



# Zeeuwse NieuwsFlitZ

Digitale nieuwsbrief voor leden van de KBO-afdelingen in Zeeland

Nummer **208** d.d. 15-12-2023



Inhoud: Van de redactie – Muziekquiz

Een nieuwe naam en een nieuw gezicht – Blue (?) Christmas

Maretak, mistletoe, vogellijm of mistel – Perspectief – 40 dagen zonder alcohol

Wat is IkPas? – Ik krijg bericht van een incassobureau

Wat is nepnieuws? – Colofon

# Van de redactie

*Beste lezers,*

Het is half december. Op de drempel van alweer een nieuw jaar, de tijd vliegt voorbij. Hopelijk ook op de drempel naar een nieuw kabinet, hopen maar dat het weer geen maanden gaat duren.

Telkens weer zijn we op zoveel gebieden op weg naar een volgende fase, in tijd en ruimte. Soms moet je wat lef tonen om een nieuwe stap te maken, soms verschijnt die stap zo maar op je pad en blijkt alle 'angst voor het onbekende' ongegrond.

Zo heeft ook KBO-Zeeland stappen ondernomen, in de NieuwsFlitZ heeft u geregeld kunnen lezen over de laatste ontwikkelingen. In het verlengde van het KBO-bestuur wil ook de redactie van de NieuwsFlitZ stappen maken. Het leek ons het juiste moment voor afscheid van het oude en aandacht voor vernieuwing. U leest er uitvoerig over op pagina 3 van deze (laatste!?) NieuwsFlitZ. Wij hopen van harte dat onze plannen tot vernieuwing bij de lezers met gejuich worden ontvangen. We behouden het goede, maar staan open voor het nieuwe.

Rest ons u allen fijne feestdagen te wensen en een voorspoedig nieuw (KBO-)jaar.

*Veel leesplezier.*



## Muziekquiz

Op 17 november heeft KBO-AEOS een muziekquiz georganiseerd in de Wijngaard te Aardenburg.

Er waren 30 leden aanwezig die ervoor hebben gezorgd dat het een erg gezellige middag werd.

Bij de opening was er koffie en een groot stuk warme appeltaart met slagroom.

Bij alle liedjes (14 stuks) werd er uit volle borst meegezongen. Er werden per lied 3 vragen gesteld, die betrekking op het lied hadden.

Na afloop zijn alle ingevulde en verzamelde deelnameformulieren nagekeken.

Daar rolden drie winnaars uit nl. mevrouw Goethals-van Vooren en de heer en mevrouw Bonte-Termote. Theo Uitdewilligen kreeg voor zijn begeleidende zangkunst ook een presentje.

Iedereen was het erover eens: de middag was een groot succes.



BRON: REDACTIE.

## Een nieuwe naam en een nieuw gezicht

Geachte lezer(es),

Het was en is bestuurlijk gezien een roerig jaar voor KBO-Zeeland. Naast alle bestuurlijke zaken die de aansluiting bij KBO-Brabant met zich meebracht, moeten er ook andere praktische zaken geregeld worden.

Daarnaast moet KBO-Zeeland zich in de toekomst naar onze leden en de buitenwacht gaan aanpassen in alle communicatiemiddelen, zoals bijvoorbeeld het logo, omdat wij ons aansluiten bij KBO-Brabant onder de noemer Regio Zeeland.

Dit gaat ook gelden vanaf 1 januari voor de afdelingen, alleen is dat op het oog minder; naamgeving blijft hetzelfde (PCOB eraf) en voorlopig kunt u in de uitingen van uw afdeling gebruik maken van het 'oude' KBO-ruitlogo.



Wij houden u op de hoogte van de ontwikkelingen.

**Bestuur en redactie  
wensen u prettige  
kerstdagen en  
een voorspoedig 2024.**

**Zeeland is over de brug  
naar KBO-Brabant**



En jawel ... deze NieuwsFlitZ is de laatste in deze vormgeving. Het leek de redactie een juist moment om, na 10 jaar, in het nieuwe jaar met een upgrading te komen van de digitale nieuwsbrief en wel met een E-magazine met als een nieuwe naam:

# Wij Zêêuwen

Hiermee kunnen we de Zeeuwse inbreng in de toekomst in KBO-Brabant in onze eigen regio benadrukken. Dit E-magazine komt 1x per maand via de e-mail naar u toe in een omvang van 20 pagina's of meer. Dus niet 2x per maand, zoals voorheen.

We hebben maandelijks heel wat voor u in in petto in 'Wij Zêêuwen' zoals:

- nieuws van uw regiobestuur en over activiteiten van de afdelingen in Zeeland.
- een beschrijving van een stukje bijzondere natuur in Zeeland door Chiel Jacobusse.
- een interview met een kunstenaar hoe hij de Zeeuwse natuur beleeft en vormgeeft.
- nieuws vanuit het provinciaal bestuur, indien van belang voor de Zeeuwse senior, door Wim Jansen.
- in de rubriek 'Wat verhalen vertellen' gaan we in Zeeuws perspectief op zoek naar historische en hedendaagse verhalen..
- de column van Ton Roumen; hij is een ervaren coach, retraiteleider, spreker en publiceert boeken en artikelen over spirituele thema's en persoonlijke ontwikkeling.
- tips en wetenswaardigheden.

Kortom: u kunt veel interessante artikelen over het Zeeuwse tegemoet zien in 'Wij Zêêuwen'.

De redactie.

## Blue (?) Christmas

*Ieder jaar kijk ik uit naar het moment waarop ik de gitaarboeken met kerstliederen weer tevoorschijn mag halen. De wat meer klassieke nummers brengen mij bij dat unieke geluid van de koorknaapjes van de Zeeuwse Koorschool uit Goes. De 'Amerikaanse' kerstmuziek roept weer heel andere emoties op.*

### Blauw

Eigenlijk heb ik best veel lievelingsnummers die met 'Blue' beginnen of waarin het woord blue voorkomt. Door het jaar heen komt Blue Bayou van Roy Orbison geregeld voorbij of denk ik terug aan Baby Blue van George Baker. Mijn favoriete kerstnummer blijft Blue Christmas van Elvis Presley. Toevallig liep ik onlangs bewuste lp uit lang vervlogen tijden tegen het lijf in een platenbak. Gelijk weer gekocht natuurlijk.

Die liederen met 'blue' beschrijven vaak een verloren of onbereikbare liefde, gaan over een hevig verlangen naar. Blue wordt in Engelstalige landen geassocieerd met melancholie en droefheid. Wat raakt aan heimwee en aan nostalgie. Precies de gevoelens die bij mijn kerststemming aansluiten. Het oneindige verlangen naar die magie uit je kindertijd, een wereld vol mijmering en verwondering. Overigens staat in onze traditie blauw vaak voor: puurheid, onschuld en zuiverheid.

### Rood en groen

Elvis Presley bezingt in Blue Christmas 'blauwe' sneeuwvlokken die blauwe herinneringen oproepen, in diep contrast met de rode versieringen aan het groen van de kerstboom.

Ik zie ze opeens weer voor me: die rode dennen-appels en rode vogeltjes die we als kind ieder op zijn beurt in de boom mogen hangen. Om de piek op zijn plaats te zetten, haalt mijn vader de vreemdste capriolen uit op een of ander gammel keukenkrukje. Met als stevast resultaat een piek die scheef staat. *'Dat komt, omdat de boom scheef is, kijk maar'*. Ik hoor het hem nog zeggen.

Altijd gedacht dat die piek op die kerstboom wijst naar de hemel, naar God, maar het schijnt de ster te zijn die de Wijzen de weg toont naar de stal en kribbe waar zij Jezus kunnen vinden.

Zo symboliseren de (rode) kerstboomballen de rode vruchten waarvan Adam en Eva eten in het groene paradijs.

Waar op iconen uit de Oosters-Orthodoxe Kerk Maria vaak in het goddelijk blauw afgebeeld staat, zien we Christus in het rood: de kleur van het mens-zijn.

### Heimwee naar het heil

Oorspronkelijk betekent heimwee een ziekelijk verlangen naar huis. In de periode van de Romantiek ondergaat het een betekenisuitbreiding. Goed beschouwd ben je met die betekenisuitbreiding van heimwee, vooral die in religieuze zin, nog maar enkele stappen verwijderd van de reden waarom God zijn zoon naar de aarde stuurt. Jezus komt op de aarde om het kwaad te overwinnen, opdat wij, mensen, kunnen kiezen voor het goede, voor de liefde. In heimweetermen: *uit heimwee naar de hemel, uit heimwee naar het heil*, wat staat voor geluk en zegen. Heil verwijst naar de wens dat u een héél mens mag zijn, een geheel mens, een mens zoals u bedoeld bent, geliefd en gedragen door God. Heil staat ook voor zegen: *'Het goede zeggen'*. Ik wens u géén Blue, maar vooral een *Zalig en Gezegend Kerstmis* toe.



BRON: MOOI WAT PLANTEN DOEN.NL, BUITENLEVEN.NL  
 BUINENLEVEN, LANDIDEE, SEASONS, BOTANISCH TUINEN.NL  
 FOTO'S SHUTTERSTOCK.

# Maretak, mistletoe, vogellijm of mistel

**Bij een maretak denken we al snel aan een hangend bosje, waaronder geliefden elkaar een kus geven. Maar waar komt dit gebruik vandaan?**

## Al eeuwenlang populair

De maretak (*Viscum album*), spreekt al eeuwenlang tot de verbeelding. Zo is de plant in de tijd van de Kelten onderdeel geweest van vruchtbaarheidsrituelen en is het in later tijden gebruikt om vee te beschermen tegen bedreigingen van kwade geesten en heksen.

In de middeleeuwen zijn de besjes gebruikt om vogels mee te vangen. Dat is gedaan door de besjes te koken, met een lijmachtige stof tot resultaat. Door dat op lokstokken te smeren, zijn de vogels gevangen. Vandaar de naam vogellijm.

Tegenwoordig kennen we de maretak als onderdeel van de [kersttraditie](#) en worden geliefden (of toevallige passanten!) erdoor uitgenodigd elkaar te kussen.

## Wat is een maretak precies?

De maretak is een dwergheester en een halfparasiet. Dat laatste betekent dat hij niet zonder gastheer kan groeien. Voor water en zouten is de plant namelijk afhankelijk van zijn gastheer, maar vanwege zijn groene blad heeft hij wel een eigen fotosynthese. De zaden worden vooral verspreid door lijsters. In de vrije natuur zult u ze vooral veel in het zuiden van het land zien in hoge populieren. Dat is één van de favoriete boomsoorten van de lijster.



Daarnaast vertoef de lijster graag in boomgaarden met appelbomen. Zo lang het bij enkele bosjes blijft, heeft de boom er weinig onder te lijden.

## Maretak giftig?

Ondanks zijn lieflijke imago is het verstandig om voorzichtig met de maretak om te gaan. Op de besjes na zijn alle delen namelijk giftig. De besjes zijn echter ook niet helemaal onschuldig. Wanneer er meerdere van worden genuttigd, kunnen ze zorgen voor diarree, braken, zwakte, dorst en agitatie. Bij het binnenkrijgen van de andere delen van de plant kunnen naast braken, misselijkheid en diarree ook slaperigheid, zwakte en koorts optreden.



BRON EN FOTO: TON ROUMEN.

# Perspectief

'Hoe zal het nu verder gaan met mijn leven?' Deze vraag stelde een cliënt aan me. De vraag kwam voort uit zijn onzekerheid over de toekomst omdat hij ernstig ziek is en niet weet wat zijn vooruitzicht is.

De vraag is begrijpelijk. Je hoopt op een toekomst waarin je zinvol kunt leven. Stel je voor dat er geen perspectief is. Maar wat is perspectief? We vatten het doorgaans op als kloktijd en dan weet je niet of er toekomst is en wanneer je aardse leven eindigt. Dat geldt voor mensen die ernstig ziek, maar ook voor mensen die gezond zijn. Misschien duurt je leven nog dertig dagen, misschien nog dertig jaar. Je weet het niet.

Kunnen we de idee van perspectief als kloktijd loslaten en de nadruk leggen op een leven in dit moment? In het nu ligt immers alles besloten. Daarin is alles gebundeld. Kloosters zijn een goed voorbeeld van waar men wil leven in het hier en nu.

Natuurlijk, kloosterlingen zoeken God, maar hun motivatie is wereldser dan we denken: het is een oefening om in het nu te leven.

Het klooster helpt daarbij door het natuurlijke ritme van de uren van de dag te volgen vanuit de motivatie dat dit moment kracht heeft.

*Kunnen we de idee van perspectief als kloktijd loslaten en de nadruk leggen op een leven in dit moment?*



Er is alleen maar het nu. Daar zit kracht, levenskracht. Dit moment heeft alles in zich. Alle vitaliteit en liefde is erin samengebald. Als je bezig bent met het onverwerkte verleden gaat daar veel energie in zitten en trekt dit je uit het nu – het laat je kracht weglekken. En als je bezig bent met de toekomst gaat daar energie in zitten en trekt dit je evenzeer uit het nu.

Als je daarentegen in het nu leeft, kun je afstand doen van dat onverwerkte verleden en de onbekende toekomst en kun je genieten van dit moment en dat als een geschenk zien. Je hoeft niet te piekeren over de toekomst en evenmin hoef je bezig te zijn met het belaste verleden.

Als je in het nu leeft, kun je rust vinden en die als een geschenk ervaren.

Mijn cliënt was stil na deze door mij ingebrachte opvatting over de kracht van het nu. Het zette hem aan het denken.

Deze voor hem nieuwe visie kan hem niet genezen van zijn ziekte, maar wel helen van een bepaalde kijk op het leven.

*Ton Roumen is een ervaren coach, retraiteleider en spreker.*

*Hij publiceert boeken en artikelen over spirituele thema's en persoonlijke ontwikkeling.*

*Meer informatie:  
[www.bezinnen.com](http://www.bezinnen.com)*

# 40 dagen zonder alcohol

Dat wijntje is een hardnekkige ‘gewoonte’. Thuiskomen na een lange werkdag en dan tijdens het koken even een wijntje erbij. Daarna tijdens het eten nog een wijntje, of misschien wel twee. IkPas is de Nederlandse variant op ‘Dry January’, dat vooral populair is in Groot-Brittannië. Het doel: 30 of 40 dagen geen alcohol drinken. “Zo willen we mensen bewust maken van het alcoholgebruik”, zegt initiatiefnemer Martijn Planken. “Opdat je daarna beter zelf kunt beslissen waar en wanneer je drinkt”.

## Veel drank

Dat alcohol diep is geïntegreerd in de samenleving is duidelijk. In augustus 2022 bleek in een opiniepeiling van Eén Vandaag dat meer dan de helft van de Nederlandse ouders hun kind voor zijn achttiende alcohol laat drinken! Maar het bewustzijn dat dit niet zo goed is, groeit ook. Het aantal deelnemers van IkPas groeit gestaag. “In het begin deden zo’n duizend mensen mee”, zegt Planken. “Vorig jaar in 2023 waren het er 11.000”. Een IkPas-coach staat deelnemers tijdens de alcoholloze dagen bij.

## Voorbeeld nemen

“Meer mensen zouden alcohol links moeten laten liggen,” zegt een woordvoerder van de Drugs Infolijn van het Trimbos-instituut. “Ons advies is: drink niet als het niet hoeft. En als je wel drinkt, doe dan maximaal één glas per dag en bouw twee alcoholloze dagen per week in. Je voelt je er beter door, slaapt goed en de kans op ziekten als kanker neemt ook af”.

## Doe mee met Dry January 2024



## Wat is IkPas?

IkPas is een uitdaging aangaan met jezelf. Je drinkt een maand of 40 dagen lang geen alcohol om eens te kijken wat het met je doet.

Je wordt bewuster van de keuze die je kunt maken om wel of niet te drinken, je doorbreekt je vastgeroeste patronen en alcohol is niet meer vanzelfsprekend. IkPas helpt je bij je uitdaging.

Er verschijnt natuurlijk niet letterlijk een coach aan je deur. Maar je kunt wel bij ons terecht voor al jouw vragen, tips, artikelen, recepten, en ook badges die je kunt verdienen met uitdagingen, alles om jouw uitdaging te volbrengen!

We vragen je niet om nooit meer alcohol te drinken, maar om je alcoholgebruik even op pauze te zetten.

### Challenge

Wil je meedoen met IkPas? Schrijf je dan in op een van de IkPas maandchallenges. Of start vandaag nog met je eigen challenge.

BRON: FRAUDEDESK.NL. FOTO: SHUTTERSTOCK.



 **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](https://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](http://www.kbozeeland.nl)

### Secretariaat

George de Vijlder,  
Steenpit 9, 4561 CT Hulst  
Tel. 0114-690415, e-mail  
[gdevijlder@zeelandnet.nl](mailto:gdevijlder@zeelandnet.nl)

### Redactie

KBO Zeeuwse NieuwsFlitZ:  
Jan van den Boom  
Lillianne van der Ha  
Rob Rijkschroeff  
E-mailadres  
[kbonieuwsflitz@zeelandnet.nl](mailto: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 kunt u dit melden via e-mail:  
[kbonieuwsflitz@zeelandnet.nl](mailto:kbonieuwsflitz@zeelandnet.nl)

Kijk voor het laatste nieuws op de website van KBO-PCOB  
[www.kbo-pcob.nl](http://www.kbo-pcob.nl)

Oplichters sturen via sms, WhatsApp of mail een berichtje met een factuur of betaallink van een incassobureau. In het bericht wordt gesproken over een openstaande boete die via het incassobureau betaald moet worden.

Sommige mails of berichtjes lijken van een bestaand incassobureau te komen, zoals b.v. het Centraal Justitieel Incassobureau. De berichten zijn zo goed nagemaakt dat ze moeilijk van echt te onderscheiden zijn. Andere berichten bevatten spelfouten of vreemde zinnen, daarbij is het makkelijker te zien dat het om een vals bericht gaat.

### Advies

Betaal nooit voordat u zeker weet dat het om een terechte vordering gaat. Neem daarvoor contact op met het incassobureau waar het bericht vandaan komt. Doe dit door zelf de contactgegevens op (internet) te zoeken, gebruik niet de gegevens uit het bericht, want die leiden naar de oplichter. Blijkt de vordering terecht, maar bent u het er niet mee eens? Neem dan [contact](#) op met ConsuWijzer. Het overheidsloket voor consumenten van toezichthouder ACM (Autoriteit Consument & Markt) biedt gratis informatie en advies. Op de site staan ook [voorbeeldbrieven](#) die u kunt gebruiken om bezwaar te maken.

Twijfelt u over de echtheid van het bericht, kijk dan ook eens bij onze [valse e-mails](#) of neem [contact](#) met ons op voor advies.

**Fraude melden, klik hier [Ik wil fraude melden](#)**