

KBO Zeeuwse NieuwsFlitZ

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

Nummer **150** d.d. 25-05-2021



Inhoud: Van de redactie – Bescherming coronavaccin
Vergadering Ledenraad Unie KBO – Fiets mee op de fietsdrager?
Ouderen zouden meer water moeten drinken
Handige oplossing voor een alledaags probleem! – Digitips over e-boeken
Colofon

Van de redactie

Beste lezer(es),

Eindelijk... Het is bijna zover! De coronacijfers dalen op dit moment elke dag gestaag en alle coronamaatregelen worden langzaam verruimd. We kunnen met z'n alle weer meer gaan ondernemen en ons kleine sociale kringetje wordt steeds groter! Sociale contacten kunnen weer opgestart worden. Heerlijk om weer zonder alle beperkingen op bezoek te kunnen gaan of te krijgen van je dierbaren.

Maar ook voor de eenzamen onder ons; het maken en krijgen van contacten wordt weer makkelijker. Het isolement kan doorbroken worden! Maar daar moet jezelf ook voor zorgen. Dus ... profiteer ervan.

Veel leesplezier.



Bescherming coronavaccin

Wanneer en hoe goed bent u beschermd?

Meer dan 6 miljoen prikken zijn gezet en steeds meer mensen hebben de tweede prik gehad. Hoe snel bent u beschermd tegen het coronavirus? Hoe werken de verschillende vaccins en hoe effectief zijn ze?

Effectiviteit coronavaccins

Elk coronavaccin heeft een percentage van werkzaamheid. Bijvoorbeeld bij het vaccin van Pfizer is het vaccin voor 95 procent effectief in het voorkomen van ziekte door het coronavirus. In een groep van 100 mensen betekent dit dat 95 mensen uit die groep geen coronaklachten krijgen. Als ze na vaccinatie toch het virus oplopen, dan worden ze er minder ernstig ziek van. Het voorkomt dus bij alle vaccins ziekenhuisopname en ernstig ziek worden.

Bescherming verschillende vaccins

In Nederland wordt gevaccineerd met verschillende coronavaccins. De beschermingsgraad en het moment van maximale bescherming verschilt per vaccin. Bij de meeste vaccins wordt de bescherming versterkt door de tweede prik. Het College ter Beoordeling van Geneesmiddelen, het CBG, houdt onderstaande gegevens aan.

Het vaccin van [BioNTech/Pfizer](#) bestaat uit 2 prikken. De laatste prik krijgt u 3 tot 6 weken na de eerste prik. **7 dagen** daarna bent u maximaal beschermd. Dit vaccin beschermt voor 95 procent.

Het [vaccin van Moderna](#) bestaat ook uit 2 prikken. De tweede prik krijgt u 28 dagen na de eerste prik. Vanaf **14 dagen** daarna bent u maximaal beschermd: voor 94,1 procent.

Bij het [AstraZeneca-vaccin](#) krijgt u ook 2 prikken, met 4 tot 12 weken ertussen. Vanaf **14 dagen** daarna bent u maximaal beschermd. De werkzaamheid hiervan is 60 procent wat betreft het oplopen van Covid-19, maar meer dan 90 procent bij het voorkomen van ziekenhuisopname.

Bij het [Janssen-vaccin](#) krijgt u maar 1 prik. Vanaf **14 dagen** na die prik bent u maximaal beschermd tegen het coronavirus. In het geval van het Janssen-vaccin gaat het om 66 procent en ook weer veel hoger bij het voorkomen van ziekenhuisopname.

Duur bescherming

Over de duur van de bescherming van de coronavaccins is nog niet veel bekend. Daar wordt nog onderzoek naar gedaan.

Bent u benieuwd wanneer u aan de beurt bent voor het vaccin? [Kijk op de website van het RIVM](#)

Vergadering **Ledenraad** Unie KBO

De tussentijdse vergadering op 12 mei van de Ledenraad vond vanwege de coronamaatregelen in digitale vorm plaats. Deze vergadering werd ingelast om de agenda van de reguliere vergadering op 11 juni te ontlasten en de leden te informeren over de voortgang van het proces om te komen tot de gewenste federatievorm met de PCOB.

Allereerst werd het jaarverslag 2020 van zowel de Unie KBO als van de KBO-PCOB besproken en met enkele kanttekeningen vastgesteld. Ook ging de vergadering akkoord met de jaarrekening 2020 van beide verenigingen. Er werd uitgebreid stil gestaan bij de resultaten van de werkzaamheden van de verschillende werkgroepen.

Algemeen kan worden gesteld dat het streven om op 11 juni in de volgende vergadering van de Ledenraad te besluiten tot de federatie KBO-PCOB, tot nu toe haalbaar is. Echter, intussen is er een bestuurscrisis ontstaan bij KBO Gelderland n.a.v. de consequenties van de federatie in voorbereiding. Eind mei zal de AV van KBO Gelderland hiervoor bij elkaar komen.

Op voordracht van het procesteam werving bestuursleden Unie KBO besloot de Ledenraad de heer Peter de Laat CBM te benoemen tot voorzitter van de Unie KBO. Via een speciaal bericht zal deze benoeming bekend worden gemaakt. Peter zal meteen betrokken worden bij het aantrekken en beoordelen van potentiële kandidaten voor de vacatures in het bestuur van de Unie en bij het aantrekken van de technisch voorzitter van de federatie KBO-PCOB.

De werkgroep Goed Bestuur heeft de teksten gereed voor de conceptovereenkomst van de federatie KBO-PCOB, voor de statuten en de bijbehorende reglementen en voor de afgeleide statuten en reglementen voor de bonden en afdelingen. Hierbij is rekening gehouden met de bepalingen van de WBTR. De documenten worden momenteel door de notaris beoordeeld.

De werkgroep Provinciale Samenwerking heeft een concept "Ruimte voor provinciale samenwerking" opgesteld. Met de vijf provinciale bonden zonder beroepskracht (waaronder KBO Zeeland) zal binnenkort overlegd worden over een eventuele gezamenlijke professionele ondersteuning. Hiervoor is tot 2024 budget gereserveerd.

De werkgroep Financiën heeft onder meer een aangepaste begroting 2021 KBO-PCOB opgesteld. Uitgangspunt is dat de afdracht in de begroting KBO-PCOB tot 2025 blijft staan op de afgesproken € 9,57 met indexatie per lid per jaar. De aanbeveling om de bijdragen (contributies, afdrachten) van leden aan afdelingen, provinciale bonden en landelijke organisatie zo compleet mogelijk in beeld te brengen is door de ledenraad overgenomen.

De werkgroep Behoud en Werving van leden en kader heeft in grote lijnen een integraal meerjaren marketingprogramma opgesteld tot 2025. Doel is om tot 2025 het natuurlijk verloop (ca 10 %) op te vangen en ca 21000 nieuwe leden te werven en voor iedere afdeling weer voldoende deskundig kader beschikbaar te krijgen. Er zullen profielen worden opgesteld van leden en afdelingen. Noodzakelijk hiervoor is dat beschikt kan worden over actuele en betrouwbare data van leden van afdelingen en leden. Daarvoor is het nodig dat afdelingen en bonden maximaal gebruik maken van het systeem KBOLEDEN.

De werkgroep Externe Positionering heeft een analyse gemaakt van het krachtenveld waarin KBO-PCOB (afdelingen, provinciale bonden en de landelijke werkorganisatie) zich lokaal, provinciaal en landelijk manifesteert. De Ledenraad heeft ingestemd met het verder ontwikkelen van de academie als platform waar actieve leden bij de organisatie van hun activiteiten ondersteuning kunnen vinden. Tevens heeft de vergadering erop aangedrongen voortgang te maken met het ontwikkelen van de nieuwe website KBO-PCOB. Hiervoor wordt een voorstel verwacht in de ledenraadvergadering van 11 juni a.s.

Fiets mee op de fietsendrager?

Met mooi weer gaan we er graag met de fiets op uit. Maar wilt uw wel eens een andere route fietsen dan één dichtbij huis? Dan is de fietsendrager een ideale oplossing om de fiets mee te nemen. Zo kunt u fietsen waar u maar wilt. Maar hoe zet u de tweewieler veilig op de fietsendrager? En waar moet u nog meer rekening mee houden?

Verschillende soorten

Om te beginnen zijn er verschillende fietsendragers: dakdragers en dragers op de achterklep of trekhaak. Daarnaast kan de ene drager alleen gewone (lichte) fietsen dragen, de ander is ook geschikt om elektrische fietsen te vervoeren.

Het heeft allemaal te maken met gewicht.

Elektrische fietsen zijn zwaarder dan racefietsen. Een dakdrager kan maximaal 20 kilo aan, een achterklepdrager gemiddeld 15 kilo en een trekhaakdrager tot wel 30 kilo per fiets. De kogeldruk (de druk die de auto er nog bij kan hebben) is daarbij bepalend en verschilt per voertuig en ligt tussen de 45 en 75 kilo.

Een gemiddelde fiets weegt 15/18 kilo, een e-bike als snel 25 kilo. Racefietsen zijn een stuk lichter, vaak onder de 10 kilo. Ga dus goed na welke drager voor uw fiets en auto het meest geschikt is.

Het gewicht is bepalend

Om de fiets veilig te vervoeren mag u de drager niet te zwaar belasten. Het gewicht van de drager en de fiets mogen samen niet boven de maximale kogeldruk van de auto komen.

Stel de fietsendrager weegt 20 kilo, de maximale kogeldruk van uw auto is 70 kilo dan mag het gewicht van de fiets(en) $70 - 20 = 50$ kilo zijn.



Het gewicht van de elektrische fiets kunt u verlagen door de accu ervan af te halen en in de kofferbak mee te nemen. Haal ook fietstassen of andere losse elementen van de fiets af. Het scheelt gewicht en u kunt ze onderweg niet verliezen.

Monteer de drager volgens de meegeleverde instructies. Voor elk soort is een andere instructie. Doorgaans niet ingewikkeld, maar het moet wel zorgvuldig worden gedaan. Gebruikt u een fietsendrager die op de achterklep of trekhaak is bevestigd, vergeet dat niet witte kentekenplaat op de drager te doen.

De fiets bevestigen

Heeft u een achterklep of trekhaak drager? Zet dan de zwaarste fiets het dichtst bij de trekhaak of tegen de achterklep. Gaan er 2 fietsen mee, zet dan de fietsen met aan elke kant een stuur op de drager. Zo nemen ze minder ruimte in beslag en wordt

het gewicht goed verdeeld. Bind ze vast met de bijgeleverde banden. Vergeet niet de fietsen op slot te zetten om diefstal te voorkomen. De bevestiging verschilt per drager. Volg dus altijd de bijgeleverde instructies.

Regels voor u met de fietsendrager de weg op gaat

Behalve de veiligheid van de drager zelf moet u ook aan een aantal regels voldoen voor u met de fiets op de drager de weg op mag.

- De fiets mag aan beide kanten van de auto niet meer dan 20 centimeter uitsteken
- Laat geen scherpe delen uitsteken.
- De verlichting van en de kentekenplaat zelf moeten zichtbaar blijven.
- Het gewicht van de fiets(en) mag niet hoger zijn dan de maximale kogeldruk van de auto.

Tips: check bij uw autoverzekering of de drager en fietsen zijn mee-verzekerd. De fietsendrager zelf valt in principe onder de dekking van de autoverzekering, maar dit verschilt per verzekering. De drager kan immers beschadigd raken of gestolen worden.

En gaat u de grens over met de fietsendrager, informeer dan van tevoren wat de regels zijn. In elk land zijn er weer andere regels

Ouderen zouden *meer water moeten drinken!* Waarom is dat aan te raden?



Het advies is om dagelijks tussen de 1,5 en 2 liter water te drinken. Maar vooral voor ouderen is dat soms nog een hele klus. En dat is jammer, want zij zouden juist meer moeten drinken om niet uit te drogen en in staat te blijven de lichaamstemperatuur te regelen.

Essentieel

Water, vocht, is van essentieel belang voor het goed functioneren van ons lichaam. Vocht regelt onze lichaamstemperatuur, helpt het bij het oplossen van voedingsstoffen zodat ze in de darmen kunnen worden opgenomen en speelt het een rol bij het transport van voedings- en afvalstoffen in ons bloed. Een vrouwenlichaam bestaat voor 52 procent uit vocht, dan van mannen voor 63 procent. Dat komt omdat vrouwen in verhouding tot mannen minder vocht en meer vetweefsel hebben.

Gevolgen te weinig vocht

Het vocht verliezen we door ademen, zweten, plassen en de ontlasting. Belangrijk dus om de vochtbalans goed op peil te houden. Uitdroging kan ons lichaam behoorlijk in de war brengen. Behalve dorst kunt u er vermoeidheidsklachten, spierpijn en uitputtingsverschijnselen van krijgen.

Regelen lichaamstemperatuur voor ouderen moeilijker

Voor ouderen is het soms een hele opgave om het vochtgehalte goed op peil te houden. Toch is

het juist voor hen belangrijk om voldoende te drinken. Ouderen hebben meer moeite om hun lichaamstemperatuur te regelen. Wanneer ouderen onvoldoende drinken en zich toch inspannen, dan is het lichaam niet in staat om dit te compenseren. Gevolg, het hart moet er stevig aan trekken om de machine draaiende te houden en dat is weer nadelig voor het hart.

Vocht ter behoud van de nierfunctie

Ouderen hebben minder dorst en eten vaak minder en ook via voedsel krijgen we vocht binnen. Ouderen moeten extra waakzaam zijn omdat de nierfunctie naarmate we ouder worden ook achteruitgaat. De nieren hebben meer vocht nodig om de afvalstoffen via de urine af te voeren. Als iemand dan ook nog medicijnen slikt die invloed hebben op de vochthuishouding, zoals plaspillen, dan is het risico op uitdroging aanwezig. Ook wie bloeddrukverlagende medicijnen gebruikt moet extra opletten. Een vochttekort kan een nog lagere bloeddruk veroorzaken met duizeligheid en een grotere kans op vallen.

Tips om (meer) te drinken

Het is goed om dagelijks tussen de 1,5 en 2 liter vocht te drinken, maar voor 65-plusser is 2 liter vocht aan te raden. Wacht niet met waterdrinken tot u dorst heeft, dan is het eigenlijk al te laat.

Tips om voldoende water te drinken:

- Start de dag met een glas water.
- Wissel tussen water, thee en koffie zonder suiker, en zuiveldranken zoals halfvolle melk, karnemelk en yoghurtranken. Alcohol wordt niet meegerekend als vocht.
- Plan vaste drinkmomenten in gedurende de dag.
- Zet een kan met water klaar om die dag op te drinken of een fles(je). Dan meet u direct hoeveel u binnenkrijgt.

Lees ook:

[Begin de dag goed, neem een glas water](#)

BRON: DICK BOSMA.
FOTO: FRIEDA ELICH

BRON: MAX.NL.

Handige oplossing voor een alledaags probleem!

Draagt u een gehoorapparaat? Misschien herkent u dan wel dit probleem: als u uw mondkapje afdoet, gaat het gehoorapparaat mee... met het risico dat het op de grond valt en u het kwijt bent.

KBO'er Dick Bosma vond hiervoor een handige oplossing.



Door de twee elastieken van het mondkapje aan elkaar te verbinden met een grote paperclip, hoeft u het kapje niet meer achter uw oren te haken, maar kunt u het opzetten door het over uw hoofd heen te trekken. Zet indien nodig wel eerst even uw bril af voor u dit doet.

Bij een zelfgemaakt kapje kunt u er linten aan naaien (eventueel met een elastiek) die over het achterhoofd lopen. [Klik hier voor een patroon.](#)

Digitips over e-boeken

De bibliotheken gaan weer open. Daarom hierbij de tip hoe u e-boeken van de bieb kunt downloaden, hoe u ze van de bibliotheek kunt lenen en op de e-reader zet.

E-boeken downloaden

Een e-boek heeft als voordeel dat het geen ruimte inneemt in de boekenkast of koffer. Ook handig is dat u het boek beter leesbaar kunt maken, bijvoorbeeld als het 's avonds donker is. Ze zijn soms gratis te krijgen, maar u kunt ze ook kopen of lenen. Bekijk welke mogelijkheden er zijn. Je kunt ze ook kopen via de internetwinkel van de plaatselijke boekhandel. Indien nodig kunnen zij u advies geven.

E-boek lenen bij de bibliotheek en op de e-reader zetten

Om een e-boek te lenen bij de bibliotheek, hoeft u het huis niet uit. U kunt de digitale boeken gewoon via het internet lenen. Als u een e-boek van de bibliotheek wilt lenen, dan kunt u die in een app lezen, of op uw e-reader zetten. Dat laatste heeft wat voeten in de aarde, maar het kán wel. We vertellen u [welke stappen](#) u daarvoor moet nemen.



COLOFON

KBO Zeeuwse NieuwsFlitZ is een uitgave van KBO Zeeland

Blijf ons ondertussen ook volgen op:

 facebook.com/kbo.zeeland.3

en

 [twitter.](#)

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