie KBO, het werkplan 2022, de concept statuten van KBO-Zeeland en het concept van het Afdelingsreglement KBO-Zeeland.

Door de voorzitter werden de leden van het Dagelijks Bestuur bijgepraat over de landelijke ontwikkelingen van de Unie KBO. In de vergadering van de Ledenraad Unie KBO op 23 november 2021 werden de begroting en het jaarplan behandeld.

Ook werd kennis gemaakt met Lotte de Jong, waarnemend directeur bureau KBO/PCOB. De volgende vergadering van de Ledenraad Unie KBO wordt gehouden op 19-01-2022.

Het werkplan KBO-Zeeland 2022 is inmiddels aangevuld met mededelingen van de Kringen en van diverse commissies over hun voorgenomen activiteiten in 2022.

De concept statuten KBO-Zeeland werden goedgekeurd en vastgesteld. Het Afdelingsreglement KBO-Zeeland wordt ter vaststelling in de Algemene Voorjaarsvergadering aangeboden. Het Huishoudelijk Reglement KBO-Zeeland wordt voorlopig aangehouden.

Het Huishoudelijk Reglement van de afdelingen is ter vaststelling van de afdelingen zelf.

De volgende Algemene Bestuursvergadering wordt gehouden op 18 januari 2022 en de vergadering van het Dagelijks Bestuur op 8 februari 2022.

Vergaderen mocht nog op de veilige 1.5 meter afstand.



Cultuur virtueel in coronatijd

Wilt u toch genieten in een tijd waarin door corona vele bezoeken nog niet kunnen of moeilijk zijn? Dat kan: u kunt via de digitale weg door musea lopen, landschappen bekijken, pretparken bezoeken, door steden lopen. Hierna een voorbeeld.

Van Gogh museum

Het Nederlandse Van Gogh Museum in Amsterdam herbergt de grootste collectie kunstwerken van de iconische Nederlandse kunstenaar Vincent van Gogh ter wereld. De vaste collectie bevat meer dan tweehonderd schilderijen van de schilder, naast honderden tekeningen en brieven.

Je kunt met deze tour vanaf je eigen bank genieten van iconische werken als 'De aardappeleters', 'Amandelbloesem', 'Zonnebloemen' en 'Korenveld met kraaien' zonder in de rij te hoeven staan. Klik op:

<https://artsandculture.google.com/partner/van-gogh-museum?hl=en>

BRON: EENTEGENEENZAAMHEID.NL. FOTO'S: SHUTTERSTOCK.



Eenzaamheid?

Dit kun jij zelf ertegen doen!

Als u dit leest zitten we weer in een complete lockdown periode met allerlei beperkingen. Eenzaamheid ligt weer op de loer. Eenzaamheid is een rotgevoel. Zorgen dat je onder de mensen bent kan soms even helpen. Maar voor wie zich vaak en sterk eenzaam voelt is dat niet genoeg. Eenzaamheid gaat niet vanzelf over.



Je kunt zelf wat aan eenzaamheid doen

Bijvoorbeeld door te proberen nieuwe contacten aan te gaan. Of door bestaande contacten te verbeteren. Dat is vaak niet gemakkelijk, maar je moet volhouden. In deze ervaringsverhalen lees je hoe mensen met hun eenzaamheid omgaan.

Hulp van de omgeving kan helpen, maar uiteindelijk moet je zelf proberen de eenzaamheid te doorbreken. *Zonder eigen inzet en motivatie lukt het niet.* Al is het alleen maar omdat anderen van buitenaf niet kunnen zien dat je je eenzaam voelt. Lees hoe je zelf aan de slag kunt gaan.

Eenzaamheid is helaas niet altijd op te lossen. Soms is het te verminderen. Ook kan je doel zijn om te leren beter met eenzaamheidsgevoelens om te gaan.

Veranderen

De ervaring leert dat je om eenzaamheidsgevoelens te verminderen vaak iets moet veranderen. Het doorbreken van eenzaamheid is het doorbreken van bestaande patronen.

In je situatie, je omgeving of bij jezelf. Op Eenzaam.nl lees je bijvoorbeeld tips en over activiteiten als uitjes, ontmoetingsplekken en cursussen.

Hulp vragen

Wie zich eenzaam voelt, vindt het vaak moeilijk om hulp te vragen. Er rust een taboe op. Het is goed je te realiseren, dat het andersom vaak ook geldt: mensen die een helpende hand zouden willen toesteken, durven dit vaak niet kenbaar te maken. Eenzaamheid is voor veel mensen een lastig gespreksonderwerp. Toch zijn veel mensen bereid om wat voor een ander te doen die zich eenzaam voelt. Hulp vragen kan zich dus lonen! Op de website van KBO-Zeeland staan adressen voor hulp. U kunt ook uw afdeling bellen of mailen.

Professionele hulp

Soms is het nodig professionele hulp op te zoeken. Kijk voor adressen en telefoonnummers op de website van KBO-Zeeland <https://www.kbozld.nl/Ledenservice/> of [kijk hier](#).

Ouderen, die zich zorgen maken over de virussen die rondwaren, vragen hebben of gewoon graag een praatje maken kunnen hiervoor met ons bellen.

De KBO-PCOB heeft hiervoor een speciale hulplijn 030 - 3 400 600. Of bel met de [luisterlijn](#).

Hoe contact op afstand te houden?

Door corona zijn mensen veel thuis en ontmoeten weinig anderen. Daardoor kunnen zij zich extra eenzaam voelen. Des te belangrijker om contact te houden – op afstand of online. Je kunt bijvoorbeeld online samen een spelletje doen of foto's delen.

Op de website van KBO-Zeeland bij <https://www.kbozld.nl/Ledenservice/> staan meer voorbeelden.

BRON EN FOTO: DAGELIJKS LEVEN.

BRON: LIBELLE.NL. FOTO: SHUTTERSTOCK.

Het Hoevehuis in de landelijke top-tien

Dagelijks Leven, de zorgorganisatie waarbij het Hoevehuis in Terneuzen hoort, staat opnieuw in de top-tien best gewaardeerde aanbieders van verpleegzorg in Nederland. Half december werd bekend dat deze zorgorganisator met een 9,2 gemiddeld een topplek in de Zorgkaart Top 2021 veroverd heeft.

Zorgkaart Nederland is de grootste ervarings-site voor de Nederlandse Gezondheidszorg.

“Een prachtig resultaat”, zegt Jeroen Kleinjan, directeur Dagelijks Leven, dat kleinschalige woonlocaties door heel Nederland heeft.

“We zijn vooral heel trots op onze medewerkers, die zich elke dag weer met hart en ziel inzetten voor onze bewoners met dementie. Dat onze bewoners en hun verwanten dit waarderen, blijkt nu opnieuw. Zij zijn het, die het via Zorgkaart Nederland hun ervaringen en cijfers doorgeven. Wij danken hen daar hartelijk voor.”



Vertrouwd

In elk huis wonen maximaal 22 bewoners met dementie. Zij zijn 24 uur per dag verzekerd van gespecialiseerde zorg. Naast een professioneel zorgteam werken op elke locatie gediplomeerde activiteitenbegeleiders, gastvrouwen en -heren, huishoudelijke medewerkers, servicemedewerkers en een eigen kok die dagelijks zorgt voor een verse maaltijd. Samen creëren zij een veilige en vertrouwde omgeving voor de bewoners. Wonen bij Dagelijks Leven is betaalbaar voor iedereen, ook voor wie alleen AOW als inkomen heeft.



De symptomen van corona als je al volledig gevaccineerd bent

Inmiddels weten we dat je ook besmet kunt raken met het coronavirus als je volledig gevaccineerd bent en je kunt het ook doorgeven aan anderen. Wanneer je gevaccineerd bent, zijn de symptomen vaak wel anders - en veel minder hevig - dan bij besmetting zonder vaccinatie.

Symptomen van gevaccineerd en corona

Uit Brits onderzoek blijkt dat mensen die volledig gevaccineerd zijn en tóch besmet raken, vooral last hebben van de volgende symptomen:

- Hoofdpijn
- Loopneus
- Niezen
- Keelpijn
- Reukverlies

Niezen

Hoesten en smaakverlies werden minder gemeld door mensen die al volledig gevaccineerd zijn. Niezen werd wél weer veel vaker gemeld door deze groep. Begin je dus ineens veel te niezen? Dan kan dat een reden voor een ritje naar de teststraat zijn.

Kijk ook op

<https://www.rivm.nl > coronavirus-covid-19>

BRON: SVB.NL EN AOW.NU. FOTO: SHUTTERSTOCK.



De hoogte van de AOW per 1 januari 2022 hangt af van verschillende factoren. Zo wordt er gekeken of u alleenstaand bent of samenwonend. Vervolgens gaat het er onder meer om of uw partner ook AOW krijgt.

Hieronder vindt u een overzicht van de verschillende situaties en bijbehorende AOW-bedragen netto in uw situatie, per 1 januari 2022.

Ten opzichte van vorig jaar gaan de meeste AOW-ers er tussen de 1,45% en 1,63% op vooruit.

Onderstaande bedragen gelden alleen als u al AOW ontvangt en 100% AOW heeft opgebouwd.

Let op: de nettobedragen hangen af van het totale inkomen en kunnen nog enigszins verschillen van het AOW-bedrag dat u daadwerkelijk ontvangt.

1. Getrouwd of samenwonend: beiden AOW

Nettobedrag met heffingskorting: € 832,86 (zonder: € 663,53). *Het vakantiegeld bedraagt € 50,81 bruto per maand.*

2. Getrouwd of samenwonend: uw partner heeft nog geen AOW, krijgt geen toeslag

Nettobedrag met heffingskorting: € 851,52 (zonder: € 679,02).

Het vakantiegeld is € 50,39 bruto per maand.

3. Getrouwd of samenwonend: uw partner heeft nog geen AOW, u krijgt volledige toeslag

Nettobedrag met heffingskorting: € 1.606,60 (zonder: € 1.338,27).

Het vakantiegeld is € 100,78 bruto per maand.

4. Getrouwd of samenwonend: uw partner heeft nog geen AOW, toeslag is 10% verlaagd

Nettobedrag met heffingskorting: € 1.540,36 (zonder: € 1.272,02)

Het vakantiegeld bedraagt € 95,74 bruto per maand.

5. Alleenstaand

Nettobedrag met heffingskorting: € 1.316,77 (zonder: € 992,52).

Het vakantiegeld is € 70,54 bruto per maand

 **kbo-zeeland**
voor senioren van
vandaag en morgen

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,
Steenpit 9, 4561 CT Hulst
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 website van KBO-PCOB
www.kbo-pcob.nl