



KBO afd. Schouwen-Duiveland
Jaargang 15, december 2022

Spreuk van de maand



*Het leven is
als het zingen van een lied
dat je niet hebt gerepeteerd.*

Inhoud

- Pag. 1 Ledenmutatie
Koffieochtenden
Agenda
- Pag. 2 Wandeling 13 oktober
Stamppotmaaltijd
- Pag. 3 Seniorencafé 8 november j.l.
Klaverjassen
Informatiemiddag 9 november j.l.
- Pag. 4 Wandeling 20 oktober
- Pag. 5 Vervolg wandeling 20 oktober
Uitje Grevelingen
- Pag. 6 Drie koppen koffie
Brouwershaven
- Pag. 7 *Griep* van Toon Hermans
Belangenbehartiging
Aanvragen energietoeslag
- Pag. 8 Rijbewijsverlenging
Ledenservice
Bereikbaarheid bestuur
Ledenadministratie
Oplage



Een hartelijk welkom aan ons nieuwe lid
mevr. P. Priester uit Zierikzee.
Graag tot ziens bij een van onze activiteiten.

Overleden



We hebben afscheid moeten nemen van
Mevr. Binck uit Ouwerkerk
Familie en vrienden wensen we
veel troost en sterkte toe.

Koffieochtenden....

Op 6 december is de laatste koffieochtend van 2022. Dan bent u weer van harte welkom voor een bakje koffie of thee, natuurlijk met praatje. Maar de liefhebbers kunnen dan ook een mooi **kerststuk maken** o.l.v. mevr. Dien Hanse. Kosten zullen ongeveer €10,- zijn. U dient zelf te zorgen voor een mooie schaal. Het is ook handig een scherp mesje of snoeischaar mee te brengen. U kunt zich aanmelden bij Kees: 06-51478446 of via mail: kverkaart@gmail.com. De eerste koffieochtend in 2023, op 3 januari, is traditiegetrouw onze **nieuwjaarsreceptie**. Onder het genot van een hapje en drankje bent u in de gelegenheid elkaar een goed 2023 te wensen. Bij deze bent u van harte uitgenodigd.



AGENDA

29-11: Magazine KBO-PCOB	
06-12: Koffieochtend / bloemschikken	09.30u
07-12: Tafelen in de Buurt / koersbal Br'haven	
14-12: Adventsviering met koffie na	
17-12: Kerstmarkt (kerk en p.c.)	v.a. 10.00u
03-01: Koffieochtend/nieuwjaarsreceptie	09.30u
13-01: Klaverjassen	19.30u
17-01: Uitje Grevelingen (blz. 5)	
24-01: Magazine KBO-PCOB	
07-02: Koffieochtend	09.30u
10-02: Stamppotavond (blz. 2)	17.30u
24-02: Klaverjassen	13.30u
21-03: Seniorencafé	
24-03: Klaverjassen	19.30u
29-03: Jaarvergadering	14.00u
15-04: Reis naar Gorinchem.	
21-04: Klaverjassen	13.30u

KBO WANDELING 14, 13 – 10- 2022,



Niet bang voor een paar druppels regen en met de belofte van het weerbericht, dat de buien zouden afnemen, togen we naar het Beneden-Sas bij de Steenbergse Vliet, om eens een ander wandelgebied te verkennen. We parkeerden in een hoek van de polder, klommen de trap op en kwamen bij de uitkijktoren, bunker en de sluis, die met de hand bediend moest worden om er overheen te kunnen. De zwarte knop indrukken en afwachten... Alles verliep vlot en even later konden we verder, langs een gesloten horeca gelegenheid; dus hier geen koffie na afloop. De dijk op, een foto van de route gemaakt en het gebied ingelopen. Een blauwe en een gele rondwandeling van elk 2,5 km, dat moest te doen zijn. We startten nog met een beetje nattigheid, maar dat verdween in de loop van de middag. Eerst de loopbrug over. De wilde eenden op ons pad maakten dat ze weg kwamen; de krakeenden en meerkoeten in het water zakten rustig af naar veiliger gebied. Zodra we het gebied betraden viel de natte ondergrond op met paarse, sterk geurende watermunt. We doken het "broek"bos in, waar de laatste stormen heel wat slachtoffers gemaakt hadden: veel omgewaaide en afgebroken populieren en wilgen. Tussen de bomen stond het vol varens, al ver vergaan met bruine en gele kleuren. Verder veel berken, die voor een speels lichtspel zorgden met hun groene en gele blaadjes tot hoog in het bos. Overal langs het pad braamstruiken, mooi aan het verkleuren met licht tot donkerrode blaadjes. Er hingen nog wel wat bessen, maar die zijn voor de vogels. We zagen de eerste herfstzwam, mooi beschut onder de struiken. Eerst gingen we naar de vogel-kijkhut aan het water van het Krammer-Volkerak, genaamd "De Papegaai"! Niet dat hij daar iets van weg had. We konden in alle rust de voorbij glijdende rijnen gadeslaan, op weg van Rotterdam naar Antwerpen via het Schelde-Rijn kanaal. Een containerschip en tanker kruisten elkaar. In het rustige water ervoor zagen we aalscholvers, knobbelzwanen en wilde eenden. Zelfs een grote roze knuffelbeer, door de wind meegevoerd. Rechts van ons een paar lepelaars en een grote witte zilverreiger. Langs de waterkant groeiden veel jonge berkjes. Die zullen volgend jaar wel geruimd worden, of is dat de taak van de hier rondlopende pony's of Schotse Hooglanders? We liepen snel verder, want de route

was nog maar pas begonnen. Het bos was ondoordringbaar met de hoge adelaarsvarens. In het oude vergane hout van de wilgen zagen we elfenbankjes en wat andere zwammetjes, o.a. de bloedsteel Mycena. Vlak voor we de gele route namen zagen we wat half vergane maar ook net opkomende inktzwammen staan. De gele route liep door een vlak gebied, pas gerooid om de typische planten van de jonge duinvalleien een kans te geven, zoals ratelaar, Parnassia, bitterkruid en ogentroost. Zo te zien gaat dat nog wel even duren. Dankzij maaiwerk was er meer licht in de berm, waar hier en daar nog wat jonge agrimonie plantjes opkwamen, met hun gele bloempjes. De volwassen planten zijn al uitgebloeid, maar hun zaden blijven in de vacht van dieren hangen. Toen we de maai-vlakte overstaken zagen we daarvan het bewijs: achter de gele, gebroken pijp aan een paaltje, wat door dieren als schuurpaal gebruikt wordt, hingen veel haren met daarin agrimonie-zaadjes. Rond de voet van het paaltje stonden veel jonge plantjes. Dit zagen we tijdens de wandeling steeds bij de paaltjes met omgekrulde of afgebroken pijltjes; vandaar dat er nu overal gele koppen op geschilderd zijn. Ook hier zagen we weer een paar mooie zwammen: de donzige melkzwam en de witte parelstuifzwam. Wie zijn ogen open houdt ziet altijd wel iets opmerkelijks. Bij het verlaten van de gele route zagen we nog een enkele plant van het lever-of-koninginnenkruid in bloei (paars) staan. Het laatste gedeelte liep door een vlak gebied rond een centrum van struiken zoals meidoorn, hondsroos, vlier en kardinaalsmuts; deze vormen een voedselbron voor de lijsterachtige vogels, zoals koperwiek en zanglijsters. De rondlopende Hooglanders houden de boel redelijk kort, zodat er nog veel jonge plantjes waar te nemen waren: agrimonie, biggenkruid, de gele leeuwentang en paars/rode klaver. In de vaart naast het pad zien we weer de grote zilverreiger en zwanen. We komen terug in de buurt van het startpunt. Boven ons vliegt een zwerm kramsvogels richting de bessenstruiken. Koud weer op komst!

Nico

Stamppotavond

Wij nodigen u uit om op vrijdag 10 februari weer te komen genieten van een heerlijke stamppotmaaltijd. Vorig jaar moest de maaltijd een dagje worden opgeschoven vanwege de storm, maar het was een succes: snert, hutspot (pee en juun), boerenkool en hete bliksem. Dit jaar kunt u voor €8,- p.p. aanschuiven en genieten van een uitgebreide winterse maaltijd. U kunt zich aanmelden bij Kees: 06-51478446 of via mail: kverkaart@gmail.com. Mocht u in de gelegenheid zijn te helpen, dan kunt u dit ook bij Kees aangeven.



Seniorencafé 8 november 2022

Dinsdag 8 november 2022 organiseerden wij weer eens een seniorencafé. De afgelopen maanden/jaren gooide corona roet in het eten. In Ted Sluijter, voormalig boswachter Staatsbos-beheer en nu vrijwilliger Natuurmonumenten vonden we een begenadigd spreker. Bijna 40 personen vonden hun weg naar ons “stamcafé”, het parochiecentrum aan de Mosselstraat in Zierikzee; dit omdat wij er ruchtbaarheid aan hadden gegeven bij de andere ouderenbonden op ons mooie Schouwen-Duiveland, maar ook doordat het was opgenomen in de weekagenda van de Wereldregio, waar werd vermeld dat het voor eenieder vrij toegankelijk was. De presentatie “Hoe vitaal is de natuur op en rond ons eiland Schouwen-Duiveland” ging achtereenvolgens over het Nationaal Park de Oosterschelde, Plan Tureluur en het Duingebied van de Westhoek. Het is onmogelijk te verwoorden wat Ted ons vertelde over de vele planten en dieren op Schouwen-Duiveland, daarvoor schiet mijn kennis veel te kort. We mogen in onze handjes knippen met de rijke natuur op en rond ons eiland. De Oosterschelde, inlagen en duinen vormen tezamen een prachtig gebied met duizenden planten, dieren en insecten, wat met vele foto's prachtig in beeld werd gebracht. Zelfs aanwezigen die minder met de natuur van doen hebben, genoten van de pracht en praal die te zien was. Teveel om op te noemen, maar die door diverse factoren van buitenaf (klimaatverandering), maar bijvoorbeeld ook door de woekerende Amerikaanse vogelkers onder druk staat. Een fantastisch verhaal door een deskundig spreker. De mensen die dit aan zich voorbij lieten gaan hebben echt iets gemist. We hebben Ted voor deze geslaagde avond bedankt met een mand vol Zeeuwse lokale producten. Iets wat hij zeer waardeerde. Hij gaf aan over een (paar) jaar weer bereid te zijn voor het geven van een presentatie. Er is genoeg te vertellen over de natuur. Wij zullen daar t.z.t. zeker gebruik van maken. Kees

Klaverjassen

De liefhebbers hebben al drie keer kunnen klaverjassen. Meestal zijn er 24 deelnemers. Er zijn altijd leuke prijsjes te winnen, zelfs voor de grootste pechvogel. De volgende keer is in het nieuwe jaar op vrijdagavond 13 januari. Als u mee wil doen, kunt u zich aanmelden bij Henny: per mail: hmverkaart@zeelandnet.nl. of via tel.06-15276350. Ook belangrijk: als u zich heeft aangemeld en u kunt, om welke reden dan ook, niet aanwezig zijn, meldt u zich dan a.u.b. ook af. Bij klaverjassen is namelijk een veelvoud van vier spelers nodig. De inleg is €3,50. De andere data zijn: vrijdagmiddag 24 februari; vrijdagavond 24 maart en als laatste vrijdagmiddag 21 april. Het klaverjassen is in het parochiecentrum, Mosselstraat te Zierikzee.



Bijeenkomst Fraude en Veiligheid

Woensdagmiddag 9 november jl. was in het parochiecentrum een presentatie over Fraude en Veiligheid door Wim den Boer van Regiobank, Nieuwerkerk. Deze voorlichting was georganiseerd door de Stichting Maatschappelijk Werk en Welzijn Oosterschelderegio samen met de ouderenbonden SVSD, PCOB en KBO Schouwen-Duiveland. Alle vormen van fraude en digitale (internet)trucs passeerden de revue, terwijl de aanwezigen ook eigen (vervelende) ervaringen konden vertellen. Menigeen van de ca. 60 toehoorders was al eens via een phishing-mail benaderd in te loggen via een link of was via een whatsapp-bericht van een “dochter” of “zoon” gevraagd geld over te boeken. Een ding werd deze middag nogmaals duidelijk: wees zeer alert op mail, whatsapp- of sms-berichten die op enigerlei wijze vragen oproepen. Geef nooit je pincode af, open geen link waarin je persoonlijke gegevens moet doorgeven aan een bankinstelling of goede doelen organisaties. *Bezint eer gij begint* is een ouderwets spreekwoord, maar is nog net zo actueel als weleer. Kees



www.fysiotherapie-schouwen-duiveland.nl

Ton van Stuivenberg en Nelly Kesteloo-Mol

Vloedstraat 1

4321 AM Kerkwerve

0111-412309

Vierbannenstraat 5

4306 BH Nieuwerkerk

0111-642906

KBO Wandeling 15, 20-10-2022: Gadrabos

Een week eerder dan gepland gaan we het alom bekende *paddenstoelenbos* verkennen. Het heeft de laatste tijd volop geregend, dus het zou raar zijn als er geen paddenstoelen of zwammen te bekennen waren. Gelukkig is het droog en zijn er geen paraplu's nodig. Vanaf het parkeerterrein gaan we rechtsaf. Het vele eekhoortjesbrood, dat hier een paar weken geleden stond, is al lang geplukt, maar wie weet wat we wel zullen zien. Om te beginnen de roodbruine slanke Amaniet. Natuurlijk de nodige bundelzwammetjes op oude boomstronken, zoals de gewone zwavelkopjes.



Wat verderop zien we de broze Russula, die met zijn paarse hoed altijd opvalt tussen de bruine afgestorven bladeren en die vaak is aangevreten door de muisjes, waardoor het witte vlees ervan te zien is. Rechts van ons, juist buiten het gadragebied liggen de enige heidevelden van Schouwen Duiveland, maar de paarse heidebloemen van een paar weken terug zijn alweer verdwenen, er zijn slechts bruine planten overgebleven. Van de reetjes die hier vroeger liepen is weinig over, de grote damherten kudde heeft ze verjaagd naar de polders, o.a. bij de Schelphoek. Iets verder spring ik een sloot over om een goed zicht te krijgen op de open heidevlakte. Ook hier geen herten te bekennen, alleen een kleine kudde Shetlandpony's, die in de schaduw van de eikenbomen naar voedsel zoekt. Als we langs de elzenmeten wandelen, zien we dat er in dat gebied toch nog

een grote parasolzwam is overgebleven, maar het is er slechts een. De rest moet nog opkomen of is al vergaan. Met de schuine lichtinval op de elzenmeten zien we, dat deze houtwallen nog steeds gebruikt worden voor hakhout, want nu zien we goed de stronken van eerder gekapte elzen staan. De overige tweejarige takken zijn nog niet goed genoeg voor de muste die gebruikt werd om de bakkersoven te verhitten. We lopen over het bruggetje het andere deel van het bos in, waar we ook weer wat zwammetjes ontdekken; met de app "Obsidentify" is het leuk om te zien welke het zijn. De app valt in de smaak bij een van de wandelaars, die hem meteen installeert om te zien wat er staat. Zo ontdekt hij een populierzwam in het gedeelte dat we meestal rechts laten liggen. Maar zo komen we ook bij de uitgang met info-bord, achter "Het Lapje". Intussen hebben we de imposante afgebroken populier gemist, waar grote tonderzwammen op staan. Als we teruglopen om hem te zoeken blijkt dat hij helemaal vermolmd in de greppel ligt. Er is bijna niets meer van over. Het bos uitlopend zien we als vanouds aan de rechterhand weer een paar grote parasolzwammen. Links onder de berkenboompjes staan ver uitgebloeide vliegenzwammen. Er zijn er nog maar enkele herkenbaar aan de rode hoed met witte stippen. We vervolgen de wandeling door het bos achter Ginsterveld richting Kloosterweg en Camping Groenewoud via Knooppunt 10. We laten het ruiterspad links liggen en lopen door het gevarieerde bos met o.a. eiken, berken, populieren. We verlaten even het officiële wandelpad om via een stukje ruiterspad weer op het "rechte" pad te komen. Bij Knp 10 gaan we linksaf en na zo'n 100m rechtsaf, de Kloosterweg over, richting Camping Groenewoud langs de Spar, die nog open is voor de herfst-vakantiegangers. Wij verlaten het Groenewoudsweegje vlak voor de camping en komen zo op een gescheiden fiets/wandelpad richting de Zeepe Duinen. Rechts van ons zien we nog het mooie gebied met poeltjes en speelveldjes liggen, zij het afgerasterd. Links een andere camping, maar er is niet veel volk. Hier en daar horen we vinkjes en roodborstjes, een enkele waarschuwingsroep van een merel, maar verder blijft het stil. Langs de sloot met helder water bloeien nog bessenstruiken, zoals de hondsroos en meidoorn vol vuurrode bessen. De hopplant heeft zich als een sluier over dit alles heen geslingerd en toont nu mooie rijpe

hopbellen. Ik pluk er een om de deelnemers de penetrante maar niet onprettige geur van het hop-meel te laten ruiken. Als we de afrastering van Het Zeepe bereiken gaan we rechtsaf onder de populieren en esdoorns richting Vertonsweg. Hier en daar zien we nog wat parasolzwammen. Bij de Vertonsweg gaan we deze keer niet verder naar de Nieuwe Weg, maar volgen de weg, zodat we wat meer in de zon wandelen. Het effect van de najaarszon blijkt uit het feit dat menige struik toch nog voorjaarsbloemen ontwikkelt, wat een grappig effect geeft tussen de bruin wordende bladeren, zoals bij de rode kornoelje. Wandelend in de zon bereikt me een hyacintachtige geur, het is een olijfwilg met minuscule kleine bloempjes verborgen tussen de grijsgroene blaadjes. Bij de Kloosterweg gaan we meteen rechtsaf richting het appartementencomplex met Tandartspraktijk aan de Vroonweg. In de greppel bloeit nog koninginnenkruid, maar vlinders zal het niet meer lokken. Via de Delta-, Oosterschelde- en Grevelingenlaan komen we uiteindelijk bij de ingang van het Gadrabos, maar veel paddenstoelen treffen we daar niet meer aan. We bereiken het parkeerterrein en gaan met de auto nog een aangekleed kopje koffie halen bij de Graaf van Haamstede. Voor de tijd van het jaar was dit weer een geslaagde wandeling! Nico

Van Oeveren Reizen

- Luxe touringcars
- Eigen (senioren) reisprogramma in binnen- en buitenland



- Dagtochten

Postbus 18, 4300 AA Zierikzee

Tel.nr. 0111-412319

www.vanoeveren.nl

e-mail: info@vanoeveren.nl

LEKKERE LUNCH, GOEDE SPREKER en FIJNE MUZIEK: 17 januari

De gezamenlijke bonden: SVSD, PCOB en KBO zijn onlangs uitgenodigd bij de directie van restaurant de Grevelingen, Bruinisse. Zij hebben het voornemen activiteiten in hun restaurant te gaan organiseren, waarbij een bus beschikbaar is om (ook minder mobiele) senioren een gezellige en interessante middag te bezorgen. De deelnemers (eventueel ook rolstoelgebruikers) worden vanaf minimaal twee opstapplaatsen opgehaald en daar later weer teruggebracht. Die opstapplaatsen zijn het Transferium te Renesse en het Hatfieldpark

in Zierikzee. Mochten er veel deelnemers uit een ander dorp zijn, dan wordt gekeken of er nog een opstappunt komt. Zo niet dan dienen deelnemers zich te melden op het Transferium (Renesse) of Hatfieldpark (Zierikzee). Leidt het bereiken van de opstapplaatsen voor problemen, geef dit dan door bij aanmelding, dan kunnen wij als KBO iets regelen (ophalen en/of thuisbrengen). Het programma op 17 januari is als volgt: Ophaallocatie(s): Transferium Renesse en Hatfieldpark (tegenover de Lidl) te Zierikzee. Er zijn minimaal 4 rolstoelplekken per bus van 51 personen beschikbaar. Bij grote animo wordt er voor aanvullend vervoer gezorgd. Tijdstip ophalen ca. 11.30u, eind programma ca. 15.00u. Exacte vertrektijden krijgen de deelnemers te zijner tijd te horen via hun bond. Introducees zijn overigens ook welkom.

Ontvangst met lunch: soep, buffet met belegde broodjes, koffie, thee, frisdrank

Spreeker: Johan Wakkie over 'Elementen van vitaal en gezond oud worden en zijn'. Johan Wakkie is o.a. oud-directeur van de Koninklijke Nederlandse Hockeybond, hij houdt zich al lang bezig met de verbinding tussen sport, cultuur en de samenleving, vooral ook om jeugd en ouderen te helpen gezond en vitaal te leven.

Muziek: Het Bruinisser Visserskoor.

Bijdrage: €19,50 p.p. Deze bijdrage kan worden overgemaakt op de KBO rekening NL46 RABO 0362 4753 26 onder vermelding: Grevelingen en uw naam / namen.

Aanmelden bij Kees Verkaart via mail: kverkaart@gmail.com of via tel. 06-51478446.

Graag de opstapplaats doorgeven en wel/geen rolstoel. Uiteraard kunt u op eigen gelegenheid, gaan, maar meldt u zich dan ook aan bij Kees.

Als KBO Schouwen-Duiveland willen we dit initiatief graag promoten. Zeker voor de minder mobiele senioren en in de koude wintermaanden. Het is altijd gezellig elkaar te ontmoeten. Maak er gebruik van zouden wij zeggen.

Activiteitencommissie



Vleesboerderij Boot

**Kievitsweg 1
Kerkwerve**

Tel.nr. 0111-691361

Natuurlijk vlees, rechtstreeks van eigen boerderij
- Vers vlees in elke gewenst gewicht
- Verpakken en invriezen in elk gewenst gewicht



BLIJF MOBIE!

Met Chatenet brommobielen mag u ook zonder auto rijbewijs (B) nog steeds rijden!

 Premium merk brommobiel
  Geen wegenbelasting
  Zuinige motoren

Goedbloed Auto's | Officieel Chatenet dealer
 Oudeweg 1 | Zierikzee | 0111-414951
 www.autogoedbloed.nl/chatenet

Stark in elk merk

3 Koppen koffie per dag is gezond. Nog een kopje?

3 Koppen koffie per dag gezond!

Uit studies blijkt dat koffie of thee drinken je beschermt tegen veel ziektes zoals hart- en vaatziekten en diabetes. Wat blijkt? Drie koppen koffie per dag is gezond!

Kies voor water, koffie of thee

In frisdrank, vruchtensap, smoothies of fruitshakes zit veel suiker. Kies liever water, koffie of thee zonder suiker. Deze dranken bevatten nagenoeg geen koolhydraten

en daarnaast verkleinen koffie en thee het risico op ziekten zoals hart- en vaatziekten en diabetes.

Hoeveel koolhydraten bevat koffie of thee?

In thee en koffie zitten (nagenoeg) geen koolhydraten en calorieën. Als je graag melk in je koffie of thee drinkt kun je hiervan beter maar een scheutje nemen. Melk en met name koffiemelk bevat namelijk wel suiker en vet.

Aantal koolhydraten per beker van 250 gram:

- 1 beker thee bevat 0 gr koolhydraten en 0 kcal
- 1 beker koffie bevat 0,2 gr koolhydraten
- 1 scheutje (10 gr) volle koffiemelk bevat 1,1 gr koolhydraten en 14 kcal
- 1 automaatbeker koffie met melk bevat 1,6 gr koolhydraten en 16 kcal
- 1 kopje cappuccino met volle melk bevat 2,9 gr koolhydraten en 39 kcal
- 1 beker latte macchiato bevat 8,5 gr koolhydraten en 115 kcal

Verlaag het risico op ziekten met thee

Minstens drie koppen thee per dag verlaagt de bloeddruk en verkleint het risico op een beroerte. Het drinken van meer dan vier koppen groene of zwarte thee per dag verlaagt het risico om diabetes type 2 te krijgen.



Drie koppen koffie op een dag is gezond

Uit onderzoek blijkt dat het drinken van 2 tot 4 koppen koffie per dag zonder suiker het risico op hartziekten en op een beroerte met 10% verkleint. Daarnaast is er sterk bewijs dat het drinken van 5 koppen koffie per dag in vergelijking tot geen koffie drinken zorgt voor een 30% lager risico op diabetes type 2. Maar het drinken van meer dan vier kopjes koffie wordt afgeraden omdat in koffie ook stoffen zitten die schadelijk zijn als je er teveel van binnenkrijgt. Als je zwanger bent kun je je beter beperken tot 2 per dag, want teveel cafeïne is niet goed voor het ongeboren kind.

Gefilterde koffie: beter voor je cholesterolgehalte

In koffie zitten de vetachtige stoffen cafestol en kahweol die het LDL-cholesterol doen stijgen. Een teveel aan LDL-cholesterol in je bloed blijft plakken aan de binnenkant van je bloedvaten. Dat vergroot de kans op bijvoorbeeld een hartaanval of beroerte. De manier waarop koffie gezet wordt, heeft invloed op hoeveel cafestol en kahweol de koffie bevat. Hoe beter de koffie is gefilterd, hoe minder er van deze stoffen in zit.

Zo onbewerkt mogelijk

Biologische thee en koffie worden op milieuvriendelijke manier verbouwd, zonder het gebruik van pesticiden, insecticiden en kunstmest. Dan krijg je geen resten van kunstmest of bestrijdingsmiddelen binnen.

Bron: Voedingscentrum ABNAMRO Zilver-schild Gepubliceerd op 1 november 2022

SLENDER YOU

Beweging voor iedereen!

Sterker, soepeler, fitter

studio  fit

Kerkring 17

Nieuwerkerk

0111-415146 of 06-81701424

www.studiofit.nl

Brouwershaven

De laatste kans dit jaar om te koersballen en te genieten van *Tafelen in de buurt* in het Tonnenmagazijn te Brouwershaven is op 7 december. Mocht u hierover informatie willen dan kunt u het best contact opnemen met Peter van der Meide (06-45403585) of Henk Daane (06-22768272). Voor de maaltijd kunt u zich aanmelden via telnr. 0111 671514.





GRIEP (of meer van deze tijd: corona)

**De griep verlaat mijn lijf
heeft mij gemeen getreiterd
ik hou niet van die koorts
ik ben een bange schijterd
nu voel ik de nieuwe kracht
weer door m'n aderen stromen
ik drink weer aan de wind
en smul weer van de bomen**

TOON



Belangenbehartiging...

Wilt u een VBA raadplegen?

Dan kunt u contact opnemen met:
dhr. K. Verkaart 0111-416101 / 06-51478446;
dhr. T. Coolbergen 06-37317880.

Vraag uw energietoeslag aan....

Personen in de bijstand, krijgen automatisch hun energietoeslag van ca €1300,- over 2022. Zit u niet in de bijstand, maar ontvangt u alleen AOW, dan komt u zonder meer in aanmerking voor de energietoeslag, maar u moet het wel aanvragen! Ook als u naast uw AOW een klein pensioentje hebt, komt u er mogelijk voor in aanmerking.

De grenzen zijn: hebt u minder dan 120% of 130% van de bijstandsnorm, dan ontvangt u een energietoeslag.

Voor gehuwden of samenwonenden is de bijstandsnorm €1574,03 netto per maand inclusief vakantie uitkering. De AOWuitkering is, als beide recht hebben op AOW, € 1874,56 inclusief vakantie uitkering.

De bijstandsuitkering per jaar voor gehuwden is ca. €18.888,36; de AOWuitkering per jaar voor gehuwden is ca. €22.494,72

130% van de bijstandsnorm is €24.554,-;
120% van de bijstandsnorm is €22.666,-.

Bedraagt uw AOWuitkering met pensioen minder dan 130% van de bijstandsuitkering dan ontvangt u energietoeslag; als uw AOWuitkering met pensioen minder dan 120% van de bijstandsuitkering bedraagt, dan ontvangt u het maximale aan energietoeslag, ongeveer € 1300,-.

Voor alleenstaanden is de bijstandsnorm €1101,82 netto per maand inclusief vakantie uitkering; de AOWuitkering is €1377,86 per maand inclusief vakantie uitkering.

De bijstandsuitkering per jaar is ca. €13.221,84; de AOWuitkering per jaar is ca. €16.534,32.

130% van de bijstandsnorm is €17.188,-;
120% van de bijstandsnorm is €15.865,-.

Is uw AOWuitkering met pensioen minder dan 130% van de bijstandsuitkering dan ontvangt u energietoeslag; is uw AOW uitkering met pensioen minder dan 120% van de bijstandsuitkering, dan ontvangt u het maximale aan energietoeslag, ongeveer € 1300,-.

Er kunnen verschillen zijn per gemeente!
Vraag de toeslag aan voor 31 december 2022 bij de gemeente, anders krijgt u niets.

De eenvoudigste manier is digitaal met DigiD
Een papieren versie is ook mogelijk: haal of vraag de formulieren bij het gemeentehuis.
In beide gevallen heeft u een kopie van uw paspoort, rijbewijs of identiteitskaart nodig, ook een bewijs van inkomen van u en eventueel uw partner en een bewijs van uw bankrekening.

Willem Rapati



Rijbewijsverlenging 75+

Vanaf 75 jaar kunt u niet zo maar uw rijbewijs verlengen. Hierbij hoort een medische verklaring en keuring. Eerst hebt u de Gezondheidsverklaring nodig. Deze koopt u bij de gemeente of via internet op mijn.cbr.nl (inloggen met DigiD). Die lijst vult u in en stuurt u op naar het CBR. Het kan een aantal weken duren voor u de papieren die de arts moet invullen toegestuurd krijgt door het CBR (per post of via de mail). Vanuit het CBR krijgt u dan het verzoek een afspraak te maken met een keuringsarts.

* De KBO Schouwen-Duiveland heeft hierover een afspraak gemaakt met de lokale keuringsarts: dr. W. Boot. KBO-leden betalen bij hem, op vertoon van het pasje, € 45,- (contant betalen). De keuringen vinden plaats te Zierikzee in het voormalig ziekenhuis, nu Victoriakliniek, en te Burgh Haamstede in dorps huis "De Schutse", Julianastraat 22. Voor een afspraak belt u: 06-22123364 of 0111-671361. Dr. Boot vult zijn bevindingen in op de computer en geeft dit door aan het CBR. U hoeft niets meer op te sturen.

*Voor de keuring kunt u ook een afspraak maken bij een van de artsen in Borrendamme te Zierikzee, niet zijnde uw huisarts. Kosten € 50,-.

*Het keuren kan ook via **036-7200911**, het landelijke afsprakenbureau of zelf een datum reserveren via www.rijbewijskeuringsarts.nl.

Hierbij is het niet mogelijk rechtstreeks bij de locatie een afspraak te maken.

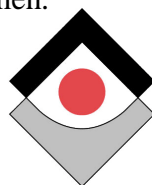
Tarieven (incl. BTW): 75+ B/E €50,-, medisch; C/D/E (ook voor code 95) en Taxipas € 70,00. Leden van CNV/FNV/ouderenbonden en/of thuiszorg krijgen € 10,00 korting.

Nadat alles in orde is bevonden, krijgt u van het CBR bericht als u uw rijbewijs kunt ophalen bij het gemeentehuis. Gezien de lange wachttijd bij het CBR, wordt aangeraden minimaal vier maanden voorafgaand aan de datum van het verlopen van uw rijbewijs in actie te komen.

Ledenservice Unie KBO-PCOB: Servicetelefoon 030-3400655

Het telefoonteam helpt u graag.
Maandag t/m donderdag 10.00-13.00 u
Pensioentelefoon: woensdag 13.00-15.00u.
Juristentelefoon: donderdag 13.00-15.00u.

Als KBO-lid krijgt u korting bij zorgverzekering Achmea: collectiviteitsnummer: 207000837 en CZ: collectiviteitsnummer: 3337669.



BESTUUR

Voorzitter: dhr. Willem Kooijmans,
Nieuwe Haven 27, 4301 DJ Zierikzee
06-40939702 Mail: wakooijmans@gmail.com

Penningmeester: dhr. Peter Goedegebuure,
Krabstraat 28, 4301 ZA Zierikzee
06-20841112 Mail: pagoede@zeelandnet.nl

Secretaris: mevr. Els Steegmans
Kreeftstraat 23, 4301 ZE Zierikzee.
0111-413931 Mail: fam.steegmans@kpnmail.nl

Lid: mevr. Annemiek Rapati
Oosterscheldestraat 99, 4302 WH Zierikzee
0111-421771 Mail: miek.rapati@zeelandnet.nl

Lid: mevr. Henny Verkaart,
Staartmeesstraat 15, 4302 VG Zierikzee.
06-15276350 Mail: hmverkaart@zeelandnet.nl

Lid: dhr. Kees Verkaart
Caustraat 18a, 4301 LA Zierikzee
06-51478446 Mail: kverkaart@gmail.com

Lid: mevr. Anneke Wijsman
Korte Blokweg 2, 4301 NV Zierikzee
0111-414517 Mail: w.wijsman@hetnet.nl

Contributie voor 2023: € 24,- per persoon.
Rekening: NL46 RABO 0362 4753 26

ten name van KBO Schouwen Duiveland
Ledenadministratie: Mevr. Colette Bos
Mail: cecmcolettebos@gmail.com

Uitgave door KBO Schouwen Duiveland
Afdrukken: Willibrordusschool, Zierikzee
Oplage: 280 stuks.

Kopij aanleveren voor het volgende nummer kan t/m
17 januari via: fam.steegmans@kpnmail.nl

Bezorging is samen met Magazine KBO-PCOB.
Bezorgproblemen kunt u melden bij Anneke. tel.nr.
0111- 414517. Het volgende Magazine
wordt bezorgd vanaf 24 januari 2023.

Als lid van de KBO gaat u bij inschrijving onverkort
akkoord met het KBO Privacy-protocol zoals dit
terug te vinden is via de volgende link van de Unie
KBO Nederland: [https://www.kbo-
pcob.nl/vereniging/algemene-verordening-
gegevensbescherming-avv](https://www.kbo-pcob.nl/vereniging/algemene-verordening-gegevensbescherming-avv)

Meer informatie is te vinden via de website:
www.kbozeeland.nl. U vindt op deze site veel
algemene informatie over KBO-PCOB Zeeland.
Iedere afdeling heeft een eigen onderafdeling.
KBOSchouwen-Duiveland heeft één pagina; op deze
pagina steeds een link naar de laatste Blik op de
Regio. U vindt ons via
<https://kbozeeland.nl/schouwen-duiveland/>

*Wij wensen iedereen
heel mooie kerstdagen,
een goede jaarwisseling
en een voorspoedig 2023*