



KBO Zeeuwse NieuwsFlitZ

Digitale nieuwsbrief voor alle leden van de KBO-afdelingen in Zeeland

Nummer **146** d.d. 23-03-2021



Inhoud: Van de redactie – Nieuw telefoonnummer voor de Luisterlijn: 088 0767 000
The Passion 2021; ‘Ik ben er voor jou’ – Aandacht voor eenzaamheid onder ouderen
Belastingvrij schenken aan kinderen – Wordt uw fietsplezier vergald door zadelpijn?
Sms van de Rijksoverheid én De Nederlandsche Bank: is dat oplichting? – Colofon

BRON EN FOTO: DELUISTERLIJN.NL

Van de redactie

Beste lezer(es),

Is uw belastingaangifte al verstuurd? Dat is dan weer achter de rug en kunt u de aanslag afwachten. Maar soms weet u ineens: 'oeeps ik ben iets vergeten'. Heeft u er bijvoorbeeld aan gedacht dat zorgkosten mogelijk aftrekbaar zijn? Gelukkig kunt u de aangifte meestal nog aanpassen, ook al is deze al verstuurd. Dat kan zelfs tot 5 jaar na het jaar waarover de aanslag gaat. Ga naar de website van de [belastingdienst](#) of neem contact op met de Huba van uw KBO-afdeling.

De lente komt eraan en dan wordt het weer mooi fietsweer en natuurlijk fietst u 'coronaproof': op afstand en in een rustige omgeving. Maar dan komt voor velen van ons een groot ongemak: zadelpijn. Lees op bladzijde 5 wat u eraan kunt doen. Geniet van de zon en het buiten zijn.

Veel leesplezier.



Nieuw telefoonnummer voor de Luisterlijn: 088 0767 000



De Luisterlijn is sinds kort bereikbaar via het nieuwe telefoonnummer 088 0767 000. Dat meldt de organisatie, die alle inwoners van Nederland emotionele ondersteuning op afstand biedt. Het nummer is dag en nacht bereikbaar voor mensen die nergens met hun verhaal terecht kunnen of behoefte hebben aan een vertrouwelijk gesprek.

Reden voor de overstap naar het nieuwe telefoonnummer zijn de hoge kosten van het 0900-nummer. Op dit moment betaalt de Luisterlijn per minuut en voor elk gesprek dat binnenkomt. "Hoe meer we worden gebeld, hoe hoger de kosten. Op deze manier voorkomen we deze kosten", zegt Leo Noordegraaf directeur-bestuurder bij de Luisterlijn. Een 088-nummer is nagenoeg kosteloos.

Lokaal tarief

Voor het bellen naar het nieuwe telefoonnummer 088 0767 000 betaalt de beller alleen het normale beltarief. Het telefoonnummer is 24 uur per dag bereikbaar voor mensen die behoefte hebben aan een anoniem gesprek of een luisterend oor. Het telefoonnummer is niet zichtbaar op de factuur van de beller.

'Even een stem te horen'

Hoewel de Luisterlijn ook bereikbaar is via chat en e-mail, pakt toch nog 9 op de 10 gesprekspartners de telefoon. In 2020 voerden vrijwilligers meer dan 320.000 telefoongesprekken. "De meeste mensen vinden het fijn om écht even van zich af te praten en een stem te horen. Het hardop uitspreken van gedachten en gevoelens lucht vaak op." Getrainde vrijwilligers bij de Luisterlijn bieden een luisterend oor en geven even dat steuntje in de rug.

Wil je meer weten? [Kijk dan hier.](#)

BRON EN FOTO'S: KBO-PCOB EN THE PASSION.

The Passion 2021: 'Ik ben er voor jou'

The Passion staat dit jaar in het teken van het thema 'Ik ben er voor jou'.

KRO-NCRV presentatrice Anita Witzier doet op donderdag 1 april 2021 live verslag van de processie, die een nieuwe opzet krijgt. Want de processie met het iconische lichtgevende kruis trekt niet alleen door gaststad Roermond op Witte Donderdag, maar in de 40 dagen voorafgaand aan The Passion ook door heel Nederland.

#Ikbenervoorjou, een betekenisvolle belofte voor ons allemaal

"Dit thema sluit naadloos aan bij waar wij als omroep voor staan", aldus KRO-NCRV directievoorzitter Peter Kuipers. "Tweeduizend jaar geleden was het Jezus die deze oproep deed: om er te zijn voor elkaar.

Een belofte die nog altijd van grote betekenis is voor ons allemaal. En juist in de afgelopen coronaperiode vol onzekerheid en verwarring hebben deze vijf woorden nog meer waarde gekregen. Want in deze coronacrisis laten we echt zien wat we voor elkaar kunnen betekenen. Hoe we naar elkaar omkijken en wat we als mens kunnen doen om voor elkaar het verschil te maken."



KRO-NCRV presentatrice Anita Witzier doet tijdens The Passion live verslag van de processie nieuwe stijl. De processie met het iconische lichtgevende kruis trekt niet alleen door gaststad Roermond op Witte Donderdag, maar gedurende The Passion 40-daagse voorafgaand aan The Passion ook door heel Nederland naar kerken en pleinen.



De Protestantse Kerk in Nederland organiseert in deze 40daagse samen met lokale kerken door het hele land laagdrempelige The Passion-wakes en intieme (coronaproof) concerten.

Anita Witzier: "Op verschillende plekken in ons land stel ik de vraag "Tegen wie wil jij zeggen: ik ben er voor jou?" en doe ik verslag van mijn bijzondere ontmoetingen en de

indrukwekkende persoonlijke verhalen. De paasvertelling is voor mij een verhaal over vriendschap en vertrouwen, maar het is vooral een hoopgevend verhaal voor ons allemaal."



The cast van The Passion 2021

In voorgaande jaren was The Passion te zien in onder andere Rotterdam, Leeuwarden, Enschede en Amersfoort.

In april van het afgelopen jaar werd de paasvertelling ten gevolge van de coronamaatregelen uitgezonden vanuit het Mediapark in Hilversum met Johnny de Mol als verteller en trok het live-programma op NPO 1 2,9 miljoen kijkers.

The Passion 2021 wordt, met steun van de Protestantse Kerk in Nederland en Kansfonds, uitgezonden op Witte Donderdag 1 april om 20.30 uur bij KRO-NCRV op NPO 1.

BRON: LIANNE VAN DER VALK EN RADBOUTUNIVERSITEIT. FOTO: SHUTTERSTOCK.

BRON; CONSUMENTENBOND EN BELASTINGDIENST. FOTO: SHUTTERSTOCK.



Vijf studenten van de Radbouduniversiteit in Nijmegen doen onderzoek met als thema: 'eenzaamheid onder ouderen'. In de volgende brief vragen ze uw medewerking.

Geachte heer/mevrouw,

Wij zijn vijf eerstejaars geneeskunde en biomedische wetenschappen studenten aan de Radboud Universiteit te Nijmegen. In dit eerste jaar gaan wij aan de slag met het ontwikkelen van een innovatie voor een zelfgekozen probleem binnen de gezondheidszorg. Dit betekent dat wij aan de slag gaan met het ontwikkelen van een idee, proces of product dat een probleem kan verkleinen.

Eenzaamheid onder ouderen

Eenzaamheid onder ouderen is een toenemend probleem in de samenleving. De gevolgen van eenzaamheid zijn groot en brengen verschillende gezondheidsrisico's met zich mee. Daarom denken wij dat het van belang is dat er meer aandacht wordt besteed aan dit probleem.

Waarom benaderen we u?

Wij vinden het belangrijk om uw stem te horen! Daarom vragen wij om uw hulp door het eenmalig invullen van deze korte vragenlijst. Hiermee krijgen wij inzicht in het daadwerkelijke probleem binnen de samenleving. De duur van de vragenlijst is ongeveer 5 minuten. Deelname is geheel vrijwillig. Als u ervoor kiest om niet deel te nemen heeft dit geen consequenties. De informatie die wij verzamelen door middel van deze vragenlijst wordt enkel gebruikt ter ondersteuning aan ons project.

Wilt u meedoen om dit probleem van vele ouderen in 'kaart te brengen'? Of heeft u nog vragen over deze vragenlijst en/of ons onderzoek? Stuur dan even een mailtje naar lianne.vandevalk@student.ru.nl en u krijgt antwoord op uw vragen en de in te vullen vragenlijst thuisgestuurd. U kunt ook telefonisch contact opnemen met 06-304 706 67.

Alvast bedankt!
Lianne van de Valk

Belastingvrij schenken aan kinderen

Grenzen in 2021 tijdelijk verhoogd

Per kind mogen ouders in 2021 maximaal € 6.604 onbelast schenken. In 2020 was dit nog € 5.515. Dit bedrag geldt voor beide ouders samen, ook wanneer zij gescheiden zijn. Zij mogen kinderen van 18 tot en met 39 jaar eenmalig maximaal € 26.881 (2021) onbelast schenken.

Is een kind zelf te oud, maar is zijn/haar partner wél tussen de 18 en 40 jaar oud, dan geldt deze vrijstelling ook.

Ook is het mogelijk extra te schenken voor een huis of studie van een kind.



Geld schenken aan je kleinkind(eren)

Grootouders mogen hun kleinkinderen in 2021 maximaal € 3.244 (2020) belastingvrij schenken.

Meer weten: [Consumentenbond](#) of de [belastingdienst](#).

Wordt uw fietsplezier vergald door zadelpijn? Hier tips om dit te voorkomen of te verzachten

Zadelpijn wordt veroorzaakt doordat zenuwen en bloedvaten in de verdrinking komen. Het vrij kleine zadel vangt het totale lichaamsgewicht op en dan gaan we er ook nog eens flink bij bewegen. Dit kan zorgen voor druk, 'doofheid', tintelen en schuren. Gelukkig zijn er genoeg maatregelen om de pijn te voorkomen of te verzachten.



Fietshouding

Kies een fiets in de goede maat en stel deze in de meest ideale stand. Hoe rechterop u zit, des te meer gewicht er op het zadel rust. Als u enigszins voorovergebogen zit wordt een gedeelte van het gewicht naar de handen verplaatst en verlaagt de druk. U zit vanzelf meer voorovergebogen als u de afstand tussen het zadel en het stuur verhoogt en het stuur iets lager zet.

Zadel: smal, breed, hard of zacht?

Op een te smal zadel passen de zitbotjes niet. Op een te breed zadel schuift u naar voren, wat kan gaan schuren. Vrouwen hebben meestal een wat breder zadel nodig, maar hoe sportiever (dieper gebogen) u zit, des te smaller het zadetype moet zijn. Over het algemeen geldt voor mannen 6-16 cm en voor vrouwen 9-16 cm.

Een harder zadel geeft meer steun: op een zacht exemplaar zakt u weg en schuift u ook eerder naar voren. Toch is een wat zachter zadel aan te raden als u last heeft van uw zitbotjes. Een zadel moet 'inzitten'. Soms kan een verende zadelpen ook

verlichting geven. De [Fietsersbond](#) raadt een gelzadel af, want na verloop van tijd zakken de zitbotjes erop weg en het wordt erg warm.

Zadel: in welke hoogte en stand?

Het beste is dat u net met uw tenen bij de grond kunt. Kunt u met platte voeten bij de grond, dan staat het zadel te laag, maar kunt u helemaal niet bij de grond, dan overstrekt u uw knieën of enkels en gaat u wellicht schuiven. Verschuif het zadel ook horizontaal: uw knie staat dan met gebogen been 'op 3 uur' recht boven de pedalen.

Advies

Uw fietsenhandelaar kan uw fiets op de juiste wijze afstellen en u adviseren over het juiste zadel. Ga naar de site van de [Fietsersbond](#) voor meer informatie.

Gewicht (verliezen)

Door kilo's kwijt te raken als u overgewicht heeft, neemt de druk op het zadel merkbaar af.

Voeten

Plaats bij voorkeur de voorkant van uw voeten op de pedalen. Draag schoenen met een stevige zool en in de juiste maat. Als u steunzolen heeft, draag ze dan ook bij het fietsen.

Wissel af

Stap tussendoor af of ga op uw pedalen staan. Ga regelmatig

verzitten, om de druk op steeds één bepaalde plek te verminderen.



Fietskleding

Trek een speciale fietsbroek aan of draag onder uw kleding een broekje met zeem. Het kledingstuk mag geen naden of zomen bevatten op plaatsen waar het in contact met het zadel komt.

Verzorg de huid

Gebruik verzorgende bodylotion, maar smeer u niet vlak voor het fietsen in. De huid wordt zacht en zweterig en er treden eerder blaren op. Zinkzalf tijdens het fietsen beschermt de huid.

Gebruik wat talkpoeder bij een pijnlijke huid, dat vermindert het schuren.

Smeer als laatste redmiddel de huid in met verdovende of antibacteriële lotion. Bij eventuele open wondjes voorkomt een antibacterieel middel infecties.

Tenslotte: kweek zitvlees. In veel gevallen neemt zadelpijn af als u regelmatig fietst.

BRON EN FOTO: OPGELICHT?!

Sms van de Rijksoverheid én De Nederlandsche Bank: is dat oplichting?



Momenteel is er op vrij grote schaal sprake van sms-berichten waarin de ontvanger namens de Rijksoverheid en De Nederlandsche Bank een kennisgeving omtrent een belangrijk bericht ontvangt.

Wat zit daar precies achter? En is het oplichting?

De vraag stellen is 'm in dit geval gelijk beantwoorden, want natuurlijk is hier sprake van oplichting. De sms is in dit geval afkomstig van telefoonnummer **+31647208964**, en dat nummer zal ook nu weer bij een prepaid simkaart horen die over enkele dagen wordt afgedankt.

Wie de link in het sms'je opent, belandt niet op **Belangrijke-informatie.com**, maar wordt meteen doorverwezen naar **Overzichten-kiezen.nl**. Het eerste domein is slechts één dag in de lucht en het IP-adres verwijst naar Oekraïense hoofdstad Kiev. Over het tweede domein valt al helemaal niks te vinden, anders dan dat er vandaag de laatste wijzigingen op de website hebben plaatsgevonden.

Voldoende tekenen dat het bericht niet van de Rijksoverheid of van De Nederlandsche Bank is, in ieder geval. En dan hebben we het nog niet over eigenaardige zinsconstructies als 'een belangrijk bericht' gehad.

De integrale tekst van de sms staat in het panel op de foto.



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,
Dreef 40, 4586 AP Lamswaarde
Tel. 0114-690415, e-mail
gdevijlder@zeelandnet.nl

Redactie

KBO Zeeuwse NieuwsFlitZ:

Jan van den Boom

Lillianne van der Ha

Maria van Waterschoot

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 u kunt u dit melden via e-mail:

kbonieuwsflitz@zeelandnet.nl

Kijk voor het laatste nieuws op de site van KBO-PCOB

www.kbo-pcob.nl