

KBO Zeeuwse NieuwsFlitZ

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

Nummer **152** d.d. 22-06-2021



Inhoud: Van de redactie – Verslag vergadering Dagelijks Bestuur – Belangrijke beslissingen op Ledenraad Unie KBO – Wandelen: Gezond voor lijf en leden
Peter de Laat nieuwe voorzitter Unie KBO – Lang leve onze leden!
Gratis zomerfietstochten – Heb ik een gezonde Body Mass Index? – Colofon

Van de redactie

Beste lezer(es),

Door de versoepeling van de coronamaatregelen kon het dagelijks bestuur van KBO Zeeland weer fysiek bij elkaar komen. Ook de ledenraad heeft weer op de 'gewone' manier vergaderd. In deze NieuwsFlitZ de verslagen hiervan.

In deze periode van het jaar staat alles in bloei en is de natuur op z'n mooist met prachtige en uitbundige kleuren. Overal kun je de frisse kleurenpracht bewonderen. Geniet ervan door te gaan fietsen of wandelen in uw omgeving. Het is goed voor lijf en leden èn voor een gezonde Body Mass Index.

En door het vooruitzicht dat er in de komende tijd steeds meer verruimingen komen in de coronamaatregelen kan de komende zomer alleen maar beter worden!

Profiteer er dus van!

Veel leesplezier.



Verslag vergadering Dagelijks Bestuur

8 juni 2021

We begonnen met een rondje bijpraten omdat het een tijdje geleden is dat we bijeenkwamen, dit vanwege corona.

Onze pastoraal adviseur Tom Brooijmans gaf in zijn overweging mee dat de H. Mis 'zending' betekent en dat is ook de betekenis van het avondmaal bij PCOB-leden. Dit is een verband tussen KBO en PCOB, goed om hierover na te denken.

11 juni is de ledenraad van de Unie KBO, dan wordt de nieuwe stijl van KBO/PCOB vastgesteld. Ledenwerving is een zeer belangrijk item voor de komende 4 jaar.

Het dienstenpakket van het bureau is voor beide bonden hetzelfde, hoewel de PCOB-leden een hogere bijdrage betalen. De financiële commissie gaat de geldstromen in de federatie KBO-PCOB inzichtelijk maken. De afdracht van de afdelingen aan de Unie blijft tot 2025 hetzelfde.

Onderzocht wordt of er een consulent voor de noordelijke bonden samen met Zeeland aangesteld gaat worden. De insteek hier is ook ledenwerving en versterken van de afdelingen. PCOB heeft een consulent. Misschien is het wel goed om deze per project in te zetten.

(Zie pagina 3 voor het verslag van deze bijeenkomst.)

Het bestuur van KBO Gelderland is afgetreden. Er zijn nu 2 ambassadeurs aangesteld om een nieuw bestuur te vormen. KBO-Gelderland blijft aangesloten bij de Unie KBO.

De website op provinciaal niveau wordt zoveel mogelijk geactualiseerd.

Per 1 juli treedt de wet WBTR in werking. De aansprakelijkheid van bestuursleden is hierin geregeld; dit om de kans op fraude door bestuursleden van een vereniging zo klein mogelijk te maken.

Lilianne van de Ha-van Vlierberghe

Belangrijke beslissingen op Ledenraad Unie KBO

Op 11 juni kwam de Ledenraad van de Unie KBO 's morgens bijeen in Nijkerk, terwijl de ledenraad van de PCOB 's middags over dezelfde onderwerpen zou beslissen. Doel van deze vergaderingen was het formaliseren van de voorgenomen besluiten om over te gaan tot de federatie KBO-PCOB voor de periode tot 2025.

Allereerst werd Gerard Knoop uitgeluid als waarnemend voorzitter van bestuur van de Unie KBO. Als enig overgebleven bestuurslid heeft hij het moeizame proces om tot de federatie te komen, geleid en tot een goed einde weten te brengen. Na zijn afscheidswoord werd hij door de ledenraad tot erelid van de Unie KBO benoemd. Deze verrassing liet hem niet onberoerd!

Peter de Laat, die onlangs tot voorzitter van de Unie is benoemd, presenteerde vervolgens vier nieuwe bestuursleden, zodat het bestuur van de Unie weer op sterkte is. Bovendien is mevrouw Anemone Beugels onlangs benoemd tot onafhankelijk voorzitter van het federatiebestuur KBO-PCOB. Binnenkort zullen beide ledenraden een voorstel ontvangen betreffende een aantal criteria ten behoeve van het kiezen van bestuursleden voor KBO-PCOB. Opzet is dat vanuit beide ledenraden vijf mensen worden voorgedragen als lid van het bestuur van de federatie KBO-PCOB.

Vervolgens is nagenoeg de gehele vergadering besteed aan de notitie transitie KBO-PCOB nieuwe stijl. Besloten werd akkoord te gaan met de overeenkomst KBO-PCOB nieuwe stijl tot 2025. Tevens werden de concepten voor statuten en reglementen geaccepteerd. Desgevraagd bleken de betreffende documenten zeer onlangs door de notaris beoordeeld te zijn, zodat de provinciale bonden en afdelingen de modellen binnenkort kunnen verwachten. Hierin is ook begrepen de handreikingen in verband met de WBTR. In de notitie *Ruimte voor provinciale samenwerking* wordt beschreven hoe de samenwerking op provinciaal niveau tussen KBO en PCOB vorm kan krijgen.

Denk daarbij ook aan de samenwerking tussen de consultants van de PCOB en de staffunctionarissen van de provinciale bonden. Ook de samenwerking op afdelingsniveau wordt daarin beschreven. De notitie is eveneens geaccordeerd.

Er is tevens een budget bepaald voor de provinciale samenwerking t/m 2024. Voor de kleine KBO bonden, waaronder KBO Zeeland is een budget beschikbaar gesteld voor de kosten van een formatieplaats t.b.v. ondersteuning van deze bonden en afdelingen ter versterking van afdelingen en werving nieuwe leden. Tenslotte werd, indien mogelijk, met uitbreiding van de formatie consultants PCOB ingestemd. De voorgestelde begroting KBO-PCOB 2021 t/m 2024 door de commissie financiën werd eveneens overgenomen, alsmede de voorgestelde besteding van de bestemmingsreserve transitie 2021 t/m 2024. De voorgestelde beleidsrichting van de noodzaak omvang financiële reserve KBO-PCOB ondervond instemming.

Vanwege de vereiste aandacht voor de inhoud van het eveneens geagendeerde marketingplan, gericht op behoud en werven van nieuwe leden, besloot de ledenraad vanwege tijdgebrek dit belangrijke onderwerp uit te stellen en binnenkort online te bespreken.

Tenslotte besloot de ledenraad het voorstel van de werkgroep externe positionering om de landelijke samenwerking van KBO-PCOB met ANBO, Koepel Gepensioneerden en NOOM met voorrang te verstevigen, zodat de seniorenorganisaties zoveel mogelijk als eenheid kunnen opereren op belangrijke thema's.

De vergadering werd besloten met informatie over de stand van zaken over de nieuwe website KBO-PCOB en de oproep van de directeur om deel te nemen aan het webinar over de uitwerking van het pensioenakkoord.

Dit webinar is gepland op 16 juni en is aangekondigd in de nieuwsbrief van KBO-PCOB.

John Jansen en Wim Jansen

Wandelen: Gezond voor lijf en leden



Dagelijks een half uurtje lopen, daar kan geen pil tegenop. Hart en longen worden er sterker van, uw geheugen wordt beter.

Wandelen is goed voor alles. In slechts 30 minuten per dag verbetert u uw productiviteit, energieniveau en creativiteit. En het is heel goed voor uw humeur, zeker als u met iemand samenloopt. Uw hart, bloedvaten, bloeddruk, cholesterol, botten en spieren, gewicht en geheugen, ze gaan er allemaal op vooruit. Dagelijks wandelen levert een drastische verbetering van de gezondheid op.

Stap voor stap opbouwen

Wie niet zo'n beste conditie heeft, doet er goed aan het wandelritme geleidelijk op te bouwen. Dit voorkomt spierpijn en pijnlijke schenen.

Loop rechtop en ontspannen, in een tempo dat gemakkelijk vol te houden is.

Maak de passen niet te groot, wikkelt uw voeten goed af en laat uw armen soepel meebewegen. En draag goede schoenen. De conditie van longen en hart gaat vooral vooruit bij stevig doorwandelen.

Een hulpmiddel: de 'Ommetje-app'

De 'Ommetje'-app - een samenwerking tussen de Hersenstichting en neuropsycholoog Erik Scherder - maakt wandelen leuker. De app motiveert gebruikers om dagelijks te wandelen, maar biedt ook interessante hersenweetjes. Door samen met familie, vrienden of collega's een eigen wandelcompetitie te starten of te lopen tegen de rest van Nederland, kunt u zelfs

samen wandelen zonder dat u op dezelfde locatie bent. De app is gratis te downloaden voor iOS (Apple) en Android.

Kijk voor meer informatie op www.hersenstichting.nl/ommetje en op [Plus Online](#)

Peter de Laat nieuwe voorzitter Unie KBO

De Ledenraad Unie KBO heeft Peter de Laat benoemd tot nieuwe voorzitter van de Unie KBO. De Unie KBO bestaat uit 11 zelfstandige provinciale KBO-bonden. Peter de Laat heeft een lange staat van dienst als bestuurder bij diverse zorg- en welzijnsorganisaties en bij de gemeentelijke overheid.



De Laat: "Ik kijk uit naar een verdere succesvolle samenwerking tussen de provinciale KBO-bonden én Unie KBO en PCOB om zo de stem van onze huidige en toekomstige leden te laten horen."

BRON EN FOTO: KBO-PCOB.

BRON: ?????? FOTO: SHUTTERSTOCK.



Lang leve onze leden! Dat vieren we met een groots prijzenfestival

Er zijn verschillende redenen waarom mensen lid worden van KBO-PCOB: de belangenbehartiging, de activiteiten bij de afdelingen en het Magazijn. Maar dat het lidmaatschap ook geld en voordeel oplevert, moeten we zeker niet onderschatten.

Om ons mooie ledenvoordeel eens goed in het zonnetje te zetten, pakken we deze lente groots uit met een Prijzenfestival van KBO-PCOB-Ledenvoordeel. We geven meer dan 100 prijzen weg met een totale waarde van zo'n 20.000 euro! Van een e-bike, hotelcadeaubonnen, smartphones en radio's tot een hometrainer, airfryers en vele andere mooie prijzen. Bent u lid van KBO of PCOB? Mooi! Dan kunt u nog tot en met 30 juni meedoen met deze geweldige actie.

Hoe doet u mee? Heel eenvoudig: ga naar www.kbo-pcob-voordeel.nl/prijzenfestival en vul daar uw naam en e-mailadres in op het formulier. Zo maakt u kans op één van de 100 prijzen en ontvangt u in de toekomst onze digitale nieuwsbrief met interessante voordelen.

De trekking van de prijswinnaars vindt plaats op 14 juli. Alle prijswinnaars krijgen persoonlijk bericht.

Veel succes en alvast veel plezier met uw prijs!

[Doe mee](#)

Gratis zomerfietstochten door het Zeeuws Vlaamse land

Buiten zijn en in beweging blijven, is goed voor iedereen. Als je meer beweegt voel je je lichamelijk en mentaal fitter. Een fietstocht kan hieraan bijdragen.

Het jaarlijkse evenement Route 55, waar normaliter duizenden fietsers aan meedoen, kan dit jaar gezien de huidige coronamaatregelen niet plaatsvinden.

Maar gelukkig is er een alternatief waardoor je toch leuke tochten op de fiets kunt maken.

Welzijnsorganisaties Aan-z, Hulst voor elkaar en Porthos Sluis hebben in samenwerking met vrijwilligers en vijftal fietstochten door Zeeuws-Vlaanderen en Meetjesland samengesteld.



De routes zijn gebaseerd op knooppunten en kunnen op eigen initiatief worden gereden. Tijdens de routes zijn er diverse eet- en drinkgelegenheden.

De fietstochten zijn vanaf 1 juli gratis beschikbaar op de website van de drie welzijnsorganisaties.

Uiteraard kan iedereen meedoen!

BRON: CZ.NL. FOTO; SHUTTERSTOCK.

Heb ik een gezonde Body Mass Index?



De Body Mass Index (BMI) zegt iets over ons gewicht in verhouding tot onze lichaamslengte. Om uw BMI te berekenen hebt u alleen een rekenmachine nodig. En natuurlijk uw lengte en gewicht.

1. Neem uw gewicht in kilo's. Bijvoorbeeld 80 kilo
2. Bereken uw lengte x uw lengte
Bijvoorbeeld 1,75 meter x 1,75 meter = 3,062
3. Deel uw gewicht door het getal dat u bij stap 2 berekend hebt.

In dit voorbeeld $80 \div 3,0625 = 26$. Dit getal is de BMI.

Een gezond BMI voor volwassenen

In dit voorbeeld is de BMI 26. Wat zegt dat? De Wereldgezondheidsorganisatie geeft de volgende indeling voor volwassen Europeanen. Deze geldt voor mannen én vrouwen.

	BMI 18 - 69 jaar	BMI vanaf 70 jaar
Ondergewicht	lager dan 18,5	lager dan 22
Gezond gewicht	18,5 tot 25	22 tot 28
Overgewicht	25 tot 30	28 tot 30
Ernstig overgewicht	meer dan 30	meer dan 30

Goed om te weten

Niet alleen de BMI bepaalt of u een gezond gewicht hebt. Ook de buikomvang en het vetpercentage spelen een rol. Lees meer over [een gezond gewicht](#).

Daarom is een gezond gewicht belangrijk

Voorkomen is beter dan genezen. Mensen met een gezond BMI lopen minder risico op bepaalde ziektes of aandoeningen. Denk bij overgewicht bijvoorbeeld aan diabetes type 2 (suikerziekte) of hart- en vaatziekten. Maar ook ondergewicht heeft gevolgen voor de gezondheid. Bijvoorbeeld een tekort aan voedingsstoffen of een verminderd afweersysteem.



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