



KBO afd. Schouwen-Duiveland
Jaargang 15, november 2022

Spreuk van de maand



*Houd elke dag 30 minuten vrij
voor je zorgen
en doe in deze tijd een dutje*

Abraham Lincoln

Inhoud

- Pag. 1 Ledenmutatie
Seniorencafé 8 november
Agenda
- Pag. 2 Wandeling 15 september
- Pag. 3 Inloopmiddag
Klaverjassen
Brouwershaven
Informatiemiddag 9 november
- Pag. 4 Wandeling 29 september
- Pag. 5 Seizoensopening 8 oktober
Koffieochtend november en
december (bloemschikken)
Herfst van Toon
- Pag. 6 Gouda
- Pag. 7 Gouda
- Pag. 8 Gouda
Belangenbehartiging
- Pag. 9 Stoptober
- Pag. 10 Rijbewijsverlenging
Ledenservice
Bereikbaarheid bestuur
Ledenadministratie
Oplage

Een hartelijk welkom
aan ons nieuwe lid
mevr. Ngo uit Zierikzee.

Graag tot ziens bij een van onze activiteiten.



SENIORENCAFÉ 8 NOVEMBER 2022 met TED SLUIJTER

Wie kent hem niet, Ted Sluijter, voormalig boswachter Natuurmonumenten
Ted komt dinsdagavond 8 november in ons Seniorencafé een presentatie houden met als thema "Hoe Vitaal is de natuur op en rond ons eiland Schouwen-Duiveland".

De Oosterschelde, de inlagen langs de zuidkust en het duingebied. We mogen in onze handjes knippen met die rijke natuur op en rond ons eiland. Maar hoe staat het er voor? Welke kansen zijn er? Welke bedreigingen? Ted Sluijter gaat ons hierover deze avond een stuk wijzer maken. Bovendien gaat hij graag in op vragen hierover. Naast KBO-leden zijn ook andere geïnteresseerden van harte welkom. De presentatie is in het Parochiecentrum van de Willibrorduskerk, Mosselstraat 4 te Zierikzee. Inloop vanaf 19.30u, aanvang om 20.00 uur. De toegang is gratis.



AGENDA

- 25-10: Magazine KBO-PCOB
- 26-10: Maaltijd en koersbal in Br'haven
- 28-10: Klaverjassen 19.30u
- 01-11: Koffieochtend 09.30u
- 08-11: **Seniorencafé** p.c. Zierikzee 19.30u
- 09-11: **Infomiddag Fraude en Veiligheid** 14.00u
- 16-11: Inloop / spelletjesmiddag 14.00u
- 23-11: Tafelen in de Buurt / koersbal Br'haven
- 25-11: Klaverjassen 13.30u
- 29-11: Magazine KBO-PCOB
- 06-12: Koffieochtend / bloemschikken 09.30u
- 07-12: Tafelen in de Buurt / koersbal Br'haven
- 17-12: Kerstmarkt (kerk en p.c.) v.a. 10.00u

SLENDER YOU

Beweging voor iedereen!

Sterker, soepeler, fitter

studio  fit

Kerkring 17

Nieuwerkerk

0111-415146 of 06-81701424

www.studiofit.nl

KBO WANDELING 12, 15 – 09- 2022, Z'ZEE: HAVENHOOFD-BOERENWEG

Ondanks de regenachtige weersvoorspellingen was het droog, tamelijk zonnig en niet te warm bij vertrek vanaf de sluis bij het havenkanaal. Eerst naar Kp paal 43 over de kop van de dijk, daarna naar de binnenkant van de dijk langs het vogelparadijs Tureluur, waar het maar stil was. Na de droogte van de afgelopen zomer waren de meeste vogels gevlogen (naar het zuiden) en was het stil in het riet en op de pas hervormde plassen van uitkijkpunt "Tuurgat". Een enkele opgeschrokken tureluur, vloog op met zijn kenmerkende hoge "tuut"-roep. In het midden van het gebied zwom nog een groepje wilde eenden, maar verder was er niet veel te bekennen. Ook niet in het riet, waar normaal gesproken meestal wel wat karekieten of een rietzanger te horen zijn. Dankzij de regen van de laatste dagen zag de dijk en de berm er weer fris groen uit. Vóór ons vloog een vlucht kleine vogeltjes steeds op en daalden weer neer. Met de verrekijker was gemakkelijk vast te stellen, dat het puttertjes, oftewel distelvinken, waren met hun geel/zwart/wit en rode kleur, die de zaadjes van de akkerdistels aten. Het stond er vol van en veel stonden zelfs nog in bloei. We volgden de Bruinvisroute, de helling op naar het Kommetje en verder langs het kanaal naar het havenhoofd.

Overall langs het fietspad stonden nog resten van (gezaaide?) stokrozen. Een stond nog in bloei, andere hadden veelbelovende knoppen. Het is verwonderlijk wat er allemaal tot bloei komt

tussen de betonblokken. Zelfs rozerode siererwtjes of Sweet Peas. Ook de bleekgele gewone melkdistel bloeide overal langs de kant in kleine polletjes op. Aan het havenhoofd waren geen bruinvissen te bekennen en in het water daalde slechts een enkele aalscholver neer.



Tussen de betonblokken bloeiden overal bosjes zeevenkel alsof ze daar ter versiering geplant



waren. Bij Levensstrijd aangekomen gingen we terug de dijk over via de trap en langs het paneel van de verdronken dorpen. We kregen zo een mooi overzicht van het verlaten vogelgebied. We liepen langs het kantoor van Natuurmonumenten en het vlonder-pad en zagen de zulte of zacht-paarse zee-aster over het hele gebied en in de sloten. Een torenvalk dook over de dijk naar het volgende gebied. Wij liepen verder naar de rand van de bewoonde wijk en passeerden een kleurrijke bloemenrand langs een grasland. We gingen linksaf het wandeldijkje op, tussen Poortambacht en Plan Tureluur. Altijd een genot om tijdens de wandeling een overzicht te hebben van de omgeving. Op het dijkje stonden nog volop esdoorns, eiken en essen in blad en de struiken van meidoorn, hondsroos, egelantier en vlier droegen volop paarse, rode en oranje bessen, evenals de lijsterbes en de meelbes. Om ons heen in grote getale de bekende ganzen, zoals brand- en grauwe gans, dit ondanks de vogelgriep die hier toch ook gewoed heeft, en een paar zwanen. Bij de Boerenweg aangekomen bleven we op het oranje wandelpad, niet gehinderd door fietsers of auto's. Een dragliner was de sloten aan het uitgraven en het riet aan het vermalen. Jammer, want dat betekent dat de vogels in het voorjaar geen schuilplaats hebben om te nestelen. Op het laatste stukje richting koffie in Borrendamme krijgen we toch nog een buitje over ons heen. Gelukkig bieden de bomen en de huizen een beetje beschutting, zodat we niet kletsnet aan de koffie gaan. Opgedroogd trekken we verder richting de sluis via de recente nieuwbouw en de appartementengebouwen. Totaal toch zo'n 7 km gewandeld, wat ik goed voel. Thuis kunnen we weer uitrusten en nagenieten. Wil je eens meewandelen? Meld je dan via: niba@zeelandnet.nl. Tot ziens.

Hartelijke groet, Nico



Welkom op de inloopmiddag / spelletjesmiddag

Iedere derde woensdagmiddag van de maand bent u welkom in het parochiecentrum op de inloopmiddag. Er is tijd voor een praatje, een spelletje... en een kopje koffie of thee. Het is op deze middag nooit echt druk. Toch zouden de “stam”gasten het heel jammer vinden als het stopt. Dus kom eens kijken en breng gerust iemand mee. De inloopmiddag in november is op woensdag 16 november. Tussen 14.00u en 16.30u bent u in het parochiecentrum in de Mosselstraat 4 te Zierikzee welkom voor een praatje, spelletje (rummikub, jokeren...) en een kopje koffie of thee. Hebt u vragen over computer, tablet of mobiel? Ook die worden (meestal) beantwoord. Loop eens binnen! Graag tot ziens.



Klaverjassen

We zijn weer begonnen met klaverjassen; de eerste keer op vrijdagmiddag 30 september waren er 24 kaarters in 't parochiecentrum, Mosselstraat te Zierikzee. Vrijdagavond a.s. is de volgende keer. Wilt u mee doen? Dan kunt u zich aanmelden bij Henny: tel.06-15276350 of via de mail: hmverkaart@zeelandnet.nl. 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 er namelijk een veelvoud van vier spelers nodig. De inleg is €3,50.

Intussen zijn alle data gepland: vrijdagmiddag 25 november; in 2023: vrijdagavond 13 januari; vrijdagmiddag 24 februari; vrijdagavond 24 maart en tenslotte vrijdagmiddag 21 april.

Brouwershaven

De eerstvolgende mogelijkheid tot koersballen en *Tafelen in de buurt* in het Tonnenmagazijn te Brouwershaven is op 23 november. Mocht u hierover informatie willen dan kunt u het best contact opnemen met Peter van der Meide (06-45403585) of Henk Daane (06-22768272). De volgende en laatste keer in 2022 is op 7 december. Voor de maaltijd kunt u zich aanmelden via telnr. 0111 671514.

Bijeenkomst Fraude en Veiligheid



In het afgelopen jaar is het aantal Zeeuwse meldingen van digitale fraude met bijna 60% gestegen. Vooral ouderen zijn vaak slachtoffer en voelen zich onzeker in de digitale wereld. Daarom vinden de KBO, PCOB, Senioren Vereniging Schouwen-Duiveland en SMWO het belangrijk aandacht te besteden aan dit thema en hierover tips te delen. Zij organiseren daartoe woensdag **9 november** een **voorlichtingsbijeenkomst**. De meeste mensen hebben er wel eens van gehoord of de berichten zelf ontvangen: whatsapps of sms'jes met de vraag geld over te maken voor een vriend, kennis, kleinzoon of -dochter in nood. Of de “phishing”-mails waarin een bank of andere instantie lijkt te vragen om inlogcodes of andere persoonlijke informatie. Deze berichtjes worden bijvoorbeeld ontvangen via telefoon, computer of tablet. Maar ook de babbeltuc aan de deur bestaat nog steeds. Mensen die aanbellen en zich voordoen als iemand van de thuiszorg. Allemaal vormen van fraude met soms heel vervelende gevolgen. Daarom organiseren SMWO en ouderenbonden woensdag 9 november de voorlichtingsbijeenkomst “Fraude en Veiligheid”. Wim den Boer van de Regiobank Nieuwerkerk zal vertellen over hoe u veilig kunt internetbankieren. Door uzelf te informeren over de werkwijze van de criminelen, bent u alerter en wordt de kans kleiner dat u slachtoffer wordt. De voorlichting wordt gehouden in het Parochiecentrum, Mosselstraat 4 te Zierikzee. Inloop vanaf 13.30u, aanvang 14.00 uur. Alle geïnteresseerden zijn welkom. De middag is gratis toegankelijk. Meer informatie: Mels Hoogenboom, SMWO 06-19524867 of m.hoogenboom@smwo.nl



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 13, 29 – 09- 2022, RENESE, OOSTELIJKE RICHTING.

Buiten een miezerig buitje na de lunch bleef de hele middag droog en zonnig. Ideaal wandelweer voor de 11 wandelaars. Vertrek vanaf het parkeerterrein in Renesse, waar de elektrische auto's weer een plaatsje vooraan hadden. We lopen eerst in oostelijke richting naar de Stoofweg in de schaduw van de bomen, die hier en daar al verkleuren, al is het nog niet echt herfst. Van de Stoofweg gaan we op een kruispunt, waar volop gewerkt wordt aan de riolering (?) met een indrukwekkend buizenstelsel, het Stoofwekken in. Eerst langs de Orangerie en later langs Kasteel Moermond van Fletcher-hotels. Onder de beuken van de grote oprijlaan is nog de mogelijkheid het Kabouterbos te bezoeken, maar daar is weinig interesse voor. Bovendien is het gebied waarschijnlijk te nat om doorheen te wandelen na de hevige stortbuien van de laatste tijd. We genieten van de schaduw onder de beuken en lopen langs het Renesse Oorlogsmonument voor de slachtoffers van de laatste dagen van de oorlog. Rechtsaf de Loane op waar het meteen een stuk drukker is met fietsers. In de berm groeit nog steeds de woekerende Japanse Duizendknoop, menshoog evenals verderop, maar daar iets minder welig. Vanaf het begin horen we constant de zang van roodborstjes en af en toe krijgen we er een te zien, wegduikend in het kreupelhout. Vlak voor de Korte Moermondse weg loopt een paardenspoor naar rechts, maar omdat het nogal nat is, lopen we door en slaan rechtsaf volgens het officiële wandelpad. Bij Life and Garden is niet veel leven te bekennen. We lopen achter de vakantieparken door naar een afslag rechts. Even een wat nat stuk, maar na het ruiterspad wordt het beter en als we linksaf gaan komen we bij een mooi natuurgebied, dat Slot Moermond omgeeft. Geen voorbij flitsende fietsers of auto's, maar wegduikende vogeltjes zoals meesjes en vinkjes en stilte! Hoog boven het gebied zweven twee buizerds omhoog. In het water wat wilde eenden, een reiger vliegt

verstoord weg en rust....! Voor de meesten van ons is dit weer een nieuw-ontdekt natuurgebied. Als we een stuk ballon zien liggen deponeren we dat in een meegebrachte plastic tas. Zonde om de natuur te laten verkommeren. Langs de afrastering staan allerlei wilde plantjes: zilte schijnspurrie, heelblaadjes en Canadese fijnstraal. Het meertje wordt omkraagd door rode afstervende zeekraal. Het is duidelijk dat dit water enigszins brak is. In de wei grazen een aantal uit de kluiten



gewassen witte stieren met een krullenkop. Ze staan ons nieuwsgierig aan te staren, maar protesteren niet. Uiteindelijk komen we terug op de Korte Moermondse weg en we slaan linksaf om via de Scharendijkse weg terug naar de Rampweg te

lopen. Hier zien we nog een kanjer van een Duitse Camper staan wachten voor een van de vele campings. Bij de Rampweg aangekomen keren we terug richting Renesse. De aanleg van de fietsstraat met breed trottoir komt ons goed uit. We gaan niet langs het strand ploeteren, maar lopen rechtdoor tot Pension Zeerust, waar we ons neerzetten op de beschikbare bankjes om even te rusten onder een esdoorn met helikopter zaadjes. Een paar onvermoeibaren gaan toch de 60 treden beklimmen om een blik te kunnen werpen op een kalme zee met een paar schepen en de zeehondjes op de zandplaat. Ook daar heerst rust! Na deze pauze wandelen we verder over het schelpenpad waar we af en toe een heggemus zien wegduiken of zitten pikken aan de meidoornbessen en rozenbottels in de bosjes. Bij een parkeerplaats aangekomen kiezen we ervoor om de rustige Scholderlaan te nemen en daarna het nog stillere Jonkersweegje, waar een kast van een villa wordt bewaakt door een rustversturende hond, maar verder is het genieten van de roodborstjes, die hier talrijk van zich laten horen. Terug op de Loane passeren we het parkeerterrein met de zeer onromantische grijze vierkante chalets. Uiteindelijk bereiken we de heringerichte Ring met zijn winkeltjes en terrasjes. Hier doen we ons tegoed aan een welverdiende dorstlesser. Dit was weer een gezellige zonnige wandeling. Ca 6,5km gelopen, inclusief het laatste stukje naar de auto. Nico



Zaterdag 8 oktober j.l. vond de jaarlijkse **seizoensopening** plaats in de Nieuwe Kerk te Zierikzee, verzorgd door de gezamenlijke bonden SVSD, KBO en PCOB. De Bouw & Infra Harmonie was gevraagd deze seizoensopening middels een concert te komen uitvoeren. Een en ander werd mede mogelijk gemaakt door verschillende sponsors t.w. Stichting Verhage / Wesdorp; Cultuurfonds Zeelandia en Stichting bevordering Zorg Schouwen Duiveland. De leden van het orkest komen uit alle delen van het land en hebben direct of indirect een band met de bedrijfstak. Ze komen een keer per maand bij elkaar in Harderwijk om te repeteren. Het programma dat zij brachten was heel divers. Om zomaar een paar dingen te noemen: Hymn of the Highlands, een prachtig, uit 3 delen bestaand muziekstuk; Selections from "Chicago" (uit de musical) en André Rieu in Concert. De middag werd geopend door burgemeester J. v.d. Hoek, die vorig jaar verstek moest laten gaan wegens corona. Na afloop zei hij dat het geen straf voor hem was geweest: het was een prachtig concert. Dat was het zeker: technisch heel goed uitgevoerd, mede door de geweldige dirigent, dhr. Dick Teunissen. Een mooie middag, waar elke bezoeker met volle teugen van heeft genoten, als je de reacties na het concert beluisterde. Fijn ook voor de bonden, die met voldoening terug kunnen kijken op deze goed geslaagde seizoensopening.

KOMPASSEN
Mol 9, Zierikzee
www.kompassen.info

Koffieochtenden...

Op 1 november bent u weer van harte welkom voor een bakje koffie of thee, natuurlijk met praatje. De laatste koffieochtend in dit jaar is op 6 december. Dan kunnen de liefhebbers 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

wereldwinkel
Wil jij jouw talenten inzetten voor een betere wereld?
Wij zoeken vrijwilligers!
Kom binnen voor meer informatie
Mol 25
www.wereldwinkelzierikzee.nl

HERFST

Het weggewaaid blad is 't einde van 'n droom de nerven stilaan sterven uit heimwee naar de boom.
TOON



BLIJF MOBIEEL!
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

Na een oproepje in de bus: twee keer kopij van tevreden Gouda-gangers én foto's! Dank je wel!

 **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

Zaterdag 15 oktober om 9 uur vertrokken we voor ons dagje uit met een mooie bus van Van Oeveren en daarin 53 personen naar **Gouda**. Helaas waren er wat afmeldingen, dus enkele plaatsen bleven onbezet. We waren blij dat het droog en mooi weer was. Vol goede moed reden we in een goed uur via de Brienoordbrug richting het groene hart. Even over tien waren we op het grote parkeerplein Klein Amerika aan de rand van het centrum van Gouda. Els had onderweg al veel verteld over wat er zoal te bekijken en te doen zou zijn. We hoorden dat Gouda dit jaar 750 jaar stadsrechten vierde.



Nadat we uit de bus waren gestapt wandelden we in enkele minuten via een bruggetje over de gracht de historische binnenstad in waar vele overdekte terrassen lonkten voor een lekker

kopje koffie met wat lekkers. Het was ook marktdag rondom het prachtige oude stadhuis, dus een gezellige drukte. Na de koffie ging ieder de stad in om van alles te gaan bekijken. Helaas vielen even later al de eerste druppels. Gelukkig konden we schuilen in een van de historische gebouwen. We bekeken het oude stadhuis uit de 15^{de} eeuw; na een stadsbrand herbouwd op een nieuwe locatie midden op het marktveld. We zagen binnen de mooie vertrekken met gebrandschilderde ramen en de mooie, maar donkere trouwzaal waar de wanden met schitterende oude stoffen waren bekleed.



Later buiten zagen we het klokkenspel, in 1961 aangebracht, waar de mechanische poppen ieder half uur het geven van de stadsrechten door Floris V aan Gouda laten zien.



Zo bezochten we ook de langste kerk van Nederland: de St. Jan, 123 m. lang, vroeger katholiek, nu protestant. Een gigantische kerk met enorme pilaren, De grote schat van deze kerk zijn de 72 gebrandschilderde ramen,

grotendeels uit de 16^{de} eeuw met Bijbelse en historische voorstellingen. De twee grootste ramen zijn 20 m. hoog en 4 m. breed. Ook een



prachtig orgel sierde deze kerk. Er bestond ook de mogelijkheid het dak van de St. Jan te beklimmen, met als beloning een uniek uitzicht over Gouda en omstreken. Maar daar voelden wij niets voor. Inmiddels was het droog en konden we genieten van een grote variëteit aan prachtige monumentale panden en pittoreske straatjes. Veel winkels met kaas, kaarsen, plateel, pijpen, bier en stroopwafels waar Gouda om bekend staat. Nooit te oud om te leren, heb ik me door een marktkoopman uit laten leggen wat nu het verschil is tussen een *siroopwafel* en een *stroopwafel*. Nu weet ik het. Het zonnetje scheen en we dwaalden langs kunstgaleries, Middeleeuwse straatjes en hofjes en langs de singels rondom de binnenstad. Mooi is ook het Waag gebouw uit 1668, waarin nu het kaas- en ambachtenmuseum en de VVV is gevestigd. Voor de rondvaart van ongeveer een uur hadden we helaas geen tijd meer, want om 17.00u moesten we terug zijn bij de bus. Met veel indrukken, mogen we, ondanks wat regen en pijnlijke voeten, terugkijken op een heel geslaagde en gezellige dag. Gouda is zeker nog een bezoekje waard. Chauffeur Cor en het KBO-bestuur bedankt voor het organiseren van dit leuke uitje. Rina

Verslag van een heel leuk en voor ons onverwacht dagje uit met de bus naar Gouda.

Vrijdagavond kregen we een mailtje van Els of we misschien zin hadden in een dagje uit, er waren een paar plaatsen vrij in de bus door wat ziekmeldingen. Dat wilden we wel en zaterdagochtend vertrokken we naar de parkeerplaats tegenover de Lidl. We waren niet de eersten (ook niet de laatsten) en mochten meteen instappen. Om 9 uur precies begon de reis, we reden met het zonnetje Zierikzee uit. De prima chauffeur van 'Van Oeveren' en Els vertelden onderweg wat leuke wetenswaardigheden en we kregen ook handige tips voor leuke activiteiten en bezienswaardigheden in Gouda. Om kwart over tien waren we op de parkeerplaats in Gouda waar we uitstapten en waar we om vijf uur in de middag weer zouden vertrekken. Iedereen waaierde uit richting de stad, ongeveer vijf minuutjes lopen. Wat een mooie stad is het!



En wat is er veel te doen. Wij zijn eerst een bakje koffie gaan drinken en toen naar de VVV gegaan op de markt. Daar hebben we een boekje gekocht met een stadswandeling. Helaas werd het weer wat minder mooi en ging het miezeren. Daarom besloten we om naar het stadhuis te gaan, ook op de markt. Daar mocht je voor €3,50 p.p. rondwandelen en alles bekijken: een prachtig historisch gebouw waar we dankzij de routebeschrijving met "weetjes" van hebben genoten. Helaas was het toen we buiten kwamen nog steeds niet zulk mooi weer. Toch hebben we een deel van de stadswandeling gelopen. We kwamen o.a. langs de St. Janskerk, en zijn daar ook naar binnen gegaan. Schitterend, met al de glas-in-lood ramen, zeer de moeite waard om te bekijken! De rest van de wandeling voerde

ons o.a. langs de oude synagoge, de Jeruzalemkapel en het Joodse poortje. We gaan vast en



zeker nog eens terug om de hele wandeling te maken. Dan hopelijk met mooi weer. Verder zijn we 's middags nog in diverse boekhandels geweest. En we ontdekten dat de *chocolade fabriek* iets heel anders is dan de naam doet vermoeden. In de chocolade fabriek is een fantastische bibliotheek gehuisvest. Daar zijn we ook een poosje zoet geweest. Kortom: we hebben ons prima vermaakt in Gouda! Keurig op tijd was iedereen weer bij de bus en zo te horen had iedereen het naar de zin gehad. Om vijf uur vertrokken we richting Zierikzee waar we om kwart over zes weer uit de bus stapten. We kijken terug op een hele leuke dag en mochten er nog eens plaatsjes over zijn in de bus bij een volgend uitje, dan gaan we graag weer mee!

Jan en Liesbeth





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

Belangenbehartiging...

Wilt u een VBA raadplegen?

Dan kunt u contact opnemen met:

dhr. K. Verkaart 0111-416101 / 06-51478446;

dhr. T. Coolbergen 06-37317880.



Stoppen met roken: altijd verstandig

Het is deze maand weer Stoptober: 28 dagen niet roken in oktober. Rookt u nog?

Vaak denken oudere rokers dat het op hun leeftijd geen zin meer heeft om te stoppen. Natuurlijk, hoe jonger hoe beter, maar hoe oud u ook bent: stoppen met roken is altijd verstandig. Dat roken ongezond is, weet iedereen. Uit onderzoek van het CBS en het Trimbos-instituut blijkt dat mensen die een pakje sigaretten per dag roken, gemiddeld dertien jaar eerder sterven dan niet-rokers. Nu sterft een kwart van deze zware rokers al voor zijn of haar 65e verjaardag. Toch is het zelfs voor wie deze leeftijd al rokend bereikt heeft, nog altijd verstandig om te stoppen.

Twee jaar erbij

Het aantal rokers onder de doelgroep van 70-plussers is (gelukkig) gering. Maar misschien vormt u de uitzondering? Wellicht denkt u ook dat stoppen op uw leeftijd geen zin meer heeft omdat het 'kwaad al is geschied'? Eerlijk is eerlijk, wanneer u op oudere leeftijd stopt met roken, zult u minder voordelen ervaren dan iemand van 30. Maar toch zijn er nog waardevolle gezondheidsvoordelen te behalen! Zo leven mensen die op hun 65e stoppen met roken gemiddeld twee jaar langer dan mensen die helemaal niet stoppen. Uw bloeddruk en polsslag gaan terug naar het normale niveau en de kans op een hartaanval vermindert.

De voordelen op een rij

Stoppen met roken zorgt er dus voor dat uw levensverwachting toeneemt. Maar er zijn meer voordelen:

1. Fitter en frisser – Zodra u stopt met roken, begint uw lichaam al met het herstellen van de schade. Na 24 uur is alle koolmonoxide uit uw lichaam verdwenen en na 48 uur ook alle nicotine. Hierdoor kan het bloed makkelijker zuurstof vervoeren en dat zorgt ervoor dat u zich frisser en fitter voelt.

2. Sneller herstel – Rokers lopen niet alleen meer risico bij een operatie, ook het herstel erna duurt meestal langer. Zo hebben rokers meer kans op ademhalingsproblemen na een operatie en genezen wonden langzaam.

3. Beter smaak en geur – Al vrij snel na het stoppen zult u merken dat u beter ruikt en meer proeft. Na ongeveer een maand proeft en ruikt u weer net zo goed als voor u met roken begon.

4. Gezondere huid – Bij wie niet rookt, is de doorbloeding van de huid beter. Uw huid gaat er hierdoor gezonder uitzien.

5. Minder tandplak – Rokers hebben vaak meer last van tandplak, wat kan leiden tot ontstoken tandvlees. Daarnaast verkleuren de tanden door het roken. Binnen twee tot zes weken na het stoppen met roken is uw mondgezondheid al veel beter. Mooi meegenomen: ook uw adem is een stuk frisser.

6. Beter humeur – De eerste weken of maanden na het stoppen is dit waarschijnlijk nog niet erg voorstelbaar, maar uiteindelijk voelt u zich vrolijker en stabiel. Uit onderzoek blijkt namelijk dat mensen die gestopt zijn met roken, zich prettiger voelen dan rokers.

7. Minder kosten – Stoppen met roken is ook nog eens fijn voor de portemonnee.

Van elke dag tien naar nul sigaretten scheelt bijvoorbeeld toch zo'n €125,- per maand. Niet gek in deze dure tijden.

Stoptober: 28 dagen niet roken in oktober
Stoptober is een landelijke actie die mensen uitnodigt om samen te stoppen met roken in oktober. Samen stoppen is niet alleen leuker, het maakt ook dat u het beter en langer volhoudt. In de afgelopen jaren deden meer dan 400.000 rokers mee. De positieve aanpak, handige tips in het Stoptober Stappenplan en steun via onder andere een gratis app maakt Stoptober zo succesvol. De periode van 28 dagen is daarbij niet uit de lucht gegrepen; uit onderzoek blijkt dat dit net lang genoeg is om te ervaren wat de positieve effecten zijn van stoppen met roken. Lukt het 28 dagen niet te roken? Dan hebt u vijf keer meer kans om gestopt te blijven.

Sint Domusstraat 17
4301 CM Zierikzee
Tel. 0111-41 42 22

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.

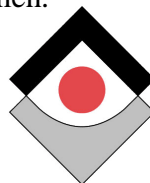
Nadat alles in orde is bevonden, krijgt u van het CBR bericht als u uw rijbewijs kunt ophalen bij het gemeentehuis. Gezien de lange wachttijd bij het CBR, wordt aangeraden minimaal vier maanden voorafgaand aan de datum van het verlopen van uw rijbewijs in actie te komen.

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 2022: € 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 20 november 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 29 november 2022.

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-avg>

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 <http://www.kbozeeland.nl/schouwen-duiveland/>

