



Zeeuwse NieuwsFlitZ

Digitale nieuwsbrief voor leden van de KBO-afdelingen in Zeeland

Nummer **204** d.d. 10-10-2023



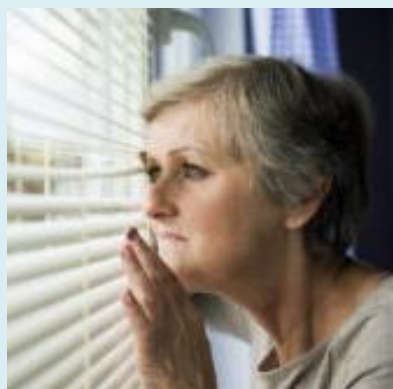
Inhoud: Van de redactie – Voltooid? – Ontmoetingsmiddag Ovezande
KBO-Boschkapelle zet de toon – Oud genoeg om wijs te kiezen!
KBO-'s-Heerenhoek bezoekt museum – 'Slapende' armen of benen
13x bijgeloof op vrijdag de dertiende – Hoe maak je vrienden?
Colofon

Van de redactie

Beste lezers,

‘Moet ik?’, zo vraagt Ria van Amersfoort zich af in haar gedicht ‘Voltooid?’ in de kolom hiernaast. Hoe beter je naar het gedicht kijkt, hoe meer erin valt te ontdekken. En zo is het eigenlijk ook met iedere NieuwsFlitZ, je moet er even rustig voor gaan zitten, er de tijd voor nemen, de inhoud en bedoeling tot je door laten dringen. Natuurlijk beseft je dat je ouder wordt, dat weet je maar al te goed. En toch moet je. Iedere dag weer. En als je goed nadenkt, is het niet alleen maar moeten, maar juist ook *ont-moeten*. Dat kan op de ontmoetingsmiddag in Ovezande bijvoorbeeld. Of bij een van de activiteiten in de afdeling. Volgens het Senioren Netwerk Nederland moeten we stemmen! Wijs, dat dan weer wel!

Veel leesplezier.



Voltooid?

Op mijn traject vallen de
piketpaaltjes om
Onhandig geschuifel maakt
dagen morsig
Stoelzittingen vangen
gekreun
Terwijl een lege batterij het
geluid verspert
Loop ik het schurend leven
En kijk naar de einder
Waar de verdiende strepen
vervalen

Bewegend naar verwijdering
Verwordt mystiek realisme
Vervliegen de dromen
Verrijzen zoete herinneringen
Brabbelen woorden hun
wartaal
Zoeken handen naar warmte
Omringen ogen meewarig

Moet ik?

*Ria van Amersfoort
Publicatie in het blad Ons
van KBO-Brabant*

Vergeten aan te melden?! Ontmoetings- middag Ovezande

Dinsdag 31 oktober 2023:
ontmoetingsmiddag in Dorpshuis
Trefpunt te Ovezande. Centrale
thema: *Omgaan met dementie als
mantelzorger*.
Inloop vanaf 12.45 uur.

De eerste spreker is Mariët de Land-
meter, verpleegkundige en schrijfster
van het boek ‘Puzzelen met het
brein’. Daarna volgt een presentatie
van notaris Sarneel uit Kapelle over
de juridische kant van mantelzorg-
situaties.

In de pauze is er volop tijd voor en
drankje en een ongedwongen ont-
moeting met elkaar en met de spre-
kers. Alle deelnemers ontvangen het
KBO-werkboek ‘Zin in Zingeving’.
De middag wordt besloten met een
bezoek aan de R.K. Kerk van Ove-
zande. U hoort allerlei wetenswaar-
digheden over de kerk, waarna u vrij
kunt rondkijken en vragen stellen.

Er zijn geen kosten aan deze middag
verbonden. U kunt zich opgeven
onder vermelding van naam en adres
bij Kees Rentmeester tot uiterlijk 20
oktober. Bij voorkeur per email op:
rentmeester-fr@kpnplanet.nl of
anders telefonisch op nummer:
0113-351687 of op nummer 06-
10170143

Wij hopen u te kunnen begroeten.

*Rob Rijkschroeff, voorzitter
commissie Mens en Religie*

BRON EN FOTO'S: PIET REMORIE.

KBO-Boschkapelle zet de toon



Op zaterdag 23 september kwamen onze leden bijeen in het Dorpscentrum om het 60-jarig bestaan van onze afdeling te vieren.

De voorzitter verwelkomde alle leden en gaf aansluitend op zijn openingswoord de huidige situatie weer: KBO-Zeeland houdt op te bestaan en is voornemens toe te treden bij KBO-Brabant. KBO-Zeeland zal als 5^e regio deel gaan uitmaken van KBO-Brabant. Voor alle leden geen probleem, iedereen stemde in met het voorstel tot toetreding bij KBO-Brabant.

Hierna werden de aanwezigen voorzien van koffie/thee en gebak en kon de gezellige middag met optreden van BAC uit Sluiskil aanvangen. Deze brachten de leden een gevarieerde en wervelende show met countrymuziek/zang/meezingers en sketches. Het optreden werd met een applaus afgesloten.

Later op de middag werd het buffet geserveerd, wat door alle leden als zeer smaakvol werd gewaardeerd. Om 20 uur werd de gezellige jubileumbijeenkomst afgesloten.





BEWUSTWORDINGSCAMPAGNE VERKIEZINGEN

Oud genoeg om wijs te kiezen!

Het Senioren Netwerk Nederland heeft de aftrap gegeven voor een bewustwordingscampagne voor de komende Tweede Kamerverkiezingen.

De campagne heet *Oud genoeg om wijs te kiezen!*

Doel van de campagne is om ouderen ervan bewust te maken dat zij...

1. ...moeten gaan stemmen op 22 november. Elke stem telt en kan zorgen voor een beter ouderenbeleid in Nederland!
2. ...bij het stemmen rekening kunnen houden met wat de politieke partijen willen op het terrein van ouderenbeleid. Want als de politiek geen werk maakt van goed beleid voor senioren, treft dat miljoenen Nederlanders.

PETITIE

Onderdeel van de campagne *Oud genoeg om wijs te kiezen!* is een petitie waarmee de ondertekenaar aan alle politieke partijen laat weten dat hij of zij gaat stemmen op die partij die een verstandig ouderenbeleid in het verkiezingsprogramma heeft opgenomen.

De petitie kan vanaf nu getekend worden: [klik hier](#)

Senioren Netwerk Nederland wil heel veel handtekeningen verzamelen om de partijen duidelijk te maken dat de ouderen van Nederland wijs zullen stemmen.

Namelijk stemmen op die partijen die goede plannen voor ouderen hebben op het gebied van wonen, zorg, inkomen, welzijn, veiligheid en buurtvoorzieningen!

PETITIE 'OUD GENOEG OM WIJS TE KIEZEN!'

'Ik ga zeker stemmen voor de Tweede Kamer op 22 november 2023. Daarbij hou ik rekening met de plannen die politieke partijen hebben voor ouderen. We worden allemaal ouder. In Nederland groeit de groep ouderen sterk. Daarom is het van groot belang dat politieke partijen goede plannen hebben voor ouderenbeleid.

Voor gezondheid en welzijn. Voor ondersteuning en zorg. Voor passend wonen. Voor inkomen en pensioenen. Voor veiligheid, vervoer en voorzieningen in de buurt. Voor waardering van zorgprofessionals, mantelzorgers en vrijwilligers.

Als de politiek nu geen werk maakt van goed ouderenbeleid, belanden we in een zorginfarct. Dat treft mij, mijn kinderen, mijn kleinkinderen en miljoenen Nederlanders!

Daarom verklaar ik hierbij dat mijn stem op 22 november gaat naar die partij die hiervoor goede plannen heeft. Ik zal wijs stemmen!'

[NAAR DE PETITIE](#)

BRON EN FOTO'S: KEES RENTMEESTER.

KBO-'s-Heerenhoek bezoekt kermismuseum

Meer dan voldoende ruimte in de bus.. 's Morgens kreeg ik een telefoontje dat de bus waarin 62 personen vervoerd konden worden stuk was. Het werd een bus van 82. Chauffeuse Mathea reed volgens vele passagiers voortreffelijk. Ook nu hadden we weer leden die nooit eerder op onze reisjes waren mee geweest. Helaas konden onze voorzitter Lau Traas en diens echtgenote om medische redenen niet mee. De secretaris vertelde onderweg over de ontwikkelingen van de KBO.

Een bezoek aan het kermismuseum 'Soet en Vermaeck' in Hilvarenbeek was zeker de moeite waard. We werden hartelijk ontvangen. Met een bijzondere lift uit de jaren '20 gingen sommigen mee maar de benedenzaal, de rest nam de trap. Beneden aangekomen werden we

gastvrij verwelkomd met de heerlijke geur van warme wafels en koffie of thee. Een medewerker nam ons mee naar de jaren '50. Van meet af aan wist hij ons te boeien met allerlei herkenbare kermisverhalen. Tussendoor trakteerden ze ons op popcorn, een suikerspin, poffertjes en een consumptie. Het Rad van Avontuur leverde de nodige prijsjes op en de Kop van Jut leidde tot de nodige hilariteit. Het mooie draaiorgel speelde tijdens de pauze.

Na een toeristische route door het mooie Brabantse landschap genoten we van een diner in de Hooikar in Gilze.

Aan de reacties te horen vonden de deelnemers het een geweldige dag. Dat vond ook de reiscommissie, die al aan het denken is over de voorjaarsreis.



BRON: QUEST. FOTO'S: SHUTTERSTOCK.

'Slapende' armen of benen



Je kent het wel, dat verdoofde en tintelende gevoel in een arm of been. Meestal heb je te lang in dezelfde houding gezeten. Gelukkig is alles snel weer normaal zodra je in beweging komt. Maar wat is er eigenlijk gebeurd?

Alsof een ledemaat er niet meer bij hoort

De werking van zenuwbanen komt in de problemen als ze worden afgekneld. Daardoor gaan er geen (of minder) signalen naar de hersenen en vice versa. Het voelt alsof een arm of been even niet meer bij de rest van je lichaam hoort. Daarnaast worden bloedbanen afgekneld waardoor de bloedsomloop stopt.

Het kwetsbaarst voor beknelling

Het is niet zo gek dat het juist je ledematen zijn die soms 'slapen': daarin bevinden zich nu eenmaal de langste bloed- en zenuwbanen. Die zijn het meest kwetsbaar. Ondanks dat de zenuwsignalen niet meer op de plek van bestemming kunnen komen, worden ze nog wel afgevoerd. Ze geven je ledematen seintjes dat ze beter van houding kunnen veranderen. Dat geeft een tintelend of prikkend gevoel.

Slapende benen breken niet

Het ongemak gaat vanzelf weer over als je je arm of been hebt 'bevrijd' uit zijn onhandige positie. Er is dus niks mis met je hersenen, je zenuwen of je bloedvaten. Ze konden alleen tijdelijk even niet meer goed samenwerken, doordat je geliefde op je arm in slaap is gevallen. Daar is zelfs een naam voor: *paralyse des amoureux*. Het is ook niet zo dat een slapend been eerder breekt als je erop gaat staan.

Blijvende verdoving is minder onschuldig

Met een slaapbeen ga je niet naar de dokter. Even van houding veranderen volstaat.

Heb je vaker last van een verdoofd gevoel of tintelingen in je lichaam als er geen aanwijsbare oorzaak is? Dan is het wel raadzaam om een arts te raadplegen, want paresthesie is een verschijnsel dat bij [heel veel aandoeningen](#) kan horen. Die zijn heel wat minder onschuldig.



13 x bijgeloof op vrijdag de dertiende

Waar komt vrijdag de dertiende als ongeluksdag vandaan?

Vrijdag de dertiende is voor veel mensen even slikken en een dag om de deur niet uit te gaan. Maar waar komt deze ongeluksdag eigenlijk vandaan?

Oorsprong vrijdag de 13e

Waar komt vrijdag de dertiende als ongeluksdag vandaan? Er zijn meerdere theorieën. Volgens KRO-NCRV komt de beste verklaring uit het christendom. Tijdens het Laatste Avondmaal waren dertien mensen aanwezig. Op die avond werd Jezus Christus verraden door Judas, waarna hij gekruisigd werd op een vrijdag. De combinatie van vrijdag en dertien, betekent ongeluk.

Bijgeloof

Bijgeloof geeft ons houvast, controle en het gevoel van zekerheid. Vrijdag de dertiende is écht een dag waarop je je bijgeloof aanspreekt, om de kans op ongeluk te verkleinen. Bijgeloof is erg bekend in de sport. Zo'n 80% van de topsporters verricht bijgelovige handelingen voorafgaand een wedstrijd.

Johan Crujff speelde altijd met nummer 14. Hij had het gevoel dat zijn overleden vader hem bijstond. Tennisser Rafael Nadal heeft ook meerdere rituelen: gebruikte flesjes water tijdens het toernooi zet hij in een rechte lijn neer, hij loopt niet over de lijn, kriebelt aan zijn gezicht en trekt zijn kleding heel vaak recht.

13 x bijgeloof

- 1-"Als ik met zout knoei, dan gooi ik met de rechterhand 3 keer een beetje zout over de linkerschouder."
- 2-"Als ik een spiegel breek, gooi ik er nog één (kleintje) kapot!"
- 3-"Loop niet onder trappen door, maar er omheen."
- 4."Spin dood maken brengt ongeluk."
- 5."Afkloppen op ongelakt hout."
- 6."Ik doe de voordeur niet open als de achterdeur open staan, om kwade geesten buiten te houden."
- 7."Zwarte katten ontwijken."
- 8."Ik zoek altijd naar een klavertje 4 als ik buiten ben."
- 9."Lieveheersbeestjes niet doodmaken, dan krijg je ongeluk."
- 10."Open geen paraplu in huis, dat brengt ongeluk."
- 11."Thuis mag niemand zijn schoenen op tafel zetten, dat zou zorgen voor ruzie."
- 12."Bij een leugentje om bestwil, kruis ik nog altijd met vingers achter mijn rug."
- 13."Als ik een put zie, gooi ik er een muntje in en doe ik een wens."



BRON: ZIN.NL FOTO: SHUTTERSTOCK.

Hoe maak je vrienden?

Als kind nam je iemand van school mee naar huis en zei je: mama, ik heb een vriendje meegenomen. Je ging buiten spelen of luisterde samen naar muziek. Als tiener, als twintiger, als dertiger, het leek allemaal vanzelf te gaan: vrienden maken. Als je onderweg al wat oude vrienden verloren hebt, lijkt het ineens allemaal veel ingewikkelder. Hoe doe je dat eigenlijk: vrienden maken?

Weten wie je bent, valt nog niet mee

Leer eerst jezelf kennen. Keer je afgelopen vijftig jaar binnenstebuiten. Makkelijker gezegd dan gedaan. Wie ben je eigenlijk? Hoe ging je om met situaties? Zijn er onverwerkte trauma's? Zorg je wel goed voor jezelf? Dat zijn behoorlijk zware vragen voor een mens. En toch: mochten de antwoorden onbevredigend zijn, begin dan eerst te werken aan kleine problemen die je makkelijk kunt oplossen. Alleen of met iemand anders.

Waar ben je dankbaar voor?

Zorg dat je fysiek en mentaal fit bent. Vrienden maken is lastig als je slecht in je vel zit. Probeer (opnieuw) te ontdekken waar jij je prettig bij voelt: wat wandelen of fietsen, licht sporten of aan yoga doen. Werk bewust aan je gemoed: draai muziek die je raakt, schrijf elke dag één ding op waar je dankbaar voor bent.

Ken je eigen passies

Jaag passies na, niet mensen. Haal dus eerst weer omhoog wat je passies, hobby's en interesses zijn. Waar word jij heel enthousiast van? Bij de uitoefening van die passies en hobby's kom je vaak vanzelf leuke contacten tegen.

Zet de deur open

Nodig mensen uit in jouw leven. Als je zover bent: zet de deur open! Wees proactief en wacht niet op die ander. Die zit immers op jou te wachten! Organiseer bijvoorbeeld in kleine kring een filmavond, nodig een paar mensen uit voor een wandeltrip. Vraag een paar (oude) bekenden voor een etentje of voor een gezamenlijk museumbezoek.



 **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