



Zeeuwse NieuwsFlitZ

Digitale nieuwsbrief voor leden van de KBO-afdelingen in Zeeland

Nummer **207** d.d. 21-11-2023



Inhoud: Van de redactie – Verslag Algemene Vergadering
Omgaan met dementie als mantelzorger – Tragelfestijn
Skip de herfstidip – Emotionele stress verminderen
Hij komt...! – Wat is nepnieuws?
Colofon

Van de redactie

Beste lezers,

Volgens sommige filosofen kan een mens niet leven zonder tegenstrijdigheden. In dit nummer van NieuwsFlitZ komt u wat dat betreft aan uw trekken.

Zo heeft Ton Roumen het over het aloude 'ora et labora', bid en werk, actief zijn én mediteren. Ook het artikel over het tegengaan van de herfstdip raakt het punt dat een mens moet bewegen én relaxen.

Valt er in het bericht over nepnieuws een tegenstrijdigheid aan te wijzen? In de column over de goedheiligman zeker en vast wel, want welk feest kent nou niet meer tegenstrijdigheden dan dat prachtige Sinterklaasfeest?

Waarom vertelt men niet altijd aan iedereen de waarheid? Omdat de tijd er nog niet rijp voor is? Soms weet je het gewoon niet meer wat wel en niet waar is.

Wat zeker waar is: op de Algemene Vergadering van 14 november jl. is unaniem besloten om op te gaan in KBO-Brabant als regio 5.

Onthoud: in de NieuwsFlitZ publiceren wij geen nepnieuws!

Veel leesplezier.

Algemene Vergadering te Sluiskil

Onderstaand de belangrijkste punten uit de Algemene Vergadering van 14 november jl.:

- De Unie KBO is in september 2023 al geliquideerd.
- Er is een protestbrief opgesteld door KBO-Brabant (annex Zeeland), Limburg, Overijssel en Noord-Holland richting overheid betreffende 'OUDEREN WORDEN DE DUPE VAN DE COMMERCIALISERING VAN DE ZORG'.
- KBO-Brabant stelt een project op 'WONEN EN ZORG'. De eerste bijeenkomst is op 19-01-2024 in Ulvenhout. We zoeken iemand uit Zeeland die lid wil worden van deze projectgroep.
- De verzekering van Het Zilveren Kruis loopt nog 1 jaar door via KBO-Zeeland. De CZ geeft alleen korting op polis CZ-leden. Voor CZ komt een nieuw collectiviteitsnummer.
- De notariële akte van de statutaire zelfstandigheid van de afdelingen zal pas na juni 2024 passeren.
- De vergadering besluit unaniem achter het voornemen tot het opgaan in KBO Brabant te staan.
- Er komt een Stappenplan voor de ledenadministratie.
- Op 15-12-2023 is Leaweb gebruiksklaar. Er komt een cursus Leaweb op 24-11-2023 vanaf 13.30 uur te Sluiskil (verdere gegevens volgen nog).
- KBO-Zeeland is Regio 5 en komt in het bestuur van KBO-Brabant met 1 Zeeuws lid, te weten Lillianne van der Ha.
- Het Regioberaad (2 vertegenwoordigers per kring + bestuurslid (voorzitter)) komt 2 x per jaar bijeen.
- KBO-Zeeland wordt per 1-1-2024 opgeheven. De definitieve liquidatie van KBO-Zeeland is waarschijnlijk in de tweede helft van 2024.
- Op 18 december wordt het eerste ONS-nummer bezorgd (het januari nummer). Na twee maanden is het volledige ONS magazine digitaal beschikbaar.
- Vergadering besluit weer unaniem dat KBO-Zeeland opgaat in KBO-Brabant als regio 5.**
- De vergadering gaat akkoord met een contributie-afdracht van € 14 per lid aan KBO-Brabant.
- Het bestuur KBO-Brabant komt maandag 20 november met een voorstel voor een eventuele naamswijziging en aanpassing logo.

BRON: ROB RIJKSCHROEFF. FOTO'S: MAURICE SCHOLTER, MARGARET RENTMEESTER EN YVONNE RIJKSCHROEFF.

Omgaan met **dementie** als mantelzorger

Impressies n.a.v. de ontmoetingsmiddag M en R te Ovezande op 31 oktober jl.

Mariët de Landmeter, schrijfster van het boek 'Puzzelen met het brein', raakt vanaf het eerste moment aan kernwaarden als empathie, waardigheid en wederkerigheid.



Puzzelen met het brein

De zo warme toespraak van Mariët levert verschillende lessen op. We zien dementie -gevolg van een hersenaandoening- als een ziekte, maar de dementerende heeft nog steeds precies dezelfde behoeftes als elk gezond mens. Mantelzorger en dementerende gaan, alleen en samen, soms jarenlang door een rouwproces.

We weten allemaal uit ervaring wat rouwen is. Zoals we ook weten hoe belangrijk het is dat we, gezond of minder gezond, verbinding zoeken met elkaar en die proberen te behouden.

Na een werkdag liefdevol zorgen voor mensen met Alzheimer thuis-komen en daar als mantelzorger geduldig moeten reageren op jouw dementerende partner, ouder of kind. Hoe moeilijk moet dat niet zijn?

Heeft u een levenstestament?

Hoewel niet zo door notaris Sarneel verwoord, ging menigeen toch met die gedachte naar huis: heb ik een levenstestament nodig? In een boeiend verhaal passeren imposante begrippen als mantelzorgwoning, levenstestament, wilsonbekwaamheid, zakelijke en medische volmacht en levens-einde.

Met respect voor alle betrokkenen vertelt de notaris degelijk en gedreven over mogelijke juridische consequenties rond dementie.



Zin in zingeving

Meer dan veertig deelnemers uit de gehele provincie, leden en niet-leden van KBO of PCOB, zijn het eens: 'Twee voortreffelijke sprekers, die goed op elkaar aansluiten'. Waarvan akte. Het werkboek 'Zin in Zingeving' wordt uitgereikt. Gevolgd door een bezoek aan O.L.V. Hemelvaart, waar Ad Schenk, vol



enthousiasme vertelt over heden en verleden van de R.K. Parochie Ovezande.

'Wat heb ik een mooie middag gehad, ik ben er gewoonweg stil van geworden. Ik heb er werkelijk van genoten.'

De feedback krijgt extra lading als je beseft dat deze woorden afkomstig is van Mariët de Landmeter.



Een mooiere afsluiter én opsteker kan de commissie Mens en Religie zich niet wensen.

BRON EN FOTO'S: MAURICE SCHOLTER.

Tragelfestijn

Na enkele jaren weer eens gezellig Samen feesten!



Op woensdag 15 november was de feestmiddag in ZorgSaam locatie Bachtendieke in Terneuzen als laatste van drie middagen in Zeeuws-Vlaanderen aan de beurt.

Soberder van uitvoering als voor de corona periode, maar een paar uurtjes sowieso spontaniteit en gezelligheid, samen met gehandicapten en mensen met een beperking. Voorziening van koffie/thee en voor iedereen een schaalje met lekkernijen. De begeleiding en de bediening door de medewerkers van Bachtendieke was super en professioneel.

Peter Dons uit Rotterdam zorgde voor een grote ambiance met zang en muziek (regelmatig uit de oude doos, op verzoek), tussendoor met gesprekken en kwinkslagen; een prima contact met de aanwezigen.

Verheugd dat het Tragelfeest dit jaar weer aan de orde was; velen deden mee met een dansje en de polonaise.

Het Tragelfeest was opgezet door Tragel, KBO en de Zonnebloem. VN-ambassadeur Alex de Vos werd voor deze middag uitgenodigd en was ook present. De Coördinatrice Tragel, de ambassadeur en voorzitter kring KBO hebben met elkaar kennis gemaakt en met elkaar in korte tijd uitvoerig gesproken om in de toekomst te trachten **het feesten voor iedereen** meer op de agenda en met meer aandacht en steun neer te zetten; hieraan een vervolg te geven.

De middag werd afgesloten door een medley van zanger Peter en velen zwaaiend bij het laatste lied.

Tot slot richtte de ambassadeur het woord tot de mensen met een bemoedigende en complimenteuzen afsluiting.

Mooi om daar deel van te mogen uitmaken!

BRON: ZIN.NL. FOTO'S: ZIN.NL EN SHUTTERSTOCK.

Skip de herfstdip

Storm, buien en grauwe luchten. De herfst is weer in volle gang en daarmee de periode van lusteloosheid, sombere gevoelens en extreme vermoeidheid. Ten minste voor hen die last hebben van de winterblues. Gelukkig zijn er genoeg manieren om je herfstdip te skippen.

Kleur werkt stimulerend

Bonte kleuren roepen een opgetogen gevoel op en werken stimulerend, als een soort cafeïneshotje voor de ogen. Geef een muur in huis een felle kleur of, iets minder rigoureuus, maak of plak een vrolijke muurschildering. Moeite met de dag starten? Trek een lekker fel jurkje, vestje of blouse uit de kast.



Profiteer zoveel mogelijk van de zon

Ondanks dat de zon zich niet veel laat zien in de herfst is het belangrijk om toch zoveel mogelijk zonnestralen mee te pikken. Probeer elke dag een halfuurtje buiten te zijn. De zon en het licht verminderen je herfstdip. Daarnaast kan je ook Vitamine D slikken. Vitamine D wordt ook wel zonlicht in een potje genoemd en helpt een herfstdip te verslaan.

Bewegen is belangrijk

Hoe fijn het ook is om in de herfst een hele dag op de bank onder een dekentje te zitten, is het belangrijk dat je toch genoeg beweging krijgt. Door te bewegen maakt je lichaam endorfine aan.



Dit gelukshormoon hebben we in de herfst extra hard nodig. Na een flinke zweetsessie of stevige wandeling in de buitenlucht voel je je gelijk een stuk beter.

Gezond eten geeft meer energie

In de herfst heeft ons lichaam extra vitamines nodig. Zorg er voor dat je gezond en regelmatig eet. Kan je lichaam nog een extra oppepper gebruiken? Vul je menu aan met superfoods en supplementen die je immuunsysteem een extra boost geven.

Iets nieuws geeft een goed gevoel

Vernieuwing geeft energie. Denk aan een nieuw kapsel of, nog eenvoudiger, een warme douche met een scrubhandschoen, een stapel schone was -sowieso kan schoonmaken een gevoel van vernieuwing oproepen met die frisse geuren en blakende oppervlakten- of wisselende versieringen, zoals tijdens de feestdagen en de verschillende seizoenen.

Relax

Niet alleen bewegen is belangrijk, ook relaxen is een must in de herfst. Neem een warm bad met een fijne badolie of neem een extra lange douche met een heerlijk geurende douchegel. Steek geurkaarsen aan, kruip op de bank met een goed boek en verwen jezelf met je lievelingsthee.

BRON EN FOTO: TON ROUMEN.

Emotionele stress verminderen

Ontmoetingen met hartpatiënten hebben er jaren geleden al toe geleid dat ik geïnteresseerd raakte in de vraag wat je zelf kunt doen om goed voor je hart te zorgen. Daar moest ik aan denken toen ik las dat cardioloog Janneke Wittekoek meent dat bij één op de drie hartinfarcten emotionele stress een sleutelrol speelt en hartfalen kan veroorzaken. Emotionele stress uit zich in prikkelbaarheid, je gespannen en onrustig voelen, snel emotioneel reageren, agressiever of impulsiever gedrag vertonen en sombere gedachten. De oplossing die ze aanreikt, kan patiënten helpen en ook nog zorgkosten besparen. Want die bedragen inmiddels ruim 100 miljard euro per jaar en zullen blijven stijgen. De vergrijzing is daarvoor een oorzaak naast een toename van het aantal chronisch zieken, duurdere behandelingen, duurdere medicijnen en inflatie.

Deskundigen pijnigen zich ondertussen suf wat ertegen te doen is. De oplossing die Wittekoek aanreikt is niet nieuw, maar snijdt wel hout en heet ontspannen én bewegen. Ontspannen kan in de natuur of via muziek en cultuur. Genoeg slapen hoort daar ook bij. Daarnaast is bewegen belangrijk. Dat kan een matig intensieve vorm zijn zoals tuinieren of wandelen of een meer intensieve vorm. En dan is er meditatie, mindfulness, ademhalingsoefeningen, hatha-yoga en qigong. Deze vormen kunnen gemakkelijk zelf ter hand worden genomen, of je laat je bij de hand nemen door een leraar of een video op YouTube.

Emotionele stress kan worden gereduceerd door te ontspannen én te bewegen



Luisteren met het hart

De suggesties van Wittekoek gaan over de afwisseling van inspanning en ontspanning, van actie en meditatie. Die afwisseling is heilzaam zeggen ook de hedendaagse Amerikaanse neurowetenschappers Dan Siegel en David Rock. Het fenomeen is echter al veel ouder. In kloosters bestaat de eeuwenlange traditie om bidden en meditatie (ora) af te wisselen met arbeid (labora). Maar kloosterlingen hebben dat ritme evenmin uitgevonden. De Romeinen wisselden handel en werk (negotium) af met vrije tijd (otium). Maar ook zij zijn niet de uitvinders.

Het ritme van ontspannen en actief zijn is een natuurlijk gegeven. Het is het ritme van de hartslag, van het aan- en terugrollen van de golven van de zee en de afwisseling van de seizoenen. Een natuurlijk ritme is dat mensen zich openen en zich weer sluiten. Nu eens zijn ze actief, dan weer meditatief.

Zelf geef ik al vele jaren retraites waar ik uiteenlopende meditatievormen benut. Van dichtbij heb ik meegemaakt wat hartfalen met mensen doet en dat heeft er jaren geleden toe geleid dat ik een variatie van oefeningen voor de vermindering van stress en de gezondheid van het hart ben gaan ontwikkelen en in mijn retraites gebruik. Telkens ervaar ik hoe helend dat is.

Ton Roumen is een ervaren coach, retraiteleider en spreker.

*Hij publiceert boeken en artikelen over spirituele thema's en persoonlijke ontwikkeling.
Meer informatie: www.bezinnen.com*

Hij komt...!

“Ik kom zeker naar Nederland zei de heilige Nicolaas in een gesprek. Hij leidde als kerkelijk functionaris een voorbeeldig leven. Daardoor en door 2 mirakels werd Nicolaas later heilig verklaard en kwam hij in heel wat legendes terecht. Na de 12^e eeuw ontstond er een hele folklore rond zijn persoon. Een kinderfeest dat enkele eeuwen geleden in NL werd ingevoerd werd naar hem genoemd.

In ons gesprek zei hij dat Zwarte Piet er niet meer bij zal zijn. Vanwege allerlei activistisch laaglands gestook heten alle Zwarte Pieten nu gewoon Piet. Door een Koninklijk Besluit in zowel Spanje als Nederland afhankelijk van de functie worden ze Hoofdpiet, Pakjespiet, Pieterman of Pieterbaas of Pieterknecht genoemd. Bij de bekendmaking per dat Koninklijk Besluit (KB) is ook bepaald dat de Pieten niet allemaal zwart meer hoeven te zijn, maar dat ze alle kleuren van de regenboog mogen hebben. De pieten zijn dan ook meestal allemaal van kleur verschoten.

Omdat zwarte mensen door sommige witte mensen op allerlei manieren gediscrimineerd of beledigd worden, is Zwarte Piet nu dus geen Zwarte Piet meer, maar een gewone Piet. En een rood, geel, groen, bruine of anderszins geverfde gelegenheidspiet is dan een rode Piet, gele Piet, groene Piet of welke kleur Piet dan ook.

Misschien komt het vorenstaande u, beste spinselaar, flink warrig over. Dan hebt u groot gelijk. Daarom raad ik u aan om het Sinterfeest gewoon te vieren zoals u dat voor de komst van Corona deed. Maar u kunt het natuurlijk ook in een door u zelve aangepaste versie vieren. Ik vind dat u de kindjes alstublieft niet meer moet knuffelen. Het opsnuiven van een steeds sterker wordende alcohollicht schaadt de reukorganen van de lieve kinderen heel erg en doet het algemene geloof in het bestaan van de goedheiligman alleen maar kwaad. Na corona is er al zoveel veranderd in de levens van de menselijke aardbolbewoners dat deze verandering er ook wel bij kan. Dat geldt ook voor de zak. Die mag niet meer gebruikt om er stoute kindertjes in te stoppen, maar alleen nog voor het herbergen van de cadeaus die bij



gezinnen, verenigingen, clubs, gildes, scholen en andere verbanden via spaaracties, donaties en sponsoren bij elkander zijn geschraapt. Voor gebruik thuis is de zak al helemaal taboe, want de lokale wasmand en/of hondenmand kunnen net zo goed de gulle gaven en surprises bevatten voor de kleine giften. Het strooigoed moet wel in zwang blijven! En hoe u dat moet behandelen? Veeg eerst, zo nodig met behulp van blik en veger, de stofzuiger of de kruimelzuiger de vloeren en hun bedekkingen in het betreffende vertrek grondig schoon en “strooi dan wat lekkers in een of andere hoek”. Zorg dat bij de aankomst van Sinterbaas wel dat de voordeur goed verlicht is, want de “maan schijnt niet altijd door de bomen” en je weet nooit wat er nog meer door onze dreven loopt om allerlei kattenkwaad uit te halen. Woont u in een plaats die per boot goed te bereiken is? “Zie dan goed uit naar de stoomboot die er aankomt”. En kijk dan ook of zijn paardje er ook bij is, want dat verspreidt volgens de geleerde activisten minder stikstof, CO₂ en andere schadelijke stoffen dan andere vervoermiddelen waarin Sinterklaas ook wel vervoerd wordt. En als er zachtjes aan de deur wordt geklopt, doe die dan ook zachtjes open en zing dan “dag Sinterklaasje”. En mocht er iets misgaan bij al het Sintgefeest, dan snel de mobiel pakken en het secretariaat van de sint bellen en vragen of ze snel een (hulp)sint kunnen sturen. Bijvoorbeeld een verkleed Tweede Kamerlid dat vlak voor de nu alweer voorbij verkiezingen in de laatste vergadering ook voor Sinterklaas speelde, door nog gauw allerlei afdrachten te verlagen en subsidies te verhogen.

Wat is nepnieuws?

Verslaggevers maken soms een zeperd. In de journalistiek bestaat er zelfs een woord voor: een canard. Het begrip definieert een bericht dat, na publicatie, niet waar blijkt te zijn. Maar dat is niet hetzelfde als het fenomeen nepnieuws dat de afgelopen tijd zo veel aandacht krijgt. Journalistieke missers komen voort uit menselijk fouten. Er wordt niet opzettelijk gelogen of gefantaseerd. Het doel van serieus nieuws is de lezer te informeren. In het geval van nepnieuws is daar geen sprake van. Daarbij worden expres valse berichten de wereld in gebracht.



Waarom maakt nepnieuws op internet eigenlijk zo'n grote vlucht? De eerste reden is geld. Door te zorgen dat veel mensen doorklikken op de valse berichten, trekt men veel verkeer naar een website. En die sites zijn volgehangen met advertenties. Hoe meer verkeer, hoe hoger de inkomsten. Daarnaast zien we dat nepnieuws ook ingezet wordt om mensen te beïnvloeden.

Om nepnieuws te herkennen kunt u het volgende doen:

- Kijk waar het bericht is gepubliceerd. Staat het nieuwtje op een site waar u nog nooit van hebt gehoord, lees dan voorzichtig verder.
- De koppen van nepnieuws zijn vaak overdreven sensationeel en staan vol hoofdletters. Ze prikkelen de lezer die meteen wil doorklikken om te lezen wat de kop belooft.
- De meeste nepberichten vertellen de grootste onzin. Doorlezen helpt. Neemt een bericht een bijzondere wending of wordt het steeds onwaarschijnlijker, dan is de kans groot dat het nepnieuws is.
- Eén bron is geen bron. Is er sprake van een nepbericht, dan is er meestal geen verdere informatie te vinden via Google.

 **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
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