



Zeeuwse NieuwsFlitZ

Digitale nieuwsbrief voor leden van de KBO-afdelingen in Zeeland

Nummer **199** d.d. 11-07-2023



Inhoud: Van de redactie – Toekomst KBO-Zeeland
Speld voor Marcel Maas – KBO-PCOB-Goes op de pedalen
Fietsen in de natuur – Museum Arnemuiden en 't Huusje van Einen
Vorbereiding op de oude dag – Beste vrienden? Je kunt niet zonder!
Tips voor warme dagen – Colofon

Van de redactie

Beste lezer(es),

Afgelopen week woedde er in ons land een fikse storm. Maar niet alleen het weer is nogal onrustig. Ook bij KBO-Zeeland zijn er stormachtige ontwikkelingen. Is er toekomst voor KBO-Zeeland? En zo ja, hoe ziet die er dan uit? Over genomen stappen en nog te nemen besluiten in dit proces schrijft onze voorzitter in de kolom hiernaast.

Afgemeten aan de activiteiten binnen de afdelingen is er nog volop toekomst. Altijd inspirerend om over elkaars uitstapjes te lezen.

Wanneer is het tijd voor de voorbereiding op de oude dag? En hoe is het gesteld met de relaties met je vrienden?

Het lijkt erop dat we de grootste hitte achter de rug hebben, maar wat goede tips voor vast nog komende warme dagen kunnen nooit kwaad.

Veel leesplezier!



Het hebben van vrienden en kennissen is erg belangrijk! Het voorkomt eenzaamheid.

Toekomst KBO-Zeeland

Beste KBO-mensen,

Tijdens de Algemene Vergadering van 25 april, heeft het bestuur de opdracht meegekregen om "de toekomst van KBO-Zeeland" te onderzoeken.

In de Algemene Bestuursvergadering van 27 juni is besloten om jullie van de voortgang hierin op de hoogte te stellen.

Wij hebben nu pro forma het lidmaatschap aan de Unie KBO opgezegd.

Uiteraard blijven we de ontwikkelingen binnen de Unie volgen. Verder is KBO-Zeeland volop in gesprek met KBO-Brabant om te onderzoeken of aansluiting wenselijk zou kunnen zijn.

Op 19 september willen wij jullie op een extra Algemene Vergadering graag bijpraten over de ontwikkelingen. Hoe verder te gaan?

Tijdens de Algemene Vergadering van 14 november zullen hierover besluiten moeten worden genomen.

*Lilianne van der Ha,
voorzitter KBO-Zeeland*



Speld voor Marcel Maas

Tijdens de jaarvergadering van KBO-Hoofdplaat/Seniorensoos nam Marcel Maas afscheid als bestuurslid. Een functie die hij 20 jaar met plezier en betrokkenheid bekleedde, waarvan 19 jaar als penningmeester.

Hij was aangenaam en blij verrast met het speldje van de KBO-Seniorensoos. Het bestuur bedankte hem voor de vele jaren trouwe dienst en bekrachtigde dit met een attentie.

Na het officiële gedeelte werd onder meer teruggeblikt op de vele activiteiten van het afgelopen seizoen. Daarna was het tijd voor twee bingo-ronden met mooie prijzen en een kleine verloting.

Dit alles onder het genot van een hapje en een drankje. Besloten werd met de traditionele broodmaaltijd, zodat iedereen voldaan en met een goed gevulde maag huiswaarts kon keren.

BRON EN FOTO'S: WIM COPPER.

BRON EN FOTO: RIEK VAN ZEVENTER.

KBO-PCOB-Goes op de pedalen naar het Bevrijdingsmuseum in Nieuwdorp



Op woensdag 21 juni 2023 vertrokken we om 12.30 uur bij de Hoogte in Goes-Zuid voor een fietstocht door de Zak van Zuid-Beveland richting het Bevrijdingsmuseum in Nieuwdorp. Ook was er autovervoer geregeld, zodat werkelijk iedereen die dat wilde, kon deelnemen aan deze activiteit van onze actieve activiteitencommissie.



In Nieuwdorp werden de 28 leden hartelijk ontvangen met koffie en appeltaart. Een gids nam ons mee door het museum waar hij uitgebreid en boeiend heeft verteld over de oorlogsperiode.



Na het bezoek aan het 'binnen'-museum zijn we nog naar het kerkje gelopen waarover de gids ook het een en ander kon vertellen. Kortom: een geslaagde middag met prachtig weer. Wat wil je nog meer. De dag ervoor waren er nog enorme regenbuien!



Nico, Wim en Gerda, bedankt voor de organisatie met een mooie, door jullie uitgezette fietsroute.

Fietsen in de natuur

Fietstocht van KBO-Heinkenszand op 14 juni jl.

We vertrokken op een warme middag met zo'n 25 senioren voor een fietstocht in de Zak van Zuid-Beveland.

Rinus, onze voorzitter, had een tocht uitgezet langs weggetjes en dijken met hoge bomen die welkom schaduw boden. Een licht windje, de geur van bloeiende liguster, wilde rozen in bloei. Herkenning van een prachtig landschap. Akkers lagen er zomerklaar bij, rechte voren in toch nog droge grond voor de aardappels en wuivende tarwe en gerst.

We streken neer in Oudelande bij een koele vijver voor koffie of thee met gebak. Een pilsje ter afronding en toen huiswaarts.

We kijken dankbaar terug op een fijne middag en gezellige ontmoetingen.



Museum Arnemuiden en 't Uusje van Eine

Op 7 juni bezocht KBO-Vlissingen e.o. per auto dan wel fiets het museum in Arnemuiden en 't Uusje.

We betraden het oude stadhuis (raadhuys), de trap op naar de raadzaal met de gids.

'Hier ben ik nog getrouwd', hoorden we uit verschillende monden.

De zeer enthousiaste gids vertelde over de bloei van Arnemuiden in de 15^e en 16e eeuw, deels kwam dat door de Arne waardoor de vele handelsschepen uit vele landen hiernaartoe kwamen. Maar door verzanding van de Arne liep de bloei van Arnemuiden terug. De schepen voeren door naar Middelburg en Antwerpen. Middelburg kreeg stadsrechten.

De gids vertelde uitvoerig over de prachtige oude schilderijen en de voorname heren van die tijd. Wat er in de grote houten koffer in de raadzaal ligt, blijft nog even geheim, want de oude sleutel lag in de glazen vitrinekast en die kan niet open.

In de kamers van oude streekdrachten zagen we mooi aangeklede vissersdames met oude sieraden, kappen en krullen of gouden platen, voor de wat armere bevolking waren dat 'gouden platen'. Wat te denken van een mooie stoffenwinkel met knopen, haken en linten van de vorige eeuw. De goudsmid maakte broekknopen en gouden oorknopen voor de vissers.

De volgende kamer: modelboten, aandacht voor de scheepswerkplaats van Meerman, houten schaven die mijn opa ook gebruikte. Met hoogaars en botters werd gevist op garnalen, die door de Arnemuidse vissersvrouwen werden gepeld.

Tot slot bezochten we de kamer met opgravingen van potten en scherven, om daarna over te steken naar 't Uusje van Eine uit de negentiende eeuw.

Onze vrouwelijk gids vertelde smaakvol over de gordijnen, de vaste plekken voor pa en ma en over de bedstee en de slaapplek van de baby.

We gaan nog een keertje terug, want er is nog zoveel te bekijken.



Vorbereiding op de oude dag



Wanneer begin je aan de voorbereiding op je oude dag? En waar moet je aan denken?

Ouder worden voelt ver weg

Uit onderzoek van ActiZ, de branchevereniging voor ouderenzorg, blijkt dat ruim 80 procent van de Nederlanders slecht is voorbereid op de oude dag en meer dan 50 procent nooit met anderen praat over ouder worden. 'We vinden onszelf nog te jong om hierover na te denken. Ook is het niet leuk te bedenken dat je ooit minder mobiel en zelfstandig zult zijn. We weten daarnaast ook niet goed wat we nu al kunnen regelen.'

Samen met ouderenorganisaties Radar, ANBO en ActiZ zet KBO-PCOB daarom vier zaken op een rij.

1. Sociaal netwerk

Alle drie de ouderenorganisaties benadrukken het belang van een goed sociaal netwerk. Het is belangrijk mensen dichtbij te hebben die je kunnen helpen met klusjes of boodschappen op het moment dat je een kwetsbare gezondheid hebt.

"Creëer een netwerk voor jezelf waar je op terug kunt vallen". Wonen je kinderen dichtbij? Of kun je terugvallen op je burens of kennissen?

2. Waar wil je wonen?

Denk na over je huis: wil je hier blijven wonen of toch liever verhuizen naar een woning zonder trappen en drempels?

Kun je je huis zo inrichten dat je er ook kunt wonen als je slecht ter been bent? Is een traplift haalbaar? En zou je automatische rolluiken of rolgordijnen kunnen installeren?

Let op het openbaar vervoer. 'Als je niet meer durft of kunt autorijden, ben je dan nog mobiel genoeg?'

3. Technologie en zelfredzaamheid?

Blijf bij de tijd. Weet je hoe je online boodschappen kunt bestellen?

'Verdiep je in de technologie van alledag. Blijf bij de tijd en betrokken bij de samenleving.'

4. Wat doe ik na mijn pensioen?

'Het is niet alleen belangrijk om na te denken over praktische zaken, maar ook over wat je wilt gaan doen en wie je wilt zijn'.

'Zijn vakantie en vrije tijd alleen fijn als je daarna weer aan de slag gaat?'

Door alvast na te denken over hoe je je tijd gaat invullen na je pensioen, voorkom je dat je in een zwart gat belandt.

BRON: ZIN.NL. FOTO: SHUTTERSTOCK.



Beste vrienden?

Je kunt niet zonder!

Vriendschap als wapen tegen stress, eenzaamheid, verhoogde bloeddruk of dementie: het hebben van vrienden maakt je gelukkiger, zo blijkt uit legio onderzoeken.

Helaas gaan vriendschappen ook kapot. Hoe maak je stapsgewijs nieuwe vrienden?

Vriendschap is gezond

Vriendschap als wapen tegen stress, eenzaamheid, verhoogde bloeddruk of dementie: de onderzoeken waaruit blijkt dat we gezonder worden van het hebben van vrienden zijn legio. Zo eten we gezonder als onze vrienden dat ook doen, gaan we vaker naar de sportschool als we met vrienden gaan. Zelfs rondzwevende verkoudheidsvirusjes weten we beter te weerstaan als we ons regelmatig omringen met mensen bij wie we ons prettig voelen. En worden we ziek, dan helpen vrienden ons sneller te genezen. Met praktische hulp, door boodschappen te doen of te koken, maar ook emotioneel. Ze luisteren naar ons en geven ons het gevoel dat we er niet alleen voor staan.

Stoom afblazen

Hoe ouder mensen worden, hoe belangrijker vriendschappen zijn voor hun geluksgevoel én gezondheid. Goede vrienden zijn daarbij meer van invloed dan de aanwezigheid van bloedverwanten.

Vriendschappen zijn goed voor een huwelijk. Vrouwen kunnen bij vriendinnen even stoom afblazen en gesprekken voeren die ze met hun man niet hebben. In stresssituaties zoeken vrouwen eerder vriend(inn)en op dan mannen.

En toen was het 'uit'

'Rozen verwelken, schepen vergaan, maar onze vriendschap blijf altijd bestaan.' Helaas blijkt uit onderzoek dat na zeven jaar gemiddeld nog slechts 30% van de vriendschappen intact was.

Belangrijkste redenen voor het 'verlies': een verhuizing, een andere baan of andere school.

Wat maakt een echte vriend(-in)?

Hij of zij:

- heeft het beste met je voor;
- bewaart je geheimen;
- brengt graag tijd met je door;
- is kritisch, maar niet té;
- is vergevingsgezind;
- geeft steun in bange dagen;
- zal nooit van je vragen om je vriendschap boven je principes te stellen;
- mist je als je er niet bent.

BRON EN FOTO: BLIJTIJDS.NL



Tips voor **warme** dagen

Tips voor dagen met een hoge temperatuur.

Kleding

Draag luchtige kleding. De bloedvaten die dicht onder de huid zitten verwijden zich. Zo kan het lichaam de overvloedige hitte kwijt. Ook zweten helpt. Net als luchtige, wapperende kleding. Kies voor stoffen als katoen, linnen of een lichte soort wol.

Lichaamskoeling

Een lange tijd in een teiltje met koud water zitten is niet aan te raden, de polsen onder de kraan houden wel. De slagaderen in de polsen vernauwen namelijk niet bij kou zoals bloedvaten wel doen.

Drinken

Wie veel zweet, zal ook voldoende moeten drinken. Advies: drink per dag twee liter water, thee of koffie zonder suiker. Waarschuwing: het drinken van alcohol kan ertoe leiden dat mensen meer gaan plassen, waardoor uitdroging op de loer ligt.

Koken

Eten zorgt voor een warmere lichaamstemperatuur. Bij warm weer kunt u dus gerust minder eten. Eet op warme dagen licht verteerbaar voedsel, zoals bouillon, fruit of salade.

Het huis koelen

Houd overdag de ramen en deuren gesloten, opdat de warmte buiten blijft. Sluit de gordijnen. Open ramen en deuren als de buitentemperatuur lager is dan binnen. Laat het dan lekker doortochten. Ook een ventilator kan helpen.

 **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 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