



KBO Zeeuwse NieuwsFlitZ

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

Nummer **151** d.d. 08-06-2021



Inhoud: Van de redactie – Vaccineren als verplichting voor ontmoeting in onze vereniging? – Fietstocht KBO-Schouwen-Duiveland – Eind in zicht voor acceptgiro – Donder en bliksem – Het verband tussen stress en rugpijn
Camper, tuinmeubelset of Tiny House winnen? – Colofon

Van de redactie

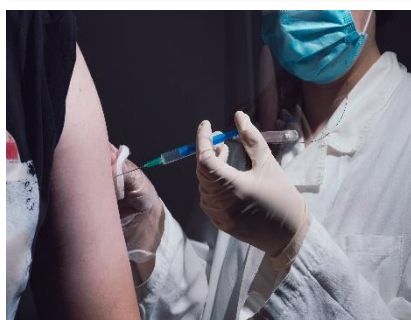
Beste lezer(es),

Heeft u vorige week ook zo genoten van het mooie weer? Jammer voor de fietsers op Schouwen-Duiveland dat het 27 mei nog 'herfst' was. Maar uit het verslag blijkt dat ze ervan genoten hebben.

Nu bijna iedereen gevaccineerd is en de coronacijfers steeds lager worden, kunnen weer activiteiten georganiseerd worden. De fietsers hopen op mooi weer, waardoor de tips voor donder en bliksem tijdens een fietstocht in dit nummer overbodig zijn. We zien uw verslagen graag tegemoet.

Echter, nu komt de vraag: moet je gevaccineerd zijn om aan activiteiten mee te mogen doen? Onze voorzitter Wim Jansen geeft daar hiernaast een duidelijk antwoord op.

Veel leesplezier.



Vaccineren als verplichting voor *ontmoeting* in onze vereniging?

Langzaam gaat de wereld weer open. Het vaccinatieprogramma komt na de eerste hobbels goed op gang. De ontmoeting ligt weer in het verschiet. Maar het zet ook in sommige verenigingen de discussie op scherp. Want wordt vaccinatie de randvoorwaarde om weer mee te mogen doen?

De Gezondheidsraad adviseerde begin februari dat op zich een vaccinatiebewijs en daarmee vaccinatieplicht als voorwaarde gesteld mag worden voor toegang tot diensten of voorzieningen, maar alleen als er echt geen andere optie is.

Tot op heden zien we landelijk alleen nog een testbewijs als toegangsbewijs bij massale evenementen en fieldlabs waar afstand houden niet mogelijk is.

Het politiek en het maatschappelijk debat gaat ondertussen onverminderd voort. Er zijn ook discussies in onze vereniging. KBO-PCOB adviseert de afdelingen niet over te gaan tot een vaccinatieplicht om weer mee te mogen doen aan allerlei activiteiten.

Enkele afwegingen:

- Het vaccineren is een persoonlijke keuze. Het uitsluiten van mensen op basis van wel of geen vaccin doet geen recht aan de individuele keuze en persoonlijke integriteit. Er kunnen overigens ook medische redenen zijn waardoor vaccinatie niet mogelijk is.
- In het onderlinge contact moet worden gehouden aan de algemene coronamaatregelen zoals 1,5 meter afstand, hygiëne maatregelen en eventueel een mondkapje.
- Vaccinatie is geen absolute garantie voor het niet opnieuw kunnen krijgen van corona. De kans dat u na 2 vaccinaties corona krijgt is klein, maar mogelijk.
- Iedereen kan corona overdragen, ook mensen die gevaccineerd zijn. Dus een vaccinatie is geen garantie tegen verspreiding van de ziekte.

Het afgelopen jaar hebben vele senioren alleen doorgebracht. Nu de maatschappij zich opent willen we iedereen de mogelijkheid bieden om weer mensen te ontmoeten. Weer mee kunnen doen? Zet u ook uw afdeling open? Blijf de coronamaatregelen in acht houden en ga het onderlinge gesprek aan.

BRON: KEES VERKAART. FOTO; THEETUIN DE STOKROOS.

BRON EN FOTO: PZC.NL

Fietstocht

KBO-Schouwen-Duiveland

Anneke, Wijnand en Henny/Korrie hadden voor donderdag 27 mei jl. weer een leuke fietstocht uitgezet.

17 Deelnemers hadden zich aangemeld, echter ondanks dat het al 27 mei was, waren de weergoden ons niet echt goed gezind. 12 graden en een windkracht 4/5 zorgden zelfs voor 5 afmelders zodat wij de tocht van 32 kilometer met 12 leden konden starten.

De rit werd direct al geconfronteerd met een omleiding doordat de tunnel onder de rijksweg geschilderd werd, zodat we via de Van Veenlaan pas de “leversdijk” konden oprijden. Nu moet gezegd worden dat de gehele rit best de nodige stukken vals plat kenmerkte. Zelfs Schouwen-Duiveland is “heuvelachtig”. De tocht ging verder via het mondaine Schuddebeurs richting Noordgouwe. Het relatief koude weer van de afgelopen maanden heeft wel enige groeiachterstand opgeleverd, maar de Meidoorn stond mooi in bloei en de aardappelen en overige gewassen lieten zich al enigszins boven de grond tonen.

De tocht leidde ons verder langs polderwegen (roofvogels/hazen volop te zien) door het “Diekwaeter” naar Sirjansland. 2/3 van de tocht zat er al op toen we ‘Theetuin de Stokroos’ aandeden. Een zeer idyllisch gelegen theetuin tussen Sirjansland en Nieuwerkerk, waar we genoten van (uiteraard) thee, koffie met rabarbertaart, aardbeientaart en appeltaart en zelfs van een overheerlijke “Peelander”.



Na een kleine drie kwartier werd de tocht met vals plat Noordwestenwind tegen (fijn als je een gewone fiets hebt tegen al die e-bikers!) vervolgd via Beijerswegje/Bettewaardsedijk richting Zierikzee. Het schilderwerk in de tunnel was inmiddels klaar, zodat we de “kortste” weg terug konden nemen naar ons Parochiecentrum. Daar hebben we in een goed geventileerde ruimte een laatste versnapering (drankje, chipje, kaas en worst) genomen. De beleving van de deelnemers: het was een verademing om weer eens in groepsvorm iets te mogen ondernemen.

Nogmaals dank aan de uitzetters van de rit.



Eind in zicht voor acceptgiro

Onlangs is het volgende bericht in de PZC verschenen.

Nederlanders maken steeds minder geld over per acceptgiro. In 2020 verwerkte Currence, het bedrijf dat ook achter betaal-methode iDeal zit, nog maar 6,4 miljoen papieren acceptgiro's. Dat is ruim een kwart minder dan een jaar eerder. Het definitieve einde van de papieren acceptgiro komt daardoor mogelijk sneller dan aanvankelijk gedacht, schrijft Currence in zijn jaarverslag.

Het aantal organisaties dat vorig jaar nog acceptgiro's verstuurde, daalde nog harder. Dat halveerde bijna, tot 9.000 bedrijven en instellingen, tegenover 16.000 een jaar eerder.

Volgens Currence zijn de alternatieven goedkoper en gebruiksvriendelijker.

Dit is een heel belangrijk bericht voor met name al onze leden die geen machtiging voor de automatische incasso contributie hebben afgegeven.



Gemiddeld worden in Nederland nog steeds 1 of 2 mensen per jaar dodelijk door de bliksem getroffen. Het is dan ook raadzaam om bescherming te zoeken, zeker wanneer het onweer dichtbij is en de tijd tussen bliksem en donder minder dan 10 seconden bedraagt.

Fietsers bevinden zich vaak in open gebied; op dijken, in polders of vrij liggende fietspaden.

Wanneer u onverhoopt overvallen wordt door een heftige onweersstorm en er dichtbij geen plek is om te schuilen, helpen de onderstaande tips u op weg.

De tien seconde regel

Met de 'tien seconde regel' kunt u inschatten wanneer u moet schuilen: indien er minder dan 10 seconden liggen tussen de bliksemflits en de donder, dan is het onweer gevaarlijk dichtbij. Is de tijd tussen flits en donder korter dan drie seconden dan zit u midden in de onweersbui.

Zoek dekking

Zoek geen dekking bij een boom of lantaarnpaal of in de buurt van open water.

Voorafgaand aan de eigenlijke bliksem stroomt er al een onzichtbare elektrische lading vanuit de wolken naar de aarde, maar ook vanuit de aarde omhoog naar de wolken. Die laatste stroom maakt bij voorkeur gebruik van bomen, palen, gebouwen en fietsers in open veld. In open landschap is de greppel een goede schuilplaats.

Bevindt u zich in het bos? Zoek dan de laagste bomen op. Als u zich dicht in de buurt van open water bevindt, is het zaak daar zo ver mogelijk uit de buurt te gaan. Ook belangrijk: bushokjes bieden géén bescherming. Blijf ook minimaal 3 meter afstand van enig hekwerk en - wellicht ten overvloede - steek absoluut geen paraplu op. Zorg ook dat u zich niet in de buurt van uw fiets bevindt of deze aan de hand vast hebt.

De hurkzit

Neem een hurkzit aan, met de benen en voeten bij elkaar, de armen om de knieën en het hoofd zo laag mogelijk. Ga nooit liggen! Een blikseminslag veroorzaakt een fikse spanning in de grond. Wie wijdbeens staat (en geen rubber- laarzen draagt) loopt de kans dat de wegvloeiende stroom door zijn benen gaat lopen, door het ene omhoog en het andere weer omlaag - een tamelijk onprettige ervaring.

Kettingen/sieraden af en telefoon/gsm niet in de hand houden

Ze geleiden de opwaartse stroom te goed en trekken bliksem aan. Daarom sterven er regelmatig golfers door blikseminslag in hun golfclub (tijdens de zwaai omhoog).

Headsets uit de oren

Ze zijn te klein om bliksem aan te trekken, maar er zijn aanwijzingen dat de draadjes de klap naar de oren en hersenen geleiden.

Het verband tussen stress en rugpijn

Rugpijn is een veel voorkomend probleem dat veel verschillende oorzaken kan hebben. Het kan komen door externe factoren, maar het kan ook veroorzaakt worden door stress.

Rugpijn door stress: een vicieuze cirkel

Als je stress ervaart en hier niet goed naar luistert, reageert je lichaam hier vaak op met fysieke klachten zoals een verkrampde nek, hoofdpijn of rugpijn. Door de stress spannen we onze spieren aan, vooral de spieren langs onze ruggengraat. Het is de spanning van deze spieren die ervoor zorgt dat we rugpijn hebben.



Deze rugpijn kan gemakkelijk een vicieuze cirkel veroorzaken. Het tast je humeur aan en maakt je minder actief. Dit heeft invloed op je fysieke toestand, maar ook op je sociale leven. Verminderde beweging zorgt dat je spieren verzwakken en zich meer aanspannen, wat leidt tot meer pijn. Dit zorgt er vervolgens weer voor dat je je zorgen gaat maken, waardoor je nog meer pijn hebt.

Hoe herken je rugpijn door stressklachten?

Het is moeilijk om hier antwoord op te geven omdat stress niet bij iedereen hetzelfde is. Heb je financiële problemen of andere oorzaken die stress kunnen veroorzaken en gaat dat in je rug zitten? Dan lijkt het erop dat je rugklachten worden veroorzaakt door stress.

Tips om met stressklachten om te gaan Kom in beweging!

Beweging, bijvoorbeeld zwemmen in combinatie met een sauna of stoombaden kan helpen bij het verlichten van door stress veroorzaakte pijn.

Neem regelmatig stretchpauzes om strakke nek- of rugspieren los te maken. Maak elke dag een korte wandeling om je bloedsomloop op gang te brengen en stress te verminderen.

Beheers de kleine dingen in het leven

Verdeel problemen in kleinere beheersbare eenheden en werk eerst aan het oplossen van de gemakkelijkere aspecten. Leer je grenzen kennen en zeg "nee" tegen lastige verplichtingen.

Eet en drink goed

Kies voedzaam voedsel, eet langzaam en geniet van elke hap. Vermijd cafeïne-houdende koffie, cola en andere dranken. Vermijd 's avonds rode wijn, omdat dit het in slaap vallen en doorslapen moeilijk kan maken. Een goede nachtrust of een middagdutje kan stress helpen verlichten.



Rugpijn door stress? Fysiotherapie kan helpen!

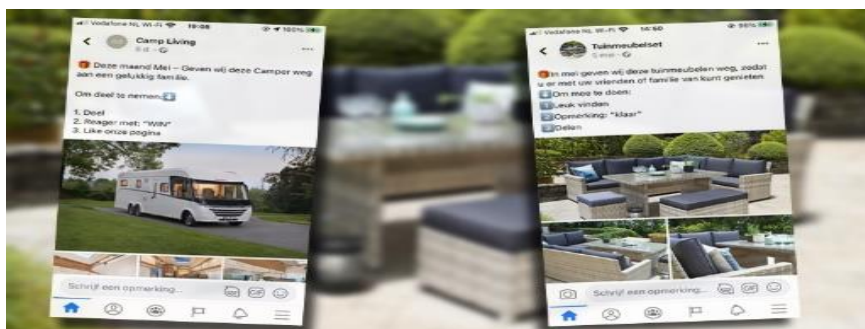
Als je de pijn negeert, zal het probleem alleen maar erger worden. Rugpijn door stress wordt het meest effectief aangepakt door de oorzaak van het probleem te achterhalen.

Heb je aanhoudende pijn, negeer deze dan niet. Neem – eventueel in overleg met je huisarts – contact op met een fysiotherapeut.

BRON EN FOTO: FACEBOOK, BEWERKING THEO SNEL.

Camper, tuinmeubelset of Tiny House winnen?

Zit u ook facebook? Leuk om zaken met uw (klein) kinderen en vrienden te delen. Maar u zult ongetwijfeld dan ook het fenomeen kennen dat op Facebook regelmatig pagina's actief zijn die beloven dat ze een camper, een Tiny House of een tuinmeubelset weggeven bij 'like, share en win'-achtige winacties. Als je het bericht ontvangt word je gevraagd om dit bericht te liken (leuk te vinden) en te delen met je vrienden op facebook. Deze berichten worden dan ook door tienduizenden mensen geliket en gedeeld. Men noemt dit "like farming". Maar klopt dat allemaal wel? Kun je inderdaad iets winnen? Wat zijn de risico's? En waarom doen mensen toch zo massaal mee?



De winacties zijn van A tot Z verzonnen, en je zult niks winnen. Misschien denkt u, ach wat maakt het uit, jammer dan. Maar de lieden achter deze pagina's doen het niet voor de lol. Op deze manier proberen "handige jongens en meisjes" zoveel mogelijk mensen aan hun facebook pagina te binden. Enerzijds om op een simpele manier mensen te bestoken met allerlei reclame en andere spam. Anderzijds vragen ze echter bij dit soort "Winacties" om persoonlijke gegevens in te vullen. Immers anders kunnen ze u niet benaderen als u de prijs heeft gewonnen! En daar staat ook een, vakkundig verstopte algemene voorwaarden pagina in, die aangeeft dat je met het verstrekken van je gegevens toestemming geeft om door allerlei marketingbedrijfje te worden benaderd. Of nog vervelender, je persoonlijke gegevens worden verhandeld.

Deel dit soort acties dus gewoon niet. Je wint toch niets, je loopt het risico dat men je gaat benaderen voor allerlei acties als goedkope stroom, lidmaatschappen ed. Het enige wat je wint is onplezierige verstoringen van je avondeten, want dan bellen ze je meestal voor dit soort dingen. Ook voor je vrienden is het niet zo plezierig om die rommel allemaal in hun tijdlijn te zien. Alleen de beheerders van dergelijke misleidende Facebookpagina's worden er beter van.



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