



KBO afd. Schouwen-Duiveland
Jaargang 16, februari 2023

Spreuk van de maand

*Tijd
voor een groet
met een glimlach
is er altijd.*

*Marinus
van den Berg*



Inhoud

- Pag. 1 Ledenmutatie
Woordje van de voorzitter
Agenda
Pag. 2 Wandeling 9 november
Pag. 3 Koffieochtend december
Stamppotmaaltijd
Brouwershaven
Pag. 4 Perikelen Unie KBO-PCOB
Pag. 5 Gorinchem 15 april
Klaverjassen
Pag. 6 Belangenbehartiging Lach je gezond
Pag. 7 Wisseling van Toon Hermans
Incasso's
Jaarvergadering
Belastingaangifte 2022
Tip: Tussen Toen en Nu
Pag. 8 Rijbewijsverlenging
Ledenservice
Bereikbaarheid bestuur
Ledenadministratie
Oplage

Overleden

*Huil niet, omdat ik er niet meer ben,
maar glimlach, omdat ik er was.*

dhr. Gebraad, Renesse

dhr. F. Hilgers, Zierikzee

mevr. D. de Lange, Zierikzee

mevr. A.J. Melsen - van der Heijden, Zierikzee

mevr. T. Muijen, Zierikzee

mevr. Rasmussen - Rotte, Zierikzee

mevr. A. Schaap, Zierikzee

Familie en vrienden

van harte sterkte en troost toegewenst
met het verlies van uw dierbare.



Welkom

Een hartelijk welkom aan onze nieuwe leden:
mevr. H. Backer uit Zierikzee en
mevr. D. Huibregtse uit Ellemeet.
Graag tot ziens bij een van onze activiteiten

Beste mensen

Zoals gewoonlijk kijken wij even terug op het afgelopen jaar en vooruit naar de verwachtingen die wij hebben van het nieuwe jaar. Het afgelopen jaar laat zich kenmerken door positieve en negatieve gebeurtenissen. We hebben, voor wat betreft het corona-virus, de grootste dip gehad (maar blijf voorzichtig). Maar de mensonterende verschrikkingen in Oekraïne gaan vele van ons niet in de koude kleren zitten. Voor ons, als KBO, zijn de activiteiten in 2022 van start gegaan zoals gepland en gehoopt en mede door de inzet van de activiteitencommissie en vrijwilligers weer een groot succes geworden. Dat de KBO aan een behoefte voldoet, blijkt wel uit het grote ledenaantal (336), wat wij, ondanks de corona-dip hebben behouden. De activiteitencommissie is alweer druk met het programma voor 2023: busreizen, koffieochtenden, klaverjassen en de mosselavond staan natuurlijk op het programma, dat komt allemaal goed! Wij gaan er dit jaar weer vol tegenaan. Namens het bestuur wens ik u een fijn en gezond 2023; laten we vooral niet vergeten ook op onze medemens te letten.

Willem Kooijmans, voorzitter

AGENDA

- 24-01: Magazine KBO-PCOB
25-01: Maaltijd en koersbal Br'haven v.a. 12.00u
07-02: Koffieochtend 09.30u
10-02: Stamppotavond 17.30u
22-02: Maaltijd en koersbal Br'haven v.a. 12.00u
24-02: Klaverjassen 13.30u
28-02: Magazine KBO-PCOB
21-03: Seniorencafé 19.30u
24-03: Klaverjassen 19.30u
29-03: Jaarvergadering 14.00u
15-04: Reis naar Gorinchem.
21-04: Klaverjassen 13.30u



KBO WANDELING 12 – 11- 2022, Domeinen Westerschouwen.

De weergoden waren ons goedgezind, want rond het middaguur brak de zon door en die bleef tot het einde van de wandeling. We startten aan de trap van Westerschouwen, bij de Rotonde. Vanwege de stevige wind namen we eerst een stuk langs het water met de wind in de rug. De golven waren onstuimig met grote schuimkoppen, wat weer resulteerde in hele schuimvelden langs de vloedlijn, zodat al het blaaswier, klakkers, bedekt werd. Het water stond hoog, dus was er weinig ruimte om te lopen. Langs de vloedlijn bloeiden nog wat bosjes zeeraket, paarse bloempjes; ook de helm was weer aan het doorschieten, dankzij het zoete water van de regenval. Op de top van het duin stond nog een minder bekende plant, nl. zee-wolfsmelk, maar zonder bloeiwijze, alleen de donkergroene stengels. Dat er nog veel vocht in de lucht zat werd duidelijk, toen er een prachtige regenboog boven de duinen verscheen, hij raakte de aarde aan beide zijden met prachtige kleuren. Dus zeker in het begin werden er aardig wat foto's gemaakt van de golven, de zee, de donkere lucht en de regenboog. Daarna hadden we wat meer aandacht voor de wandeling zelf. Vanwege de krachtige wind kozen we er voor om bij de tweede overgang het rustiger binnenduin en bos op te zoeken. We volgden eerst het fietspad tot aan de derde overgang. Onderweg genoten we van de zilveren blaadjes, die nog restten aan de abelen (zilberpopulieren) en de gele bloempjes van het bezemkruid in de zonnige berm. Ook de dennen, die in de loop der jaren grillige vormen hadden gekregen door de windkracht, kregen alle aandacht. Bij de overgang bleek dat het feit, dat de duindoorn tweeslachtig is, de indruk wekt dat er geen oranje besjes aan groeien, maar dat waren mannetjesstruiken, soms oude mannetjes. Ertussendoor staken de doornakken van de hondsroos met rode rozenbottels. Meer landinwaarts zagen we ook oranje bessen, al waren het wel erg oude besjes, flink bruin geworden. Tussendoor lieten ook hulst en taxus hun rode bessen zien. Bij de derde overgang kon ik mijn

ogen nauwelijks geloven. De hoge vermoeiende zanderige overgang was door de westenwind helemaal leeg geblazen, een grote vlakke zandvlakte was alles wat er restte van het hoge duin. Wij kozen de afslag naar rechts en liepen via het fietspad naar de opgaande route van het duin en bosgebied. Bij het beklimmen passeerden we de jonge aanplant van eiken, beschermd tegen de vraat van herten e.d. Verder stonden er veel esdoorns met verkleurde rode, oranje en gele bladeren en zwarte vlekken van de inkt-schimmel, die elk jaar terugkeert. Er hing nog opvallend veel groen aan bomen en struiken, maar de afgeknotte Amerikaanse vogelkers had nog slechts blaadjes in allerlei kleurschakeringen tot op 1 meter hoogte. Het voordeel hiervan was dat je nu niet alleen de kleurenvariatie van het najaar zag, maar ook onbelemmerd door het bos kon kijken. Hoog in de bomen hoorden we kleine vogeltjes, zoals meesjes, goudhaantjes en vinken druk doende van tak naar tak en van boom naar boom. We hoorden roodborstjes en winterkoninkjes in kreupelhout en struiken, maar kregen slechts een enkeling te zien. Tussendoor stonden ook nog Oostenrijkse dennen met hun stevige naalden. We wandelen verder het bos door, op en neer. Goed voor de hartconditie! Hiervoor hoefden we niet naar de cardiotraining. Af en toe liet een lila bramenbloempje zich zien, alsof het nog hoopte op een rijpe bes, maar de enkele rode, onrijpe bessen, die er nog hingen toonden al dat dat vergeefse hoop was. Dit bos laat zien dat een dennenbos nergens hetzelfde is, maar afhankelijk van de hoeveelheid licht en wind ontstaat veel variatie in begroeiing en kleur. Bijna aan het eind van de wandeling zagen we eindelijk een paddenstoel, maar ver vergaan, naast een paar mierennesten, die erg stil en een beetje ingezakt waren. Een groot verschil met de zomerse activiteiten. Zonder problemen bereikten we de SBB-schuur en gingen we op onze "koffie" af bij de rotonde. Net binnen, vielen de eerste druppels. Maar wij hadden 5,6 km in mooi najaarsweer gewandeld. Nico



www.fysiotherapie-schouwen-duiveland.nl

Ton van Stuivenberg en Nelly Kesteloo-Mol

Vloedstraat 1
4321 AM Kerkwerpe
0111-412309

Vierbannenstraat 5
4306 BH Nieuwerkerk
0111-642906



Koffieochtend december:

Bloemschikken in plaats van Sinterklaas

Eind oktober vroeg Anneke Wijsman of Dien weer met dames wilde bloemschikken, want de koffieochtend was 6 december en Sinterklaas was dan al weer naar Spanje vertrokken. Het werd iets in kerstsfeer. Er deden 13 dames mee. Toen ze om kwart over negen/half tien binnen kwamen druppelen kregen ze gelijk oasis in hun schaal en lag er voor ieder op tafel een bosje blauwspaar klaar. Dien heeft het eerst voor gedaan, de onderste naalden eraf gehaald en dan in het rond laten opbouwen. Daarna kreeg men een bosje met verschillende soorten coniferen. Daarmee maakte men weer een rondje. Dan kwam er een bosje hulst en skimmia en ging men opvullen. Daarna was er voor ieder een tak safari-groen, die men ongeveer 1x de breedte van de schaal naar boven zette en een denne-appel op het groen. Daarna wilgenkatjes die men in 3 stukjes verdeelde en in de zijkant werden gestoken. Dan de bloemen 7 gerbera's of rozen; een paar hoge en de rest verdeel je over het geheel. Dan nog wat groen-grijze santolina om de gaatjes mee op te vullen. Tenslotte een snoertje met lichtjes wat het geheel gezellig maakte. Het was een gezellige ochtend, leuk om de dames bezig te zien en men ging met een voldaan gevoel naar huis. Hans Hanse



Stamppotavond

Vrijdag 10 februari bent u vanaf 17.30u welkom in het parochiecentrum om te komen genieten van een heerlijke stamppotmaaltijd. Vorig jaar werd de maaltijd vanwege de storm een dagje opgeschoven, maar het was een succes: snert, hutspot (pee en juun), boerenkool en hete bliksem. Voor €8,- p.p. kunt u ook dit jaar aanschuiven en genieten van een heerlijke winterse maaltijd. U kunt zich nog aanmelden bij Kees: tel. 06-51478446 of via: kverkaart@gmail.com.



Brouwershaven

Ook dit jaar is er weer de mogelijkheid om te koersballen en te genieten van *Tafelen in de buurt* in het Tonnenmagazijn te Brouwershaven. De eerste mogelijkheid is op 25 januari en daarna op 22 februari. Mocht u hierover meer 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 tel.nr. 0111 671514.

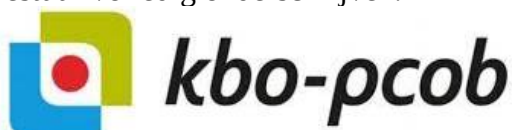


SLENDER YOU
Beweging voor iedereen!
 Sterker, soepeler, fitter

studio  **fit**

Kerkring 17
 Nieuwerkerk
 0111-415146 of 06-81701424
 www.studiofit.nl

Zoals u eerder in het Magazine KBO-PCOB hebt kunnen lezen, rommelt het behoorlijk bij de Unie KBO-PCOB. Van T. Snel, voorzitter van KBO-PCOB Goes is het volgende artikel, wat wij als bestuur volledig onderschrijven.



De Unie KBO, wat er was en wat er komt!

KBO Zeeland ontstond in 1994 na de afsplitsing van KBO Brabant. Op veel plaatsen bestonden al veel langer KBO afdelingen. KBO Zeeland is als zelfstandige bond toegetreden tot de Unie KBO. Samen met de andere provinciale KBO bonden werd dit een goed samenwerkend bolwerk voor uw belangenbehartiging naar de rijksoverheid en andere landelijk voor senioren van belang zijnde organisaties. Ook zorgde de landelijke organisatie voor ondersteuning aan de provinciale bonden en afdelingen door kennis te delen, een gezamenlijk blad uit te geven (Nestor, nu Magazine KBO-PCOB) en u voordelen te bezorgen bij o.a. uw ziektekostenverzekering en energiecontract. In 2010 stapte KBO Brabant met ruim 100.000 leden uit dit bolwerk om op eigen kracht verder te gaan. Altijd bleef de verwachting dat we ooit weer samen zouden kunnen gaan. In 2017 zochten de andere 11 provinciale bonden de samenwerking met de PCOB. Het idee was tot één bond te fuseren. Samen zouden we nog sterker staan in onze positie t.a.v. de overheid. Echter de Unie KBO bleek toch niet zo'n hecht bolwerk. Regelmatig was er bonje met één of meer provinciale bonden. De fusie met de PCOB werd er steeds meer door gefrustreerd. En net toen vorig jaar een nieuwe intentieverklaring was getekend -de inkt was nog niet droog- werd bekend dat KBO Noord-Holland uit de Unie zou stappen per 1 januari 2023. Maar daarmee was het niet gedaan. Ook KBO Limburg, KBO Gelderland en KBO Overijssel, allemaal grote KBObonden, besloten per 1 januari 2023 uit de Unie te treden. Verschillende visies over aanpak van dossiers, de organisatie van de Unie, de

taakverdeling tussen centraal (Uniebureau) en decentraal (de provinciale bureaus) liggen hieraan ten grondslag. Kort samengevat ligt het geschil in geld en macht. In een eerder Magazine KBO-PCOB heeft u er over kunnen lezen. De Unie KBO bestaat dus sinds 1 januari 2023 nog maar uit zeven provinciale bonden, waaronder Zeeland. Hoe dit clubje (want met de grote bonden is meer dan de helft van de leden vertrokken) verder gaat, is op dit moment onderwerp van gesprek. Maar men wil dit wel graag samen met de PCOB doen. In het blad ONS van KBO Brabant geeft hun voorzitter aan dat de KBO Brabant samen met de uitgetreden bonden een nieuw samenwerkingsverband wil aangaan. Hoe dit netwerk (het telt dan meer dan 200.000 leden) eruit gaat zien moet ook nog vorm gegeven worden.

Het bestuur van KBO-PCOB Goes slaat deze ontwikkeling met grote teleurstelling, ook wel boosheid en een zekere schaamte gade. Immers, we willen als senioren sterk voor onze belangen opkomen, maar liggen nu net als bijv. 50 plus en ANBO, te rollebollen over straat. We zullen ons als bestuur, vertegenwoordigd in het bestuur van KBO Zeeland, gaan beraden hoe we uw belangen het beste kunnen waarborgen. Afhankelijk van de ontwikkelingen zullen we besluiten of de overblijvende Unie, dan wel een ander landelijke organisatie of netwerk, onze partner blijft/wordt. Het wordt een belangrijk 1e half jaar van 2023. Zo gauw er meer duidelijkheid is, ook voor ons, zullen we hierover berichten. Voor 2023 heeft deze ontwikkeling voor u als leden nog niet direct impact. Het magazine blijft, evenals de korting op de ziektekostenverzekering. Op langere termijn mogelijk wel.

T. Snel, KBO-PCOB Goes



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

Op reis: Gorinchem

Zaterdag 15 april staat er weer een reisje op het programma. Die dag gaan we naar Gorinchem. Deze stad is in 2021 door de ANWB uitgeroepen tot Nederlands' mooiste vestingstad. Misschien herinnert u zich "de martelaren van Gorkum" nog uit de geschiedenislessen van vroeger? Een gebeurtenis uit de 80-jarige oorlog. Gorinchem maakt deel uit van Hollandse waterlinie. Het is heerlijk wandelen (en winkelen) in dit vestingstadje. Vanuit Gorinchem is het ook mogelijk een bezoek brengen aan Slot Loevestein.

We vertrekken 's morgens om 9.00u vanaf de parkeerplaats aan het Hatfieldpark (tegenover de Lidl) en om 17.00u vertrekt de bus weer vanuit Gorinchem naar Zierikzee. Leden betalen voor dit dagje uit €19,-, introducees betalen iets meer: €24,-. Aanmelden kan bij Kees: per mail kverkaart@gmail.com, of tel. 06-51478446.

De bijdrage kunt u overmaken op rekening: NL46 RABO 0362 4753 26 ten name van KBO Schouwen Duiveland onder vermelding van uw naam/namen en Gorinchem.



Klaverjassen

Vrijdag 13 januari was de eerste klaverjasavond van het nieuwe jaar. 'n Uitgezochte avond om te kaarten? Voor enkele personen, want winnaars zijn er altijd. Voor de laagstscorende is er altijd nog de poedelprijs! Echter niemand liet zich aan die datum iets gelegen liggen, het enthousiasme was er niet minder om. 24 Klaverjassers namen de kaarten weer ter hand en het spel kon beginnen. Voorzien van een hapje en een drankje, aangereikt door keukenprinses Korrie, werd het weer een gezellige avond. De avond eindigde voor Ria iets minder goed, want op weg naar de auto kwam ze ten val en brak haar pols. Gelukkig was hulp aanwezig en werd ze door Rina en Leny vergezeld naar het ziekenhuis in Goes. Daar kreeg ze een speciale behandeling, omdat ze het enige geval was en de dokter en de verpleegsters het een stelletje gezellige dames vonden. Na een enerverende nacht konden ze om half vijf hun bed opzoeken. Sterkte Ria, de operatie heb je inmiddels achter de rug en we hopen allemaal dat je een voorspoedig herstel hebt en dat we je op de volgende kaartmiddag op 24 februari weer kunnen begroeten. Wilt u zich aanmelden? Dit kan bij Henny: tel. 06-15276350 of per 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 namelijk een veelvoud van vier spelers nodig. De inleg is €3,50.

De andere data zijn: vrijdagavond 24 maart en als laatste vrijdagmiddag 21 april. Ook willen we mensen de gelegenheid geven om te jokeren (met staart). Dit hoeft niet perse met vier personen. Geef duidelijk aan of u wil jokeren of klaverjassen. Het kaarten gebeurt in het parochiecentrum, Mosselstraat te Zierikzee.



Vleesboerderij Boot

Kievitsweg 1

Kerkwerpe

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.



Lachen maakt gezond!

Als kind lachen we wat af; tot wel vierhonderd keer per dag. Maar helaas vergaat het lachen ons bij het ouder worden; bij volwassenen staat de teller vaak op niet meer dan vijftien keer per dag. Zonde, want lachen geeft een goed gevoel en draagt bij aan een betere gezondheid!

Waarom het zo goed voor ons is? We zetten de gezondheidsvoordelen op een rij en maken u graag aan het lachen met een paar tips.

Kunt u zich nog de laatste keer herinneren dat u niet meer bijkwam van het lachen?

Hopelijk is dat nog vrij recent, want lachen is supergezond. Waarom?

1. U wordt er blij en gelukkig van

Lachen is goed voor ons humeur. Als we lachen, maakt het lichaam verschillende stofjes aan waaronder het hormoon dopamine. Dat zorgt voor een gevoel van tevredenheid en geluk. Door dopamine kijken we positiever tegen problemen aan; moeilijkheden lijken ineens overwinbaar. Ook hebben we meer energie.

2. U spant veel spieren aan

Lachen is goed voor ons lichaam. Bij een flinke lachbui gebruiken we namelijk heel veel spieren, in het gezicht maar ook in buik en middenrif. Dat zorgt ervoor dat we per 10 tot 15 minuten lachen wel zo'n vijftig calorieën verbranden.

3. U wordt een stuk minder snel ziek

Lachen is goed voor ons immuunsysteem. Door te lachen, maakt het lichaam meer witte bloedcellen aan, die cellen houden virussen tegen. Lachen zorgt zo dat u minder snel ziek wordt.

4. U hebt minder kans op een hartaanval

Lachen is ook goed voor ons hart. Dat komt, doordat lachen stress vermindert. Stress kan de bloedvaten vernauwen en vergroot daarmee de kans op een hartaanval. Een minuut lang lachen geeft dezelfde boost aan uw hart en bloedsom-

loop als tien minuten roeien. Ook ná een hartaanval is lachen een goed medicijn; uit een Amerikaans experiment bleek dat de kans op een nieuwe hartaanval met 42 % afnam door elke dag een uur vrolijk te lachen.

Elke dag een lachsessie

Een goed voornemen dus om veel te lachen en plezier te hebben. Maar hoe doet u dat?

Bijvoorbeeld met een dagelijkse lachsessie. Dat klinkt misschien wat gemaakt en voelt de eerste keren wellicht ongemakkelijk, maar het werkt! Volg deze drie stappen:

1) Maak uw lichaam los door wat simpele rek- en strekoefeningen.

2) Begin met lachen. Krul eerst uw mondhoeken op tot een glimlach. Laat na de eerste glimlach vanzelf de schaterlach komen. Of zet het een beetje aan door 'gemaakt' te gaan lachen.

3) Voel de stilte na het lachen en merk hoe ontspannen u bent. Om de hele dag het effect te voelen, is een lachsessie in de ochtend aan te raden. U kunt het makkelijk toepassen in het ochtendritueel, bijvoorbeeld onder de douche, tijdens het klaarmaken van uw ontbijt of bij het aankleden. En: sámen werkt een lachsessie vaak nog beter. Zien lachen, doet lachen.

Nog meer lachtips

☐ Neem het leven minder ernstig. Lach eens om uzelf.

☐ Durf voluit te lachen in gezelschap. Samen lachen werkt nog vele malen beter dan alleen.

☐ Ziet u iemand lachen?

Lach mee. Voor u het weet, heeft u de slappe lach.

☐ Zoek mensen op met dezelfde humor. Zo lacht u waarschijnlijk nog vaker.

☐ Ga positief om met fouten. Iedereen maakt wel eens fouten. Probeer ze te relativiseren én erom te lachen (al is dat pas naderhand).

☐ Ga eens naar een cabaretvoorstelling of kijk series, films of sketches die u grappig vindt.

ABNAMRO Zilverchild, 2-1-2023





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



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

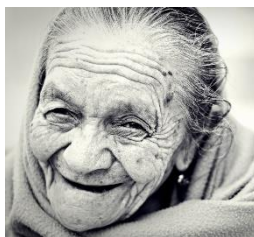
www.autogoedbloed.nl/chatenet

Stark in elk merk

WISSELING

Even ben ik oud en grijs
omdat ik de moed verloor
even koud, dan smelt het ijs
en komt de zon weer door.

TOON



Incasso's

Begin februari wordt de contributie voor 2023 t.w. €24,- p.p. via de door u gegeven machtiging door onze penningmeester geïncasseerd.

Jaarvergadering

Noteer alvast in uw agenda:
woensdagmiddag 29 maart jaarvergadering
Aanvang: 14.00u; locatie: het parochiecentrum,
in de Mosselstraat te Zierikzee
Aan de beurt van aftreden zijn: Henny,
Annemiek en Peter (penningmeester). Mocht u
zich geroepen voelen om het bestuur te komen
versterken, dan kunt u dat melden bij Els
Steegmans, mail: fam.steegmans@kpnmail.nl.
De agenda vindt u in de volgende nieuwsbrief.



Belastingaangifte inkomstenbelasting 2022

Als KBO zijn we blij dat ook dit jaar weer enkele mensen bereid zijn u hulp te bieden bij de belastingaangifte. Deze hulp is gratis, behoudens onkosten bijv. reiskosten. Er wordt een inkomensgrens gehanteerd. U kunt zelf contact opnemen met:

*dhr. W. Rapati, Zierikzee

tel. 06 49670649 of

wrapati@zeelandnet.nl

*mevr. E. Steegmans, Zierikzee

tel. 413931 of fam.steegmans@kpnmail.nl



Tip....

Tussen Toen en Nu

Op Radio Schouwen-Duiveland presenteert het team van Tussen Toen en Nu wekelijks een programma met informatie en muziek gericht op de wat oudere luisteraars. Het programma TTEn gaat in op zaken waar senioren tegenaan lopen bij het ouder worden, denk aan zorg, welzijn, veiligheid. Het geeft informatie waar om hulp of informatie gevraagd kan worden. De uitzendingen zijn live te beluisteren van 11.00u tot 12.00u op donderdag, m.u.v. de laatste donderdag van de maand op 107.1 FM, 994 Digitaal en website www.radiosd.nl. Vanaf 3 november was er regelmatig een uitzending met als thema "Afscheid van het leven". Kun je je voorbereiden op een naderend afscheid? De vraag wordt regelmatig gesteld. Is het mogelijk om elkaar voor te bereiden? In eerdere uitzendingen waren gasten die al dan niet beroepsmatig te maken hebben met afscheid nemen en omgaan met verlies. Op **2 februari** a.s. is Roelie Fransen van Nu Nazorg te gast in de studio. Zij vertelt, hoe Nu Nazorg hulp en zorg bij elk verlies kan geven. Hoe gaat het na de uitvaart? De aandacht uit de omgeving neemt dan vaak af. Voor de mensen om u heen draait de wereld weer door. Op **9 maart** praten we met Gerda van Leeuwen van de stichting Zeeuws Steunpunt bij Verlies; deze stichting kan iedereen informatie, advies en steun bieden bij een ingrijpend verlies: na een overlijden, maar ook na een scheiding, verlies van baan, of ernstige ziekte...

Heeft u vragen? Bel dan tijdens de uitzendingen naar de studio 0111- 420 555, dan wordt uw vraag direct beantwoord.

U kunt ook een mail sturen naar tten@radiosd.nl
Nadere informatie: Jan Blom tel: 06-46443880
coördinator van Tussen Toen en Nu (TTEn)

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 dorpshuis "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 Caustra 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 20 februari 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 28 februari 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-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/>

