



# Zeeuwse NieuwsFlitZ

Digitale nieuwsbrief voor leden van de KBO-afdelingen in Zeeland

Nummer **198** d.d. 20-06-2023



Inhoud: Van de redactie – Bootreis in de haven van Rotterdam  
Een dagje Rotterdam/Euromast – God is zonder waarom!  
Bedevaart Aardenburg – Hoe effectief is een korte powernap?  
Insmeren? Hoe vaak vergeten we het!  
Het madeliefje is onze nationale bloem – Colofon

# Van de redactie

*Beste lezer(es),*

Plotseling is het volop zomer met tropische temperaturen. Maar ook met de kans op verbranden, dus: insmeren maar! Op bladzijde 7 aandacht voor de plekje's die we gemakkelijk vergeten.

In de zon en de warmte bloeien de veldbloemen weelderig. We hebben nu meer oog voor deze wilde bloemen die we vroeger vaak 'onkruid' noemden. De bermen worden minder en met overleg gemaaid en in steeds meer parken en in de dorpen wordt plaats gemaakt voor randen met veldbloemen. Tijd voor de verkiezing voor de nationale bloem, waarin het madeliefje als winnaar uit de bus kwam.

In deze NieuwsFlitz ook weer verslagen van uitstapjes in KBO verband.

En vindt u het ook prettig om na de middagmaaltijd even een middagdutje te doen? Lees op pagina 6 of het gezond is en waar u op kunt letten.

*Veel leesplezier!*



## Bootreis in de haven van Rotterdam

Woensdag 31 mei 2023 om klokslag 10.00 uur vertrokken een aantal KBO-leden van Heinkenszand, samen met leden van Actieve Vrouwen Heinkenszand voor een reis naar Rotterdam. In totaal 54 deelnemers, een grote bus, vol met vrolijke mensen, voor een dagje uit. Onze chauffeur had een alternatieve route uitgezocht en we gingen via de Zeelandbrug, langs de Oosterschelde en het Watersnoodmuseum, vervolgens via de Philipsdam en vele leuke plaatsen naar Zuid Beijerland voor de lunch in de Eendrachtshoeve.

Ook de route naar en door Rotterdam was een belevenis op zich. De chauffeur wees ons onderweg op alle bezienswaardigheden. Hij was niet alleen chauffeur maar ook een geweldige reisleader.

Om 14.30 gingen we aan boord van de boot voor onze tocht door een van de grootste zeehavens van de wereld. Met het prachtige, zonnige weer, een lekker drankje, en het mooie uitzicht om ons heen, was het goed toeven op het bovendek. Het was genieten geblazen en de dag kon niet meer stuk!!

Om 16.00 uur weer uit de boot en in de bus. En wederom via een alternatieve route, waarbij we genoten van de rododendrons in de Wouwse Plantage, reden we naar Hoogerheide voor het diner en met een voldaan gevoel kwamen we rond 21.00 uur weer aan in Heinkenszand.

BRON: KEES RENTMEESTER. FOTO'S: SHUTTERSTOCK, MARGARET EN KEES RENTMEESTER.

# Een dagje Rotterdam/Euromast

## Voorjaarsreis KBO 's-Heerenhoek

In de flyer stond het volgende: "Steeds meer mensen blijven aan huis gekluisterd en ver-eenzamen. Dat willen wij tezamen met de gemeente Borsele voorkomen door je uit te nodigen voor activiteiten zoals deze voorjaarsreis op 24 mei. Je ontmoet er mensen en je hebt een mooie dag om op terug te kijken".

Maar liefst 56 mensen gaven hier gehoor aan. Ook mensen die nooit eerder zijn mee geweest. Er stonden zelfs mensen op de reservelijst.

Sinds de KBO-afdeling Lewedorp is opgeheven halen we eerst de mensen in Lewedorp op. Ook daar groeit het aantal deelnemers die ook trouw naar andere activiteiten komen.

Via een toeristische route o.a. langs het watersnoodmuseum reden we naar restaurant de Grevelingen voor de lunch. Daarna door naar de Euromast waar we op grote hoogte in het restaurant konden genieten van een prachtig uitzicht over de stad. Jammer dat i.v.m. werkzaamheden het bovenste gedeelte afgesloten was.

Leuk te zien hoe sommigen moete hadden met de lift. "Ik wil naar boven en hij gaat naar beneden". Beter kieke!

Daarna weer een toeristische route door Rotterdam richting Zeeland. Een heel klein stukje snelweg was onvermijdelijk. Bij Hoge en Lage Zwaluwe toonde Carianne van AMZ Borsele haar stuurkunsten. In de avondspits over smalle dijken waar nauwelijks auto's elkaar kunnen passeren, reed ze moeiteloos om op tijd te arriveren in Kruisland, waar we in restaurant De Commerce een heerlijk diner hadden. Onderweg vertelde zij veel. Helaas konden de mensen achter in de bus door een technische storing van de geluidsinstallatie niets horen. Onze voorzitter Lau sprak een dankwoordje en voldaan keerden we huiswaarts en kunnen we terugkijken op een mooie geslaagde dag.



BRON; ROB RIJKSCHROEFF. FOTO'S: RIEK VAN ZEVENTER EN YVO.

# God is zonder waarom!



1.



2.



3.



4.

1. Donderdag 25 mei: een tweede groep van veertig mensen gaat met de commissie M en R op excursie.

2. De 84-jarige gastzuster Theresia heet ons welkom, toont ons een film over ontstaan en geschiedenis van dit klooster en deelt met ons haar antwoorden op de vraag die haar leven bepaalde: 'Wil jij mijn vriend zijn?'

3. Na het middaggebed in de kloosterkerk volgt een warme maaltijd in de refter.

4. Ook bij deze tweede excursie waren de vrouwen ruimschoots in de meerderheid. Uit de aard van het beestje spoedden zij zich na de maaltijd massaal naar de winkel. Een van hen verkoos een moment van rust en begaf zich onder de mannen aan de afwas. Een theedoek werd haar nog net gegund!

5. In de middag bezoeken we Meersel-Dreef. Even weg van al het gekakel en gekrakeel van de buitenwereld.

6. Bij de Lourdes-grot werd juist een H. Mis opgedragen. De slaagt er met een blijde aanmoediging in de ruim tweehonderd bezoekers van de openluchtkerk aan het zingen te krijgen.

7. In Meersel vertelt broeder Kenny vol enthousiasme over het Franciscaanse gedachtegoed.

De commissie Mens en Religie dankt alle deelnemers aan de excursies en hoopt op deze manier samen verder te zoeken naar zingeving en spiritualiteit. 'Waarom? Er is geen waarom. God is zonder waarom.'



5.



6.



7.

BRON EN FOTO'S MARC MOENS

# Bedevaart Aardenburg

In Aardenburg werd in het kader van het Jubeljaar 750 jaar Aardenburg-Bedevoortstad een Bedevaartsdag gehouden op woensdag 31 mei jl. Deze jaarlijkse dag is altijd op de woensdag na Pinksteren.

's Morgens was er een plechtige eucharistieviering met als voorgangers pastoor Wiel Wiertz, kapelaan Rodrigo en pastoor Jochem van Velthoven.

De dienst werd opgeluisterd door het Gemengd Koor St.Caecilia. Op het einde van de dienst was er een Mariahulde.

Daarna volgde er een moment van ontmoeting in de kerk onder het genot van koffie en een heerlijke Aardenburgse "kikkerbil".

Vervolgens was er een gezamenlijke lunch, waarna de dag werd afgesloten met een spelletjesmiddag op het hernieuwde kerkplein.

Het was een mooie en gezellige dag. Op zondag 25 juni is er de volgende activiteit in het kader van dit jubeljaar.



## Hoe **effectief** is een korte **powernap**?

Ben je alerter als je halverwege de werkdag even je ogen sluit en kun je langer dansen in de kroeg na een discodutje? En als een powernap inderdaad werkt, hoe lang moet zo'n dutje dan zijn?

Een powernap klinkt ideaal voor iedereen die halverwege de dag last heeft van een [middagdip](#). Je duikt even kort je bed in of doet een dutje op de bank en kunt daarna weer als herboren verder met je werkdag of studie.

Als je 's nachts lang genoeg en goed slaapt, heb je een powernap niet nodig. Het feit dat je overdag slaap nodig hebt, is eigenlijk niet natuurlijk. Je hebt een biologische klok waarbij je 's nachts slaapt en overdag wakker bent. Als je het gevoel hebt dat je structureel overdag een powernap nodig hebt, kijk dan nog eens kritisch: slaap ik wel voldoende?

### Is een powernap goed voor je?

Toch zijn er soms van die dagen waarop je overdag wel wat extra rust kunt gebruiken, bijvoorbeeld als je door de hitte in de zomer de slaap niet kon vatten. Maar doe geen dutje te laat op de dag, want dan lig je 's nachts weer naar het plafond te staren.

De beste tijd voor een powernap is voor vier uur 's middags.

Als je te laat dutjes gaat doen, dan neem je wat weg van die slaapdruk en is het inslapen 's avonds wat moeilijker.

### Hoe lang duurt een ideale powernap?

Let ook op de duur van je powernap. 15 tot 20 minuten is vaak genoeg. Zo'n korte powernap is voldoende om even uit te rusten en zorgt ervoor dat je jouw [natuurlijke slaapritme](#) niet te veel in de war schopt. Als je langer slaapt overdag, maak je een hele slaapcyclus door, waardoor je meer wegneemt van de slaapschuld wat ook een negatieve invloed heeft op je slaap 's nachts.

Als je halverwege de dag de behoefte hebt om even uit te rusten, zou je niet eens per se een powernap moeten doen. Een gewone pauze van een kwartier kan net zo effectief zijn. Een powernap is een korte pauze voor je hersenen. Als je slaapt, lig je wel in een prikkelarme omgeving. Als je een prikkelarme omgeving kunt creëren zonder in slaap te vallen, heeft dit hetzelfde effect.



BRON: ARCHIEF PLUS ONLINE, LIBELLE, SKINCARE, SKIN-SURGERY.NL EN BEAUTIFY. FOTO; SHUTTERSTOCK.

# Insmeren? Vaak vergeten we het!

**Als de zon schijnt en de temperaturen oplopen, is zonnebrand onontbeerlijk. Doordat we onszelf insmeren, beschermen we ons lichaam tegen de UV-straling van de zon. Het gezicht, de nek, de armen en de benen behoren tot het standaardritueel. Maar weet u dat andere delen van uw lichaam minstens zoveel aandacht verdienen?**



## Lippen

Als u in de zon komt, zijn de lippen minder goed beschermd dan de rest van uw huid.

“De hoorlaag, een laag van dode huidcellen aan de oppervlakte, die normaal bescherming tegen de zon biedt, is niet of nauwelijks aanwezig op de lippen”, aldus Van den Bos. En dit kan uiteindelijk verbranding of zelfs huidkanker tot gevolg hebben. De dermatoloog raadt dan ook aan om uw lippen mee te nemen, als u zichzelf insmeert. Daarnaast bestaat er een speciale UV-werende lippenbalsem, maar die is snel uitgewerkt. Deze balsem moet u dus vaak opnieuw aanbrengen.

## Haar en hoofdhuid

Uw hoofdhuid zit bovenaan uw lichaam en is dus het meest vatbaar voor de UV-straling. Uw haar beschermt een groot deel van de hoofdhuid, tenzij u [kaal of kalend](#) bent natuurlijk. Maar let vooral op scheidingen of andere plekken waar uw hoofdhuid wel bloot komt te liggen.

Ook deze plekken kunt u beschermen, eventueel met zonnebrand in spray- of poedervariant.

Als u lang haar heeft, is het raadzaam om dit op te steken. Of draag een pet of hoed, want uw haar kan ook beschadigen in de zon. Meer tips om uw haar tegen de zon te beschermen [vindt u in dit artikel](#).

## Oren en zijkant van de hals

Bij het insmeren van het gezicht zijn de oren ook vaak vergeten lichaamsdelen. De huid en het onderhuidse weefsel zijn dun, terwijl u de oren niet zo makkelijk kunt beschermen door een pet te dragen. Hierdoor kunnen ze veel UV-straling opvangen.

Zorg dus dat u niet uw oren vergeet bij het insmeren. En ook het gedeelte daaronder, de zijkant van uw hals, mee.

## Oogleden

Niet alleen de oren, maar ook de oogleden zijn dunne en dus gevoelige lichaamsdelen. Het kan vervelend zijn om zo dicht in de buurt van uw ogen te smeren, maar toch is het belangrijk om uw oogleden mee te nemen.

Maar [het dragen van een zonnebril](#) is natuurlijk de meest voor de hand liggende oplossing.

## Handen en voeten

Met uw handen brengt u de zonnebrand op al deze lichaamsdelen aan. En daarna wast u ze af. Maar denkt u er wel aan om alsnog uw handen te beschermen? Vooral de bovenkant van uw handen kan lelijk verbranden. Denk ook aan uw enkels en voeten.

BRON; VROEGE VOGELS. FOTO'S SHUTTERSTOCK.

# Het **madeliefje** is onze nationale bloem

Het madeliefje is met een ruime meerderheid gekozen tot Nationale Bloem van Nederland. Dat is bekend gemaakt in de radio-uitzending van Vroege Vogels.

De paardenbloem, het madeliefje, de wilde kievitsbloem, het fluitenkruid en de pinksterbloem streden de afgelopen weken, met ieder een eigen ambassadeur, om die titel Nationale Bloem van Nederland.



In totaal is er de afgelopen weken ruim 53.000 keer gestemd met de volgende uitkomst:

1. Madeliefje
2. Fluitenkruid
3. Pinksterbloem
4. Paardenbloem
5. Wilde kievitsbloem

Volgens minister voor Natuur en Stikstof Christianne van der Wal (VVD) is de Nationale Bloem Verkiezing een sympathiek initiatief dat mensen bewust laat kijken naar al die prachtige wilde bloemen om ons heen. Het brengt de mensen dichter naar de natuur en dat is mooi, want de natuur en de samenleving hebben elkaar nodig."

## Waarom deze verkiezing?

De Belgen hebben de klaproos, de Duitsers de korenbloem, de Oostenrijkers de Eidelweiss en de Finnen het lelietje-van-dalen. Bijna elk Europees land heeft een nationale bloem. Behalve Nederland! Gelukkig biedt de wilde flora van Nederland voldoende keuze. Daarom was het dus de hoogste tijd om een eigen nationale soort te kiezen.



## 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  
Maria van Waterschoot  
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 u 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)