



Zeeuwse NieuwsFlitZ

Digitale nieuwsbrief voor leden van de KBO-afdelingen in Zeeland

Nummer **191** d.d. 07-03-2023



Inhoud: Van de redactie – KBO-Middelburg-Veere aan de wandel
KBO-PCOB Academietour – Een provincie moet seniorvriendelijk zijn!
Verkiezingen nieuwe leden voor waterschap Scheldestromen
Veiligheid in en om ons huis – Wat doet de Provincie en wat is haar takenpakket?
Tijdelijk Noodfonds Energie, heeft u er recht op?
Nepmail aanslagen gemeente en waterschap – Colofon

Van de redactie

Beste lezer(es),

In deze NieuwsFlitZ de beloofde tekst over de wensen van KBO-PCOB voor een seniorvriendelijke provincie. Op 15 maart zijn er ook verkiezingen voor het waterschap Scheldestromen. Op bladzijde 5 meer informatie over de taken en bevoegdheden van het waterschap. **Laat uw stem niet verloren gaan!**

KBO-PCOB komt met de Academietour naar Heinkenszand. Misschien iets voor u?

Verder staan in dit nummer weer een paar verslagen van activiteiten van afdelingen en is er aandacht voor het Noodfonds Energie. Lees dit goed; misschien heeft u er recht op.

In de mail van Seniorweb van vrijdag 24 februari stond een waarschuwing voor een nepmail over de gemeentelijke aanslagen. Oplichters vinden altijd een nieuwe manier om u te bedriegen! Lees op bladzijde 8 hoe ze dit nu weer proberen.

Veel leesplezier!

Errata:

In NieuwsFlitZ 190 is bij het artikel over de Vaandeldrager Hubert Suy als fotograaf vermeld. Dit moet zijn: Huub Kessel.

KBO-Middelburg-Veere aan de wandel



de zuidelijke parkeerplaats op de Veerse Dam naar het strandje aan het Veerse Meer.

Daarna gingen we de oude zeedijk op om bovenop de landerijen en Hof Elizabeth te bewonderen. Via de oude begraafplaats zijn we naar Vrouwenpolder gelopen voor een welkome pauze.



Vrijdag 24 maart was het de bedoeling om een Nordic walking toer te doen. Maar door de slechte weersvoorspelling (regen en hagel) waren er 7 afzeggingen van juist diegene die altijd met stokken liepen, alleen de wandelaars bleven dus over (op één na).

Ondanks de regen trokken we de stoute schoenen aan en vertrokken naar Vrouwenpolder.

Om +/- 14.00 uur werd het droog en liepen we vanaf

Na een chocolade, thee en een biertje wandelden we weer terug door de mooie natuur en duingebied naar de parkeerplaats. Het was een gezellige, mooie en gezonde wandeling en zoals zo vaak: de thuisblijvers hadden ongelijk.

BRON: KBO-PCOB, JOZETTE ALDENHOVEN. FOTO'S: SHUTTERSTOCK.

KBO-PCOB Academies tour te Heinkenszand

Op donderdag 23 maart komt de KBO-PCOB Academies-tour naar Zeeland.

De bijeenkomst in 'De Stenge' in Heinkenszand is speciaal voor vrijwilligers, leden van KBO en PCOB en overige geïnteresseerden.

Programma:

- 09.30 Inloop met koffie en thee
- 10.00 Opening
- 10.05 Lezing Samen Beslissen in de praktijk
- 11.00 Pauze
- 11.15 Keuze uit één van de twee workshops: 'Positieve gezondheid' óf 'Schrijfatelier'
- 12.15 Gezamenlijke afsluiting met koffie en een broodje

Samen Beslissen in de eerste lijn

De tijd dat de arts bepaalde welke behandeling voor u het beste was, is voorbij. Zorgverlener en patiënt bepalen samen wat het beste is om te doen. Samen beslissen kan alleen wanneer de zorgverlener, de patiënt en de naasten weten wat de patiënt wil en wat belangrijk voor de patiënt is. En dat vraagt bewustwording bij de patiënt.

Tijdens deze lezing hoort u meer over wat 'Samen Beslissen' inhoudt en welke hulpmiddelen daarbij kunnen ondersteunen.



Positieve Gezondheid (workshop 1)

Positieve gezondheid is een benadering die niet alleen uitgaat van gezondheid als afwezigheid van ziekte, maar breder kijkt. Mentaal welbevinden, zingeving en kwaliteit van leven spelen onder andere een rol in de ervaren 'gezondheid' van mensen. In deze workshop maakt u kennis met Positieve Gezondheid en het spinnenweb dat gebruikt kan worden om inzicht te krijgen in de eigen ervaren gezondheid.

U kunt zich aanmelden via www.kbo-pcob.nl/agenda of door te bellen met onze Servicetelefoon 030-3400655 (maandag tot en met donderdag, van 10.00 tot 13.00 uur). Deelname is gratis. Bij opgave maakt u een keuze uit één van de twee workshops.

Schrijfatelier (workshop 2)

Schrijven is een mooie manier om in alle rust van alles te ontdekken. Je hebt er alleen pen en papier voor nodig of een computer. Papier is geduldig en heeft geen oordeel. Het laat je jouw eigen leven herscheppen en herbeleven.

Het is letterlijk 'zin geven' aan wat gebeurd is in een mensenleven, zichtbaar maken wat je heeft gevormd.



Zo kun je je eigen verhalen doorgeven aan bijvoorbeeld kinderen en kleinkinderen. Of voor jezelf dingen op een rij zetten en zo een rode draad of betekenis vinden.

In deze workshop maakt u kennis met *Levensverhalen schrijven*. In overleg kan een cursus in de afdeling/regio worden opgezet.

BRON: KBO-PCOB. FOTO: SHUTTERSTOCK.



Een provincie moet seniorvriendelijk zijn!

Drieënhalf miljoen 65-plussers kiezen op 15 maart 2023 voor een seniorvriendelijke provincie tijdens Provinciale Statenverkiezingen.

Wonen naar wens

Een seniorvriendelijke provincie pakt de regierol als het gaat om voldoende passende woningen voor senioren.

- De provincie stimuleert de realisering van vernieuwende woonzorgconcepten. Deze woonzorgvormen bieden mogelijkheden voor domotica en digitale zorg.
- De provincie heeft oog voor nieuwe, passende en levensloopbestendige woonconcepten.
- De provincie herkent de knelpunten voor senioren op de woningmarkt, onderzoekt met alle betrokken partijen betaalbare woonoplossingen.
- De provincie neemt een regierol bij het realiseren van de energietransitie waarbij duurzame energie voor iedereen beschikbaar en betaalbaar is.

Mobiliteit

Een seniorvriendelijke provincie investeert in groene omgeving en draagt zo bij aan de gezondheid en vitaliteit van senioren.

- De provincie zet in op de beschikbaarheid van snel, veilig, duurzaam en betaalbaar openbaar vervoer met maatwerkmogelijkheden.
- Provinciale wegen en fietspaden zijn veilig en worden goed onderhouden en verlicht en zijn ingericht op verschillende vervoersmiddelen met verschillende snelheden.
- Wandelaars moeten een eigen plek hebben binnen de provinciale infrastructuur.
- Ziekenhuizen en verpleeghuizen zijn binnen een aanvaardbare tijd goed bereikbaar met het openbaar vervoer.

Groene omgeving

Een seniorvriendelijke provincie investeert in groene omgeving en draagt zo bij aan de gezondheid en vitaliteit van senioren.

- De provincie draagt, met aanleg, beheer en bescherming van de groene longen in de

regio, zorg voor natuurgebieden. Deze zijn goed toegankelijk en bieden voldoende rustplekken.

- In recreatiegebieden zijn openbare toiletten aanwezig.
- De provincie beschermt het provinciaal erfgoed en stimuleert in dit verband vrijwilligerscollectieven op het gebied van natuureducatie en cultuurhistorie.
- De provincie stimuleert en bewaakt een gezonde leefomgeving van inwoners (luchtkwaliteit, PFAS, stikstof, schoon water etc.).

Een provincie met initiatieven

Een seniorvriendelijke provincie ondersteunt initiatieven waarin iedereen kan meedoen.

- De provincie investeert in de leefbaarheid van kleinere kernen en leefgemeenschappen.
- De provincie stimuleert gemeenten tot het realiseren van een seniorvriendelijke infrastructuur.
- De provincie investeert in het bevorderen en versterken van digitale infrastructuren, die senioren in staat stellen volledig aan de samenleving deel te nemen.
- De provincie monitort de participatie van senioren in een veranderende samenleving en stimuleert, waar nodig, hier actie op te ondernemen.
- De provincie stelt provinciale en regionale culturele activiteiten in dienst van inclusie.

Geef senioren dus een stem! Alleen zo komen we tot een inclusief beleid waarbij senioren hun ervaring, kennis en vaardigheden kunnen inzetten.

Meer weten over de partijen en hulp bij het kiezen: zeeland.kieskompas.nl

Verkiezingen nieuwe leden voor waterschap Scheldestromen

Op 15 maart a.s. mag u niet alleen stemmen voor de provinciale staten, maar ook uw stem uitbrengen voor de nieuwe leden van de algemene vergadering van waterschap Scheldestromen.

Daarmee bepaalt u mee de toekomst van water in uw buurt en wie in het bestuur komt. Er valt namelijk echt iets te kiezen: over hoe we wonen, hoeveel belasting we betalen en zelfs hoe we onze vrije tijd kunnen besteden.

Door op 15 maart te gaan stemmen, heeft u invloed op de keuzes die het bestuur maakt over veilig, schoon en voldoende water en veilige plattelandswegen. Het algemeen bestuur bepaalt het beleid op hoofdlijnen en controleert of dat beleid goed wordt uitgevoerd.

De algemene vergadering van waterschap Scheldestromen bestaat uit 30 leden verdeeld over verschillende politieke partijen.

U kunt nu stemmen op kandidaten voor 26 plaatsen in het bestuur. Deze kandidaten zijn verdeeld over 12 partijen. Deze mensen vertegenwoordigen de belangen van u als 'ingezetene'.

Daarnaast worden de agrarische (2) en natuurbelangen (2) vertegenwoordigd via 4 zogenoemde geborgde zetels. Deze zetels worden niet gekozen via verkiezingen. Zij worden benoemd door de ZLTO en de Vereniging van Bos- en Natuureigenaren (VBNE). De dijkgraaf is voorzitter van de algemene vergadering.

Waterschapstaken

Elke dag droge voeten. Het lijkt heel vanzelfsprekend. Ook dat het rioolwater wordt afgevoerd en door een zuiveringsinstallatie wordt gezuiverd.

De gemiddelde Nederlander spoelt elke dag 125 liter vervuild water weg. En als het regent wordt het regenwater snel en zonder veel overlast afgevoerd via een stelsel van sloten en krekens en gemalen.

Het waterschap moet ervoor zorgen dat we veilig kunnen wonen, werken en recreëren achter sterke dijken en duinen. Het moet zorgen voor goed onderhouden en veilige wegen in het buitengebied.

Ook het jaarlijks maaien van de wegbermen, sloten en waterkeringen hoort bij het takenpakket, evenals de zorg voor gezonde bomen en struiken langs de wegen.

Het waterschap houdt zoveel mogelijk rekening met de flora en fauna in ons werkgebied.

Dit is allemaal het werk van het waterschap Scheldestromen.

Meer informatie over de verkiezingscampagne vindt u op: waterschapsverkiezingen.nl



Ga dus stemmen op 15 maart zodat u een goede vertegenwoordiger krijgt in het bestuur van het waterschap.

BRON: THEO UITDEWILLIGEN. FOTO'S: SHUTTERSTOCK.

Veiligheid in en om ons huis

Op vrijdagmiddag 17 februari om 14.00 uur hield KBO-PCOB-afdeling AEOS een middag met als thema: 'Veiligheid in en om ons huis'.

67 personen van onze afdeling namen daar aan deel. De voorzitter van onze afdeling dhr. Wilfried Staelens deed dit met een PowerPointpresentatie. Nadat wij een aantal kengetallen over het aantal ongevallen, de leeftijd van diegene die daar mee te maken hadden en de gevolgen hiervan hadden mee gekregen, startte de presentatie met een aantal bloopers waar flink mee gelachen kon worden, maar waarmee je als senioren liever niet wordt geconfronteerd. De volgende thema's werden behandeld:



Valpreventie

Daarin werd stil gestaan bij o.a. de conditie van onze senioren. Deze is van groot belang om vallen te voorkomen. Zwemmen, fitness en lopen al of niet begeleid door deskundigen kunnen een bijdrage leveren waar door de kans op vallen verkleind wordt.

Uiteraard werd ook stilgestaan bij de bekende oorzaken van vallen o.m. matjes die wegglijden, trappen met aan één zijde een leuning en mogelijk te gladde treden en erop en afgaan met verkeerd schoeisel.

Trapjes die niet deugen, handgrepen die niet met sterke zuignappen zijn bevestigd. Te gladde douchevloeren en in bad gaan waarmee veel ongelukken gebeuren. Ook kabels die op de grond liggen waarover kan worden gestruikeld. Ook werd gesproken over het val-alarm dat je om je hals draagt en niet aan de kapstok moet hangen.

Brandpreventie

Hier werd onder meer aandacht gevraagd over de rookmelders en CO2 melders. Ook werd er gesproken hoe te handelen wanneer er echt brand uitbreekt en men maar 3 minuten de tijd heeft om eruit te geraken. Dus niet eerst nog het een ander redden maar zo vlug mogelijk buiten zien te geraken. Materieel schade kan worden opgelost maar de gezondheid is een ander verhaal. Brandwonden en rook inademing is veel gevaarlijker.

Inbraak preventie

Hier werd gesproken over o.a. degelijk hang en sluitwerk, camerabewaking, ketting voor kierstand voordeur, buitenlampen met sensors, hoe te handelen wanneer er wordt ingebroken en niet zelf proberen de inbreker af te houden maar

rustig blijven en **goed kijken** wie het is en wat er later als persoonsbeschrijving kan mee gegeven worden aan de politie. Denk daarbij aan b.v. schoenen met opvallende zolen, tatoeages, kleding die opvalt, manier van bewegen enz.

Ook buiten het huis geen materialen zetten die inbrekers kunnen gebruiken als opstap om binnen te komen. Te denken valt aan vuilcontainers en of een ladder. Voor- en achterdeur op slot met goede sloten (goed gekeurde).



Babeltrucs en digitale en internet fraude

Dit komt zeer dikwijls voor en velen trappen er onopgemerkt in. Ook hier werden verschillende goede tips gegeven om te voorkomen dat je de dupe wordt van deze misdadigers. Zorg dat je je kaart en pincode nooit kwijtraakt. Ook werd gesproken over je betalingslimiet te verlagen zodat, wanneer er toch iets gebeurt, ze niet zoveel geld kunnen bemachtigen. Ga niet in op telefonische benadering, maar verbreek de verbinding. Open geen verdachte e-mail.

Tijdelijk Noodfonds Energie, heeft u er recht op?

De energiekosten zijn in de loop van 2022 de pan uit gerezen, met verstrekende gevolgen voor veel huishoudens. Zij kunnen een beroep doen op het Tijdelijk Noodfonds Energie, voor extra verlichting van hun financiële zorgen. Hoe werkt deze regeling?



Wat is het Tijdelijk Noodfonds Energie?

Het Tijdelijk Noodfonds Energie is een samenwerkingsverband tussen verschillende overheidsinstanties en grote energiebedrijven. Het gaat om een extra tegemoetkoming, bovenop het bestaande prijsplafond voor 2023 en de energietoeslag van uw gemeente.

Als u alsnog grote moeite heeft om uw energierekening te betalen, dan kunt u bij het Tijdelijk Noodfonds Energie terecht. Via deze regeling kunt u een deel van uw energierekening laten betalen.

Wanneer komt u in aanmerking voor het Tijdelijk Noodfonds Energie?

Voor een aanvraag gelden 2 voorwaarden. Het bruto-inkomen van uw huishouden mag maximaal 200 procent van het sociaal minimum zijn. Dat wil zeggen: maximaal 2.980 euro per maand voor alleenstaanden en 3.794 euro voor samenwonenden, inclusief 8 procent vakantiegeld. Ten 2e heeft u recht op financiële hulp als meer dan 13 procent van het totale bruto-inkomen op gaat aan de energierekening. Voor de laagste inkomens ligt deze grens bij 10 procent.

Hoe weet u zeker of u aan de voorwaarden voldoet?

Om te zien of u aan deze voorwaarden voldoet, kunt u deze Noodfonds-check doen. Dan ziet u binnen 5 minuten of u recht heeft op een tegemoetkoming via het Tijdelijk Noodfonds Energie. Zo ja, dan betaalt dit noodfonds een deel van uw energierekening over de periode oktober 2022-maart 2023.

Let op: de aanvraag kan alleen digitaal, via noodfondsenergie.nl.

Wat kunt u nog meer doen als u financiële zorgen heeft?

Meer informatie over het Tijdelijk Noodfonds Energie vindt u via de overheidskanalen en de website Geldfit. In een ander artikel in Max Vandaag is al besproken wat deze website voor u kan doen, mocht u zelf geldproblemen hebben. Naast de Noodfonds-check is er ook de Potjes-check. Daarin ziet u welke toeslagen en tegemoetkomingen u nog meer aan kunt vragen.



Verder kunt u op Geldfit terecht voor extra informatie over financiële hulp, bespaartips en een luisterend oor.

BRON: SENIORWEB. 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
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

Veel mensen kregen eind februari de aanslagen van de gemeente en het waterschap. Oplichters spelen daarop in met een valse e-mail.

De nepmail lijkt te komen van MijnOverheid. De mail waarschuwt dat er een document van de gemeente en waterschappen klaarstaat in de Berichtenbox.

Om dat bericht te bekijken moet u naar MijnOverheid. Dat zou kunnen via de link in de mail. Echter, u gaat dan naar een nepwebsite.

App Berichtenbox

Veel mensen gebruiken de app Berichtenbox om berichten van MijnOverheid te bekijken. Rechtstreeks via de app inloggen is namelijk altijd veilig.

De oplichters proberen dat daarom te voorkomen. Onderaan de nepmail staat dat de app niet werkt. Zo proberen de oplichters mensen te dwingen de valse link in de mail te gebruiken. Daarmee gaan ze niet naar de echte website, maar naar een nepsite waarmee de oplichters gegevens achterhalen.

Onthoud: in mails van MijnOverheid staan nooit links. Ga altijd rechtstreeks naar de website of log in via de app.

Zie ook: [seniorweb](http://seniorweb.nl)