



Zeeuwse NieuwsFlitZ

Digitale nieuwsbrief voor leden van de KBO-afdelingen in Zeeland

Nummer **202** d.d. 12-09-2023



Inhoud: Van de redactie – KBO-Axel aan de BBQ
KBO-Ovezande fietst en puzzelt tegelijk! – KBO-vrijwilligersdag
KBO-Middelburg-Veere op survival – Heb je minder slaap nodig als je ouder wordt?
Wat te doen bij waterschade aan uw smartphone – Herhaalprik tegen corona
Colofon

Van de redactie

Beste lezers,

Ook in deze NieuwsFlitZ weer veel verslagen van afdelingen, maar liefst vier deze keer. Niks mis mee natuurlijk, het geeft alleen maar aan dat er veel leden nog volop actief zijn en het fijn hebben bij elkaar. Kijk in de activiteitenbeschrijvingen maar eens goed naar sommige aantallen en anders naar de leeftijden van de deelnemers!

Daarnaast ook in deze NieuwsFlitZ weer een aantal onderwerpen om echt even bij stil te staan.

Of u over één enkele slapeloze nacht echt wakker hoeft te liggen? Kent u het verschil tussen waterproof en water-resistent? Vraagt u zich af of een herhaalprik tegen corona nodig is?

Veel leesplezier.



KBO-Axel aan de BBQ

Volop in trek

Op 17 augustus jl. is de BBQ-avond gehouden in het Gregoriuscentrum in Axel. Binnen twee à drie dagen na de bekendmaking van de datum van de BBQ was alles al volgeboekt, zelfs overboekt. Gelukkig konden we het aantal toe te laten deelnemers verhogen van vijfenzeventig naar honderd. De inloop was vanaf 16.00 uur, maar de eerste deelnemers stonden al om 15.15 uur op de stoep te popelen, terwijl we pas om 17.00 uur begonnen met het grillen van al het voedsel.

Sociaal samenzijn

Mensen zijn met zomers weer graag buiten, ook om te eten. Een BBQ is een ideale gelegenheid daartoe, ook omdat je tijdens het barbecueën volop bewegingsvrijheid hebt. Allemaal redenen waarom zo'n zomers samenzijn als een aangename bezigheid ervaren wordt, zelfs als men toch binnen moet zitten en zich minder kan mengen met de anderen tijdens het roosteren van het vlees en steeds vaker ook allerlei groentes.

Heerlijk duurt het langst

In die zin was de BBQ van KBO-Axel dan ook weer meer dan geslaagd. Het was een ontzettend gezellige avond waar veel werd gekletst en natuurlijk ook lekker gegeten werd. Al met al wederom en heel groot succes. Dank aan alle deelnemers, dank aan de organisatoren voor deze *overheerlijke* activiteit.

Het smaakt naar meer!

BRON EN FOTO'S: MARIËTTE PLATSCHORRE.

KBO-Ovezande fietst en puzzelt tegelijk!

Op vrijdag 11 augustus organiseerde de KBO Ovezande een fietspuzzeltocht in samenwerking met de Seniorenraad Borsele. Deze fietstocht stond open voor alle senioren uit Borsele. Een goede manier om senioren van andere dorpen kennis te laten maken met de KBO Ovezande. Een aantal mensen van omliggende dorpen heeft een informatiefolder meegenomen. Wie weet kunnen we hen in de toekomst als nieuw lid verwelkomen.

Op een van de eerste droge dagen na een lange periode van minder weer ging de tocht van start. Een 75-tal senioren uit Borsele, en zelfs van verder weg, meldde zich aan op het gezellige plein van Theehuis de Pastorie waar het vertrek stond gepland.



We konden natuurlijk niet vertrekken zonder eerst de inwendige mens te versterken met een heerlijk kopje koffie met een brownie. Iedereen genoot op het terras van het zonnetje, maar er moest natuurlijk toch gefietst worden.



Om 14.00 uur vertrokken de eerste deelnemers. De fietspuzzeltocht was 28 kilometer lang. Onderweg moesten er vragen beantwoord worden. Het antwoord op iedere vraag was een getal. Aan het einde van de fietstocht moesten alle getallen bij elkaar worden opgeteld. Het antwoord dat uit de optelling kwam, was het antwoord dat meetelde voor de prijzen. Het bleek dat veel mensen goed hadden opgelet tijdens de rit. Er waren 28 goede einduitslagen, naast de 18 foute formulieren.

Uiteindelijk mochten, na loting, drie deelnemers met een leuke prijs naar huis. Dit waren Jeanette van Beek uit Ovezande, Joke van As uit Oisterwijk en Ludy de Milliano uit 's-Heerenhoek. Proficiat allemaal. Zij gaan tinkelend verder met de gewonnen Zeeuwse Knoop fietsbel.

Na de fietspuzzeltocht was er in het dorpshuis nog een gezellig samenzijn waar de tocht nog eens uitvoering werd besproken onder het genot van een welverdiend drankje. Waarover spraken zij? Vooral over de plek waar het voor een aantal mensen in eerste instantie misging: bij het Fort in Ellewoutsdijk. Gelukkig heeft iedereen uiteindelijk weer aansluiting gevonden op de goede route. Velen vonden het een mooie tocht en ook het puzzelen was erg leuk. Volgend jaar weer? Natuurlijk stellen wij graag deze fietspuzzeltocht beschikbaar voor andere afdelingen. Mocht u belangstelling hebben dan kunt u contact opnemen met het secretariaat via KBO-Ovezande@zeelandnet.nl.

BRON EN FOTO'S: LEX HEGIE.

KBO-vrijwilligersdag

Vijfendertig senioren verzamelen zich op 25 augustus bij de Korenmaat (een oud schoolgebouw) in Veere. Ze zijn niet meer de jongsten van de samenleving, maar nog wel jong van hart en aan het aantal fietsen te zien ook nog behoorlijk sportief.

Het is KBO-vrijwilligersdag, dus ook bij KBO-Middelburg-Veere! Een feestdag waarin alle mensen die zich inzetten om van de KBO een levendige en actieve club te maken, samenkomen voor een feestmaaltijd.

We worden ontvangen met een glas bubbeltjes: Cava. Helen en haar nicht maken een Italiaanse lunch klaar.



Maar voordat we daarvan kunnen proeven, gaan we eerst onder leiding van Bas een historische wandeling maken door een mooi stuk Veere. Bas spuit zijn kennis van Veere met veel passie. De namen van Karel de Vijfde, Maximiliaan, Willem van Oranje vliegen ons om de oren. Je zou denken dat Veere het middelpunt van de wereld is sinds 1500.

Het is een mooie wandeling met prachtige vergezichten en ook een wiebelend pontje dat door de aanwezigen manmoedig wordt betreden.



En dan de lunch: bruchetta met olijventapenade en een tomatenfrivooltje. Suppa di pomodoro (tomatensoep dus). Salades van penne met tonijn en vegetarisch. Ham en salami, caprese met mozzarella en tomaat en rucola, pizzapunten. En als nagerecht limoncello-tiramisu. We genieten volop van de Italiaanse smaken. Tijdens de maaltijd bedankt Ruud, de voorzitter, degenen die deze dag hebben georganiseerd en voorziet hij hen van kleine presentjes.



In een gesprek tussen Ruud en Lex komt aan de orde dat we altijd hopen dat de ander gezond is, maar ons zelden afvragen of de ander ook gelukkig is. Ruud vraagt daarom aan Lex hoe je gelukkig kunt worden. Lex stelt dat het belangrijk is om elkaar als prachtige mensen te zien met hier en daar weleens een foutje. Dat we iedereen respecteren, ook onszelf, dat we vertrouwen hebben in de wereld en in onszelf en dat we onszelf en iedereen vrijheid gunnen, dat kan ons tot gelukkige mensen maken. En dat is wat in hoofdlijn zeker aanwezig is bij de aanwezigen. Wat een feest!

BRON: LEX HEGIE. FOTO: PETER BERKVEN EN FORT RAMMEKENS.



KBO-Middelburg-Veere op survival

Stel je voor: acht mensen met een gemiddelde leeftijd van tachtig jaar op survival door het bos van Fort Rammekens. Heerlijk wandelweer, we lopen over de oude zeedijk en dan ontdekt Lex een leuk smal pad. Het zal wel ergens heen leiden en verdwalen in dit bos is eigenlijk niet mogelijk. Al snel komen we erachter dat het een soort mountainbike pad is en er enige hindernissen te verwachten zijn. Maar ja, met mensen als een bikkelende Bas, moedige Marianne en lenige Lex is dat wel te doen. De mannen tonen zich waarlijk heren. Margriet en Marianne worden keurig geholpen bij greppels. Alleen Annemarie let even niet op en haalt vuile billen door een kleine uitglijder. Veel hilariteit en veel plezier valt deze groep van taaie rakkers niet te ontzeggen.

Na dit avontuur komen we op bekende paden en weten we de weg naar de Karnemelkhoeve te vinden. Rust ... drankjes en voor sommigen appelgebak.

Bas vertelt dat hij een liedje van Herman Finkers wel bij zijn begrafenis wil laten spelen: "Daarboven in de hemel" heet het. Hiernaast een deel van de tekst.

Het tweede deel van de wandeling gaat langs de Westerschelde. Een rustig pad met de vrede van het water. De Middelburgers komen het eerst aan, de Veerenaren wat later.

Een gedenkwaardige middag.



*Dus daarboven in de hemel
Zien wij elkaar weer
Daar drinken wij een glaasje
Met onze lieve Heer
Daar maakt bisschop Gijssen
Ruzie met de heer
"Zoals 't hier toegaat
Strookt niet met de leer"
Klopt zegt God
En daarom heerst hier
Zo'n fijne sfeer.*

BRON: QUEST, MARK TRAA. FOTO: SHUTTERSTOCK.

Heb je **minder slaap nodig** als je ouder wordt?

De fabel: Ouderen slapen slechter, omdat ze minder slaap nodig hebben.



De deskundige

Psychologe Winni Hofman, universitair docente slaap en slaapstoornissen aan de Universiteit van Amsterdam, geeft [slaaptherapie via internet](#).

“Dat je minder slaap nodig hebt met het ouder worden, is niet waar. Wel ga je met het stijgen van de leeftijd minder diep slapen, waardoor je 's nachts iets vaker wakker kunt worden. Ook verandert het ritme van slapen en wakker zijn. Al vanaf je twintigste jaar wordt je biologische klok, die de slaap reguleert, minder flexibel.

Is het vóór die tijd geen enkel probleem om tot 5 uur 's morgens door te feesten, daarna kun je steeds minder makkelijk 'schuiven' met je slaap. Je kunt ook eerder op de avond slaap krijgen en daardoor weer vroeger wakker zijn.

Het is trouwens goed om te weten dat lang niet iedereen zeven uur slaap per nacht nodig heeft. Sommige mensen hebben aan vijf uur voldoende. Hoeveel slaap je nodig hebt, hangt verder niet zozeer af van je leeftijd, maar meer van wat je overdag doet. Ook al slaap je wat lichter, ook als je ouder wordt, moet je goéd kunnen slapen.

Geregeld drie of vier nachten per week slecht slapen, is echt geen normaal ouderdomsverschijnsel dat je maar moet accepteren.

De feiten

Volgens het Nederlands Huisartsen Genootschap heeft één op de drie volwassenen geregeld problemen met de slaap; 10 tot 15 procent raadpleegt daarvoor een arts. De helft van alle patiënten met slaapkachten is jonger dan 65 jaar, een kwart is tussen de 65 en 75, en nog eens een kwart is ouder dan 75.

Chronisch slecht slapen is een serieus gezondheidsprobleem. Het verhoogt de kans op diabetes en op hart- en vaatziekten. Ook krijg je last van [moeheid](#), prikkelbaarheid, verminderde concentratie en een verminderd prestatievermogen.

Dit kunt u doen om klachten te voorkomen

- Houd de slaapkamer stil, koel en donker.
- Zorg voor een goed bed, matras en hoofdkussens en voor prettig zittende nachtkleding.
- U slaapt beter als u overdag actief bent.
- Drink in de uren voordat u gaat slapen geen koffie of alcohol, eet geen copieuze maaltijden en vermijd forse inspanningen.
- Ga alleen naar bed als u zich slaperig voelt.
- Sta elke dag op dezelfde tijd op.
- Zorg dat u op een gezond gewicht blijft.

Wanneer moet u naar de dokter?

Als u langer dan drie weken gedurende drie of vier nachten achter elkaar zeer slecht slaapt, en als dat gevolgen heeft voor uw functioneren overdag. Uw huisarts kan beoordelen of de slapeloosheid een teken is van een ziekte of een bijwerking van medicijnen, en u eventueel doorverwijzen voor een slaapcursus of slaaptherapie.

BRON: PLUSONLINE.NL, DAVID DE WILDE. FOTO: SHUTTERSTOCK EN GETTY IMAGES.

Wat te doen bij waterschade aan uw smartphone

Een ongeluk zit in een klein hoekje: een smartphone die tijdens het zeilen in het water belandt, of per ongeluk in een bak warm afwaswater valt. Wat kunt u doen bij waterschade? En beter nog: hoe maakt u uw smartphone waterdicht?

Zet uw telefoon eerst uit

Hoe de waterschade ook is ontstaan, zet hem allereerst zo snel mogelijk uit, er is immers gevaar voor kortsluiting. Zet uw telefoon ook niet in de oplader, dit kan onherstelbare schade veroorzaken.

Verwijder na het uitzetten een eventuele beschermhoes, simkaart, SSD kaart en accu. Houd de telefoon ondersteboven en schud rustig het overgebleven vocht uit de openingen. Wrijf de telefoon droog met een stuk keukenrol of een zachte doek.

Droog uw telefoon

De telefoon is uit en het ergste vocht is verwijderd. Nu kunt u hem drogen in een bed van droge rijst, minimaal 24 uur lang. Het overige vocht vanuit de smartphone zal in de ongekookte rijst trekken. Sluit de openingen van de telefoon af met tape, zodat er geen rijst in komt. Andere opties zijn silicagel (die kleine zakjes die u in verpakkingen aantreft) en kattenbakkorrels.

Wanneer kan de telefoon weer worden ingeschakeld?

Wacht minimaal twee dagen voor u uw toestel weer inschakelt. Werkt hij weer? Dan heeft u geluk gehad. Als de connectoren (mini-usb en koptelefoon) beschadigd zijn, dan kunt u deze laten vervangen door een reparateur. Ook al volgt u deze stappen op, een toestel kan toch kapot blijven. Check uw [inboedelverzekering](#) of uw telefoonverzekering.

Is dit niet zo? Beroep u dan op de garantie van je telefoon. Bij Apple heeft u minimaal een jaar recht op Applecare. De laatste optie is naar een reparatiedienst gaan.

Maak uw smartphone water-resistent

Voorkomen is beter dan genezen. Gelukkig zijn er sprays die beloven uw toestel te beschermen tegen waterschade. Een lotusbloem heeft blaadjes die vol zitten met kleine bultjes. In combinatie met een laag natuurlijke was zorgt dit er voor dat water geen grip heeft en er dus geen waterschade kan ontstaan. Dit 'lotuseffect' is wat de bedrijven Nanostate en Impervious proberen met hun 'waterafstotende coatings'. Dit zijn vloeistoffen die na het opdrogen de smartphone beschermen en water van uw smartphone laten afglijden.

We zijn ze even gaan testen. Toen bleek dat beide telefoons nu resistent zijn bij een stroompje water uit de kraan. Na twee minuten werken ze nog, maar u kunt het touchscreen niet gebruiken. Dus onder de douche met uw smartphone is nog steeds af te raden! Water-resistent is niet hetzelfde als waterproof.



BRON: GGD ZEELAND. FOTO: SHUTTERSTOCK.

Herhaalprik **tegen corona**



Vaccinatiecampagne najaar 2023 COVID-19

In oktober worden weer de eerste coronaprikken gezet bij Zeeuwse inwoners die een hoger risico lopen om ernstig ziek te worden door het coronavirus. De datum wordt zeer binnenkort bekend gemaakt. Hieronder lees je wat de GGD al weet.

Wie mogen dit najaar de coronaprik halen?

Dat zijn 60-plussers, volwassenen die een grieprik-uitnodiging krijgen en medisch hoog risicogroepen. Maar ook zwangeren en zorgmedewerkers. In eerste instantie alleen op afspraak.

Hoe word je uitgenodigd als je de coronaprik mag halen?

Wie geboren is in 1963 of eerder kan vanaf half september een persoonlijke uitnodiging per post verwachten. In de uitnodiging staan de datum, het tijdstip en de locatie waar je wordt verwacht. Als dit niet uitkomt, bel dan met het Klantcontactcenter van GGD Zeeland om een Nieuwe afspraak te maken. Mensen uit andere groepen ontvangen geen brief, maar kunnen vanaf half oktober zelf een afspraak maken bij het Klantcontactcenter van GGD Zeeland.

Waar kun je straks de coronaprik halen?

GGD Zeeland vaccineert op zes goed bereikbare locaties in de regio: Goes, Terneuzen, Vlissingen, Middelburg, Zierikzee en Tholen. Daarna komen we naar de dorpshuizen. Met mensen die niet zelf of alleen met hulp van anderen naar een GGD-priklocatie kunnen komen óf vanwege psychische redenen niet-mobiel zijn, wordt samen naar een oplossing gezocht.

Vragen over afspraken of corona?

Bel met GGD Zeeland: 0113 - 249 442, op werkdagen tussen 08:30 en 17:00 uur. Of kijk op mijnvraagovercorona.nl/nl. Tip: [Meld je aan](#) voor de gratis CoronaNieuwsbrief van GGD Zeeland voor het laatste nieuws.

 **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.](#)

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
Rob Rijkschroeff
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