



# Zeeuwse NieuwsFlitZ

Digitale nieuwsbrief voor leden van de KBO-afdelingen in Zeeland

Nummer **200** d.d. 25-07-2023



Inhoud: Van de redactie – Aan boord in Terneuzen, aan wal in Gent  
Tussen de spelletjes door BBQ In den Wijngaard  
Met KBO-Axel ‘leeren’ verhalen weven – Lok KBO-leden met wandelende takken  
Tips voor fietsen met heet weer – Zomereenzaamheid; wat is dat nu weer?  
Medicijnen naar de milieustraat? – Colofon

BRON: JAN VAN DEN BOOM.

BRON EN FOTO: RIEK VAN ZEVENTER.

## Van de **redactie**

*Beste lezer(es),*

U heeft voor u: NieuwsFlitZ 200. De NieuwsFlitZ als digitale nieuwsbrief, voor het eerst verschenen op 14 september 2014, heeft een memorabel aantal bereikt.

Vanaf NieuwsFlitZ nr. 5 was Maria van Waterschoot als redactielid onverdroten actief. Teksten corrigeren en redigeren, aangeboden teksten compileren en leesbaar(der) maken. Soms zelf ook verslagen schrijven. En dit alles gemiddeld 2x per maand, in totaal bijna 1400 pagina's. Dat deed zij haast 10 jaar lang. Hulde daarvoor.



Bovendien was het prettig om met haar samen te werken. Haar educatieve achtergrond met het schrijven van lesprogramma's in haar werkzame leven kwam goed van pas bij dit werk en was duidelijk merkbaar. Haar 'stofkam' voor de controle van de teksten werd bekwaam gehanteerd, haar tips voor de vormgeving waren meer dan welkom.

Kortom: haar vertrek is een groot gemis voor de redactie van de NieuwsFlitZ. Maria, oprecht bedankt!

Gelukkig is er een opvolger gevonden in de persoon van Rob Rijkschroeff, oud-docent Nederlands en Mens en Religie. Rob wil haar taak graag overnemen om zo de continuïteit van de NieuwsFlitZ te helpen waarborgen.

Verder vindt u in dit nummer, zoals te doen gebruikelijk, verslagen van diverse activiteiten van afdelingen, hoe KBO-Ovezande nieuwe leden heeft geworven, tips voor fietsen bij warm weer, en artikelen over zomereenzaamheid en het weggoien van medicijnen.

*Veel leesplezier.*



## Aan boord in Terneuzen, aan wal in Gent

Zaterdagochtend 1 juli ging KBO-Heinkenszand, met 32 deelnemers bijtijds op pad richting Terneuzen. Op de Beurtvaartkade konden we inschepen op de rondvaartboot Dennick II van North Sea Port voor een reis door het grote havengebieden en het 32 kilometer lange kanaal tussen Terneuzen en Gent.

We zagen heel wat industrie voorbijkomen, van Yara tot Volvo en van scheepsdokken tot schroothopen. En uiteraard veel scheepvaartverkeer op het kanaal. De werkgelegenheid in dit gebied is enorm.

Het is uniek de haven en haar omgeving op deze manier te beleven: de sluisen, het kanaal, de boten, de bruggen en fabrieken zijn toch anders vanaf het water.

Een gids vertelde alles over wat we onderweg tegenkwamen, over (nieuwe) en historische bedrijven, over de nieuwste ontwikkelingen.

Aan boord, met een kopje koffie, een stukje appeltaart of een broodje was het goed toeven.

In Gent stonden op de kade de bussen klaar voor de terugreis naar Terneuzen. Vervolgens met de auto's terug naar huis.

BRON EN FOTO: MARIJKE EN TON JONGMANS.

# Tussen de spelletjes door

# BBQ-en

## In den Wijngaard



Op vrijdag 14 juli was er In den Wijngaard in Aardenburg een BBQ met oudhollandse spelletjes.

Bij binnenkomst was er een glaasje Cava voor iedereen. Het voorafje bestond uit een heerlijk soepje, 2 soorten kruidenboter en stokbrood.

Tijd voor de spelletjes. Er waren moeilijke en makkelijke spellen, maar dat verhoogde alleen maar de sfeer.

Na enige tijd gespeeld te hebben, kregen we het signaal dat de BBQ gereed was en begonnen we met het smulfeest.

Er was voor iedereen ruimschoots voldoende en er werd ook nog voor een tweede keer een rondje gegaan.



Na de tweede ronde spelletjes vond om 16.30 de prijsuitreiking plaats. Op de gedeelde 3e plaats waren geëindigd Jacqueline Dierikx en F. de Muynk, met 27 punten. Op de 2e plaats was geëindigd J. Dierikx met 32 punten en op de 1e plaats met 34 punten J. Duthoy.

Alle vier de winnaars werden beloond met een heerlijk flesje wijn.

Wij, KBO-AEOS, kunnen met veel plezier terugkijken op een geslaagde middag.



BRON EN FOTO'S: JENNY MOLLS.

## Met **KBO-Axel** 'leeren' verhalen weven

Iedereen op tijd. Ideaal weer. Achtenveertig passagiers. Gids Marc was in vorm tijdens de rit naar Zulte; prachtige verhalen, regelmatig gelardeerd met een kleine kwinkslag.

Dave manoeuvreerde de lange autocar kundig door de nauwe doorgang op het terrein van Leerlooierij Altan. Ontvangst met koffie/thee en taart. Een van de gidsen begon al uit te wijden over de historie van de looierij, overgaand van generatie op generatie. In 1945 werden de leegstaande, vervallen gebouwen in de Leerlooierijstraat betrokken, dat ging gepaard met enige vernieuwing en nieuwere machines. Johan is de laatste die op authentieke wijze dit beroep uitoefent; hij mag niemand meer aannemen, de veiligheidsvoorschriften staan dit niet toe. Naast Johan was er nog een gids in opleiding.

De lederen vellen zijn van o.a. kalveren, struisvogels, schapen, en zo meer. Een zeer intensief proces om de verkregen vellen op de juiste kleur en helemaal clean te kunnen verkopen. Bij sommigen begon het te kriebelen; ze wilden stoffen en vegen in het gebouw. Onbegonnen werk natuurlijk en in feite ongewenst, want tijdens een weekend moet de leerlooierij er authentiek uitzien bij diverse bruidsreportages.

De volgende gang: een driegangenmenu in restaurant de Butler in Deinze. Lekker eten en extra aandacht voor leden die een beetje slecht ter been waren.



Op naar het Must Museum in Ronse, het onthaalcentrum 'de Hoge Mote', over Textiel en Weven. Moderne gidsen die gebruik maken van kleine audio-apparaatjes, goed verstaanbaar ook bij een getouw dat volop in bedrijf is. We hoorden over de rijke en de mindere geschiedenis van de textiel. In de mindere periode bleven de fabriekjes met apparaten en materiaal in Ronse bestaan en in feite intact. De grotere textielfabrieken zonder reserves klopten in Ronse aan. Later kwam de overgang van handwerk naar meer automatisch, min of meer computergestuurd werk, met kartons.



In de weverij versjouwden we een bank van getouw naar getouw. Weefgetouwen werden in werking gesteld. Ben je een dagje uit, wordt er een beroep op je gedaan om een afgebroken draad in ere te herstellen. Zelfs een kleine stoommachine kwam even in bedrijf. Een herinnering uit mijn jonge jaren als hulpwever in een tapijtenweverij: door ontbrekende gehoorbescherming en het heen en weer schieten van de spoelen op jonge leeftijd gehoorschade ondervonden.

Opnieuw naar Deinze: nu voor de broodmaaltijd. In de bus begonnen de verhalen, over weven, over leer. Wie goed luisterde, leerde verhalen weven. Een mooi verhaal werd voor het laatst bewaard: het afscheid nemen in Terneuzen en in Axel in diepe dankbaarheid over en weer van en aan de deelnemers, de chauffeur, de gids en de organisatoren.

BRON EN FOTO'S: MARIËTTE PLATSCHORRE EN SHUTTERSTOCK.

## Lok KBO-leden met wandelende takken



Na een lange, warme, drukke, maar uiterst gezellige dag konden wij liefst vijf nieuwe leden in de administratie bijschrijven. Ook zijn er nog inschrijfformulieren meegegeven, dus wie weet.

Wij kijken terug op een zeer geslaagde ledenwervingsactiviteit en er zullen dit jaar nog meer van zulke activiteiten volgen.



*Wandelende tak.*



Stel je voor: een gezellig drukke dag in Ovezande met allerlei activiteiten: ringrijden, een solexrace, de kleedjesmarkt en natuurlijk de Fair. En ook een grote bak met wandelende takken en een kasteelspel. Uitgesproken kansen om mensen naar de KBO-kraam te lokken. Goed ingericht met promotiemateriaal, posters en vlaggen, inschrijfformulieren en speciale aanbiedingen voor nieuwe leden. En of de kraam druk bezocht werd!

Bij de bak met wandelende takken, grote en kleine, moest men raden hoeveel er in de bak zaten. De takken zijn eigendom van de kleinzoon van onze voorzitter en hij kon veel over zijn bijzondere insecten vertellen. Je mocht ze zelfs op je hand houden als je durfde. Hier kwamen veel kinderen op af met hun opa en/of oma. Natuurlijk was er een prijs voor diegene die het aantal van vijftien wandelende takken het dichtst benaderde. Aan het eind van de middag kon de 1<sup>e</sup> prijs overhandigd worden aan José. Zij kan de puzzel van de Oosterscheldekering gaan maken.

Voor het kasteelspel moest je een ouderwetse trek-tol gebruiken. Hiermee konden pionnen omgekegeld worden. De moeilijkst te bereiken pion leverde vijftig punten op. Het hoogste aantal haalbare punten was 300. Het bleef de hele middag spannend of iemand over het hoge aantal punten van 290 kon komen. Dat lukte niemand. Aan het einde van de middag ging de 1<sup>e</sup> prijs, een Zeeuwse strandtas, naar een dolgelukkige Lara.

BRON: ZIN.NL. FOTO: SHUTTERSTOCK.



## Tips voor fietsen bij heet weer

Lekker fietsen op een warme zomerse dag kan heel leuk zijn. Maar uitdroging en uitputting liggen op de loer. Daarom is het belangrijk om voorbereidingen te treffen.

### Tip 1: Plan route én tijdstip

We raden je niet aan om rond 13:00 op de fiets te stappen. Op warme dagen is het beter om vroeg, of juist wat later op de avond te gaan fietsen. Toch fietsen in de middag? Neem een korte route, en rijd zoveel mogelijk in de schaduw.

### Tip 2: Bescherm huid en ogen

Zonnebrandcrème kan een hoop pijn en leed voorkomen. Smeer het wel goed in, zodat het niet meer zichtbaar is. Langer op pad? Dan is het zelfs aan te raden om je zonnebrand mee te nemen en je regelmatig in te smeren. En denk er ook aan om een goede zonnebril te kopen. Experts raden mensen al langer aan om vaker een zonnebril te dragen, ook als het niet super heet is. De ogen beschermen tegen schadelijk UV licht is altijd aan te raden.

### Tip 3: Draag geschikte fietskleding

Draag lichte kleuren en ventilerende stof. Donkere kleding absorbeert meer hitte. Een ondershirt kan je lichaam ook koel houden, zo'n shirt heeft vaak een goed ademend vermogen en het zweet wordt optimaal afgevoerd.

### Tip 4: Bescherm je billen

De billen zijn een kwetsbaar lichaamsdeel, zeker als je gaat fietsen. Als het warm is, krijg je eerder last van zadelpijn. Breng wat chamois crème aan op de billen.

### Tip 5: Eet goed; vooraf en onderweg

Als je gaat fietsen, zeker in de warmte, moet er wel wat gas in de tank zitten. Fruit, een mueslireep, iets met koolhydraten.

### Tip 6: Drink goed; vooraf en onderweg

Isotone drankjes houden de zoutspiegel op peil, waardoor je geen zout verliest door het vele zweten op hete dagen. Hierdoor vul je je koolhydraatreserves aan, waardoor je kunt blijven presteren. Neem een bidon met water mee, eventueel een thermo-bidon met wat ijsklontjes.

### Tip 7: Stop bij risico op oververhitting

Luister goed naar je lichaam en houd regelmatig rust in de schaduw. Beter een keer extra uitgerust, dan uitgedroogd of uitgeput!

BRON: ARCHIEF TIJD VOOR MAX, STICHTING MET JE HART, EENVANDAAG, RTL\_NIEUWS, EEN TEGEN EENZAAMHEID. FOTO: SHUTTERSTOCK.

## Zomereenzaamheid; wat is dat nu weer?

**De zomervakantie, iets om naar uit te kijken, maar voor veel alleenwonende 65-plussers ligt zogenaamde zomereenzaamheid op de loer. Wat kunnen wij hiertegen doen, voor onszelf of voor één van onze naasten?**

### Wat is zomereenzaamheid?

"Net als december, is de zomer een periode waarin het lijkt alsof iedereen het heel leuk en gezellig heeft, terwijl het voor veel mensen juist zwaar is", aldus een artikel van KBO-PCOB uit alweer 2018.

Voor degenen die een klein netwerk hebben en/of minder mobiel zijn, kan het lastig zijn op vakantie te gaan of zomaar een dagje uit.

### Wat is ertegen te doen?

De Stichting 'Met je hart' start in 2023 met de campagne 'Zomer vier je samen'. Deze stichting is actief in zevenveertig Nederlandse gemeentes. Door middel van structurele ontmoetingen zetten de bijna twaalfhonderd vrijwilligers zich in om eenzaamheid bij zelfstandig wonende ouderen tegen te gaan. "

Daarnaast worden er ook andere activiteiten georganiseerd. Denk bijvoorbeeld aan een barbecue, jeu de boulesmiddag, een boottocht, bloemschikken of een bezoekje aan de kermis, het terras of aan een tuin".

In de zomermaanden organiseert Stichting 'Met je hart' de zogeheten Stamtafels. Deze ontmoetingen, een kopje koffie, lunch of diner, zijn ook toegankelijk voor minder mobiele ouderen. Ouderen worden voor deze ontmoetingen thuis opgehaald en na afloop weer thuisgebracht.

Kijk ook op de website van Eén tegen Eenzaamheid.

### Wat kunt u doen in uw omgeving?

Tussen donderdag 28 september en woensdag 4 oktober 2023 is er een online collecteweek, in het kader van de Week tegen Eenzaamheid.

Daarnaast kunnen afdelingen van KBO/PCOB misschien inspiratie opdoen bij activiteiten van de stichting Eén Tegen Eenzaamheid.

Uiteraard kunt u ook uw steentje bijdragen door extra om te kijken naar anderen. Dat kan een familielid zijn, maar ook een buurman of een buurvrouw. Dat mensen te lijden hebben onder zomereenzaamheid, is niet altijd zichtbaar.

Via dit overzicht van Eén Tegen Eenzaamheid kunt u wel signalen herkennen van iemand die extra behoefte aan contact heeft.

Een klein gebaar kan voor hen al veel betekenen.

Een praatje. Een bakje koffie of thee.

Een ansichtkaart. Een ommetje met of zonder hond, zo blijven we samen gezond.

BRON EN FOTO: +GEZOND, PLUSONLINE.NL, MAX.NL EN RADAR.NL FOTO: SUTTERSTOCK.



## Medicijnen naar de milieustraat?

Medicijnen die over de datum zijn of om een andere reden niet meer worden gebruikt, worden vaak door de gootsteen of wc gespoeld. Slecht idee, want dit heeft grote gevolgen voor het grondwater.

Medicijnresten komen namelijk op deze manier in het rioolwater terecht, wat weliswaar wordt gezuiverd, alleen gaat dat erg moeilijk: chemische stoffen zoals medicijnen blijven in (sterk) verdunde vorm aanwezig in het water.

Het is niet alleen duur om dit eruit te halen, maar het kost ook veel energie. Hierdoor komt het terecht in oppervlaktewater zoals meren en rivieren, maar ook in het grondwater. Waterzuiveringsinstallaties kunnen niet alles eruit filteren, behalve als het om drinkwater gaat, en de medicijnen die zo in het grondwater belanden, richten veel schade aan.

Dit heeft ook invloed op de planten en dieren die in het water leven. Pijnstillers beschadigen bijvoorbeeld het weefsel van vissen. En ze krijgen onder meer last van hormoonverstoring en gedragsveranderingen.

### Waar in te leveren?

Medicijnen dus niet in de prullenbak gooien of wegspoelen! Vooral niet als kleine kinderen in de buurt zijn. Kinderen kunnen dit namelijk verwarren met snoepjes.

Overgebleven medicijnen kun je het beste bij je apotheek inleveren of naar een plek brengen voor klein chemisch afval. Denk aan het milieuplein of de milieustraat in je gemeente.

 **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.](#)

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)