



Zeeuwse NieuwsFlitZ

Digitale nieuwsbrief voor leden van de KBO-afdelingen in Zeeland

Nummer **179** d.d. 27-09-2022



Inhoud: Van de redactie – Herhaalprik tegen corona

Lezersonderzoek Zeeuwse NieuwsFlitZ

Lekker gaan “Tai chi qi gong”-en – Verslag vergadering Algemeen Bestuur

Op stap met KBO 's Heerenhoek – 7 Oktober Nationale Ouderdag

Rollator mee op reis? – KBO-PCOB is lid van de Landelijke Cliëntenraad
Colofon

Van de redactie

Beste lezer(es),

In deze NieuwsFlitZ vragen wij uw aandacht voor een lezersonderzoek naar uw bevindingen van deze online nieuwsbrief. Zie op pagina 3.

Graag hierop uw reactie, zodat wij de NieuwsFlitZ leesbaarder en attractiever kunnen maken. Uw mening hierover is onontbeerlijk.

Verder is Maurice Scholter van KBO-Axel voor de redactie op ontdekkingstocht gegaan naar een innerlijke bewegingskunst; 'Tai chi qi gong'.

KBO 's Heerenhoek ging fietsen in de Zak van Zuid-Beveland en is op reis geweest naar het mooie land van Zeeuws-Vlaanderen.

Op 7 oktober is de Nationale Ouderendag georganiseerd door het Nationaal Ouderenfonds met tal van activiteiten met als thema: mobiliteit bij ouderen!

En verder zoals gewoonlijk nog meer tips en nieuws.

Veel leesplezier!

Herhaalprik tegen corona

Bel GGD Zeeland voor vragen of afspraak

Bericht van de GGD



GGD Zeeland heeft vorige week de eerste herhaalprikken gezet op de vaccinatielocaties. De herhaalprik wordt gegeven met het vernieuwde vaccin. Die biedt bescherming tegen meer varianten van het coronavirus, zoals de omikronvariant.

60-plussers kunnen nu de herhaalprik komen halen. Dat kan 3 maanden na uw laatste vaccinatie of corona besmetting. Het prikken gaat voorlopig alleen op afspraak.

Afspraak maken

Vaccinatieafspraak maken? Vragen over corona, testen of thuisblijven? Bel met de professionals van GGD Zeeland. U kunt nu een afspraak maken bij GGD Zeeland voor uzelf en/of uw partner. Dan komt u samen naar één van onze goed bereikbare vaccinatielocaties.

Wij zijn van maandag tot en met zondag via 0113-249 442 van 8.00 uur tot 20.00 uur bereikbaar.

Extra bescherming

U krijgt de coronaprik zodat u vanaf het najaar extra bent beschermd tegen het coronavirus. De verwachting is dat de besmettingen in de winter op gaan lopen.

Ook als u eerder gevaccineerd bent of al corona hebt gehad, kunt u nog ziek worden van corona. Het vernieuwde vaccin biedt bescherming tegen meer varianten dan het originele vaccin. Hierdoor wordt u niet of minder ziek van het coronavirus.

Meer informatie: www.ggdzeelandprik.nl



Lezersonderzoek **Zeeuwse** **NieuwsFlitZ**

Beste lezer(es),

De Zeeuwse NieuwsFlitZ is een digitale nieuwsbrief voor **alle** leden van KBO-Zeeland.

De NieuwsFlitZ bundelt allerlei berichten uit het Zeeuwse van KBO-Zeeland en haar afdelingen met daarnaast landelijke informatie van KBO-PCOB en allerlei tips voor senioren.

Vanwege de kosten kan de NieuwsFlitZ helaas alleen online worden gelezen op kbozeeland.nl/ en/of wordt door KBO-Zeeland of één van haar afdelingen per mail naar u toegestuurd.

Een lezersonderzoek levert ons veel informatie op waarmee we voor u de NieuwsFlitZ attractiever en leesbaarder kunnen maken en meer op uw wensen kunnen aanpassen. Wilt u aan dit onderzoek meedoen?

Het lezersonderzoek is gebruiksvriendelijk opgemaakt: door simpel op [deze knop](#) te drukken komt het lezersonderzoek automatisch tevoorschijn. Nadat u het hebt ingevuld kunt u op het eind op verzenden drukken en het formulier is automatisch naar de redactie van de NieuwsFlitZ verzonden. Alvast bedankt.

De redactie.

Lekker gaan “Tai chi qi gong”-en

Maurice Scholter van KBO-PCOB-Axel ging voor de redactie op onderzoek uit:

“Op maandagochtend heb ik een les gevolgd bij de heer Vandenberghe, taijischool in het cultureel centrum De Halle in Axel.

Tai chi of tai ji is een van oorsprong Chinese vechtkunst, die nu veelal beoefend wordt als neijia, innerlijke bewegingskunst. Tai chi wordt beoefend voor zijn gezondheid bevorderende eigenschappen, zowel geestelijk als lichamelijk, Tai Chi betekent ‘het hoogst bereikbare’; qi gong oefenen in vaardigheid”.

“Je maakt langzame, vloeiende en ronde bewegingen. De oefeningen tijdens de lessen zijn gericht op het vergroten en het gelijkmatig laten stromen van de lichaamsenergie.

De docent volgen en de lichamelijke en geestelijke ontspanning komen centraal te staan. Alles ging in een rustige, ontspannen sfeer met duidelijke, begrijpbare uitleg hoe de oefening kan worden uitgevoerd. De uitleg heeft geen mystiek en is voor iedereen te begrijpen”.

“Hopelijk gaan meerdere mensen hieraan meedoen; volgend jaar prolongatie. Zelf zal ik indien mogelijk aan deze activiteit blijven deelnemen”



*Wolkende handen – niet veel last van stress;
schudden met de armen – hand linksvoor;
lichaam draaien naar links en rechts – alleen draaien met de heupen.*

BRON: RIEK VAN ZEVENTER. FOTO: JAN VAN DEN BOOM.



Verslag vergadering Algemeen Bestuur

Dinsdag 13 september 2022 vergaderde het AB van KBO-Zeeland. Te gast waren de commissie Ontwikkeling en Ontspanning (O en O) en de werkgroep PR en Communicatie.

O en O organiseerde deze zomer een meerdaagse reis naar Davos. Deze mooie reis is goed verlopen, alhoewel na afloop bleek dat enkele deelnemers corona hadden. In overleg met busbedrijf Van Oeveren zijn de één-daagse reizen afgelast. De reisplanning voor 2023 vindt in overleg met dit busbedrijf begin oktober plaats en wordt zo spoedig mogelijk bekend gemaakt aan de leden en vermeld in de NieuwsFlitZ.

Jan van den Boom bedankte namens de werkgroep PR en Communicatie alle afdelingen voor het toesturen van verslagen van hun activiteiten. Dat maakt vermelding in de NieuwsFlitZ een stuk gemakkelijker.

Vanaf 2014 heeft de redactie van de NieuwsFlitZ tot heden toe +/-1300 pagina's nieuws gemaakt.

De werkgroep wil een lezersonderzoek houden om te horen wat het bestuur van KBO-Zeeland en de Zeeuwse KBO-leden vinden van de redactie en opzet van de NieuwsFlitZ.

Tevens ondersteunt men bij de opzet van de website voor diverse afdelingen. Ook afdelingen die slechts één pagina hebben, kunnen meer gebruik maken van hun website.

Binnen afzienbare tijd wordt een herhalingscursus website opgezet. Durf gerust uw vraag te stellen bij de redactie van de NieuwsFlitZ.

In de vergadering werden workshops ledenwerving, overschrijdend samenwerken en omgaan met levens-vragen besproken. In de NieuwsFlitZ is hier aandacht aan besteed en de afdelingssecretarissen hebben al info ontvangen.

Het vrijwilligersbeleid KBO-Zeeland, daterend van 22 januari 2013 werd met name op enkele redactionele punten aangepast en door het AB opnieuw vastgesteld.

Ook praatte onze wnd. voorzitter Lilianne van der Ha van het AB ons bij over de stand van zaken met betrekking tot de landelijke fusie Unie KBO en PCOB. Hierover vernemen de bestuursleden van onze Zeeuwse KBO-afdelingen meer bij de AV van 3 november a.s.

Tot slot werd geattendeerd op de vergaderingen van de Kringen West Zeewse Vlaanderen op 18 oktober; Groot Terneuzen op 19 oktober; Noord- en Midden-Zeeland op 17 oktober en Land van Hulst 10 oktober. De agenda's worden binnenkort toegezonden aan de secretarissen van de afdelingen.

BRON EN FOTO'S: LAU TRAAS.

BRON EN FOTO: KEES RENTMEESTER.

Op stap met KBO 's-Heerenhoek

Rondje fietsen in de Zak

Op 2 September jl. startte de KBO-afdeling 's-Heerenhoek met 13 deelnemers aan de laatste fietstocht in 2022, een fietstocht van 29 km. We vertrokken vanaf de Jeugdhoeve via Nieuwdorp, de Quarlespolder en de Kraayertpolders naar Lewedorp. Via de Postweg en de Graszode bereikten we daarna Stelleplas voor onze koffiestop.



Hierna ging de fietstocht verder naar Heinkenszand, de Westdijk en de Zanddijk en via de Rietse Bussen, Boerderij Barbestein en de Werrilaan bereikten we 's-Heerenhoek.

Er werden in 2022 totaal 5 fietstochten georganiseerd waaraan 53 personen deelnamen. Dit was de laatste georganiseerde fietstocht door de huidige commissie. Deze fietstochten werden vele jaren gehouden en georganiseerd door een speciale fietscommissie (Lau Traas, Lau Schrieks en Piet de Jonge). Maar wegens ouderdom en verhuizing stoppen zij hiermee. Namens het bestuur hartelijk dank voor jullie tomeloze inzet en medewerking. Het bestuur wil in 2023 proberen deze fietstochten in een andere vorm te blijven organiseren.

Najaarsreis KBO/Soos naar Zeeuws-Vlaanderen

Liefst 56 mensen gaven zich op voor de najaarsreis op 21 september van KBO/Soos 's Heerenhoek. Sinds de afdeling Lewedorp op 1.1.2022 stopte, hebben we daar ook leden die graag aan onze activiteiten deelnemen. We reden via de tunnel naar het mooie Zeeuws-Vlaanderen. De eerste stop was bij de Maria-hoeve in Nieuw Namen (Emmadorp). Het bedrijf heeft zich gespecialiseerd in het telen van zilte zeegroenten zoals zeekool, zeekraal en zilte aardappelen met daarnaast de gewone gewassen zoals bruine bonen, wintertarwe en suikerbieten.

Vervolgens reden we langs de Hedwige polder, die inmiddels afgesloten is, naar de basiliek in Hulst. Drie bevlogen gidsen wisten op fantastische wijze de geschiedenis van 1200 tot nu over te brengen. Via o.a. Heikant en Koewacht reden we naar Axel. Onze voortreffelijke chauffeur Erik wist onderweg van haast ieder huis, bedrijf etc. iets te vertellen.



In Axel stopten we bij een kerk voor het diner. Dit is niet zomaar een kerk: de kerk en de pastorie zijn volledig ongebouwd tot het 'Family' restaurant. Er was een warme sfeer en prima eten. Tijdens het diner werd een enquêteformulier uitgereikt waarin gevraagd werd naar de wensen van de leden. Op weg naar huis dankte voorzitter Lau Traas ieder voor de reis en vooral de reiscommissie en onze chauffeur.

Dankbare passagiers en een schitterende dag weer.

7 Oktober Nationale Ouderdag

Vrijdag 7 oktober is het Nationale Ouderendag. Op verschillende plaatsen in ons land worden activiteiten voor ouderen georganiseerd. Het [Nationale Ouderenfonds](#) vraagt die dag extra aandacht voor de mobiliteit van ouderen. Dat is volgens ouderen een van de belangrijkste voorwaarden om controle over hun eigen leven te houden en dingen te kunnen blijven doen die belangrijk voor hen zijn. Zonder mobiliteit verkleint hun leefwereld en sociale netwerk. Ruim een derde van de ouderen ziet op tegen reizen met het openbaar vervoer. En ruim 1 miljoen 60-plussers heeft geen rijbewijs. Alternatief vervoer is vaak te duur.

Met de auto naar een verjaardag, met de trein een dagje erop uit. Van A naar B kunnen geeft vrijheid. Maar die mobiliteit is niet voor iedereen vanzelfsprekend, zeker niet wanneer je ouder wordt.

Mobiliteitsprojecten

Het Ouderenfonds wil drempels in mobiliteit wegnemen. In de [Mobiliteitscafés](#) slaan ze een brug tussen vervoersaanbieders, gemeentes en ouderen om vraag en aanbod beter op elkaar af te stemmen. De 100 [BoodschappenPlusBussen](#) zorgen voor vervoer van deur tot deur én een hoop gezelligheid en sociale contacten. Geen BoodschappenPlusBus in uw woonplaats? Neem contact op met de uw gemeente, vaak is er een andere boodschappen dienst.



Samen blijven sporten

Veel mensen sporten in teamverband in Nederland. Samen sporten is gezellig, gezond en verbreedert. Veel sportscholen hebben aparte mogelijkheden voor senioren, in groepsverband of individueel. Of kijk bij Oldstars: 550 clubs in Nederland waar u terecht kunt voor verantwoord sporten en bewegen voor 55+. En u blijft sociaal actief en in beweging met de aangepaste spelvormen voor 55-plussers. Meer informatie?

Kijk voor Oldstar clubs op <https://ouderenfonds.nl/activiteit/oldstars>

De Derde Helft: ontmoetingsplek voor 55-plussers

Het Nationaal Ouderenfonds introduceerde in 2019 De Derde Helft. Tijdens De Derde Helft organiseren 55-plussers bij clubs of verenigingen overdag activiteiten. Dat kunnen sportieve activiteiten zijn, maar het aanbod is divers. Deelnemers dragen zelf bij aan de activiteiten. De mogelijkheid 'weer' van betekenis kunnen zijn voelt voor de

deelnemers goed. Deelnemers treffen elkaar ook wel eens buiten De Derde Helft om.

Kijk voor meer informatie op: [De Derde Helft](#)



Samen de onlinewereld ontdekken

Steeds meer zaken kunt u online regelen. Bijvoorbeeld een route opzoeken of boodschappen doen via het internet. Ook voor sociaal contact zijn er veel mogelijkheden, zoals Facebook of WhatsApp. Soms kan de drempel hoog zijn om te leren hoe het allemaal werkt.

Met de groepslessen van Welkom Online zet u samen uw eerste stappen online.

Meer informatie? Ga naar [welkomonline.nl](#).

BRON: REDACTIE BIJ DE TIJD.
FOTO: SHUTTERSTOCK.

BRON: WIM JANSEN.



Rollator mee op reis?

Eén van onze leden wilde graag mee met de door de UNIE-KBO uitgeschreven reis naar Wenen. Bij boeking bleek echter dat het aantal mee te nemen rollators het maximaal aantal van 4 al was bereikt. Met andere woorden: er kon niet meer geboekt worden als een rollator meegenomen moest worden.

Bij navraag bij De Jong Intra Vakanties en de UNIE-KBO bleek deze regeling bekend te zijn, echter, men heeft verzuimd om dit in de berichtgeving kenbaar te maken. Dit is uiteraard heel vervelend en teleurstellend. In feite komt het erop neer, dat bij bekendmaking van een reis direct geboekt moet gaan worden als men een rollator mee wil nemen.

Wij wijzen u nadrukkelijk erop, dat bij ook bij de door KBO-Zeeland (van Oeveren) uitgeschreven reizen de beperking van het aantal rollators van toepassing is en dat vooraf aangegeven moet worden of er een rollator meegenomen gaat worden.

KBO-PCOB is lid van de Landelijke Cliëntenraad

Op voordracht van het verenigingsbureau van KBO-PCOB is Wim Jansen, oud-voorzitter KBO-Zeeland, benoemd tot lid van de Landelijke Cliëntenraad (LCR). De LCR vertegenwoordigt iedereen in ons land die voor zijn/haar bestaanszekerheid afhankelijk is van de overheid. De LCR vindt zijn wettelijke grondslag in de Wet suwi (Wet structuur uitvoeringsorganisatie werk en inkomen).

Voor senioren is in dit verband vooral van belang de uitvoering van de AOW, AIO, ANW en Participatiewet. Als plaatsvervangend lid heeft Wim Jansen de mogelijkheid de LCR te informeren over (structurele) tekortkomingen of praktijksituaties bij de uitvoering van bovengenoemde wetten.

Het kan dus best zinvol zijn om onbedoelde en/of onwenselijke situaties bij de uitvoering van de wetten uit het suwi domein bij Wim Jansen te melden zoals de AOW (Algemene Ouderdomswet), de AIO (Aanvullende Inkomensvoorziening Ouderen), de ANW (Algemene Nabestaanden Wet) en de Participatiewet ondersteuning van mensen, bijvoorbeeld 50-plussers met arbeidsbeperking, op de arbeidsmarkt).

Contact met Wim Jansen is mogelijk via tel. nr. 06-51273650 of e-mail: jansenwfm@gmail.com.

 **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