



Zeeuwse NieuwsFlitZ

Digitale nieuwsbrief voor leden van de KBO-afdelingen in Zeeland

Nummer **153** d.d. 13-07-2021



Inhoud: Van de redactie – Seniorvriendelijk beleid in uw gemeente
Heinkenszand weer in actie na de Lock-down! – Nieuwe huisstijl en website
KBO-Zeeland – Verslag vergadering algemeen bestuur
Slapend gevoel in uw ledematen: waardoor wordt dat veroorzaakt? –
Oud worden in je eigen huis – Wat is een déjà vu? – Colofon

Van de redactie

Beste lezer(es),

Het is zover: de nieuwe website van KBO-Zeeland is volledig vernieuwd. Het is een site met een mooie, moderne uitstraling. De afdelingssites worden in hetzelfde jasje gestoken. Lees hierover meer op pagina 4.

Dit jaar gaan de Passiespelen door en krijgt u als KBO-lid korting op de toegangsprijs. Op pagina 11 van het laatste Magazine staat de actiecode. Meer informatie op <https://www.passiespelen.nl/>

Verder vindt u in deze NieuwsFlitZ wetenswaardigheden over het weer opstarten van activiteiten in de afdelingen, over een slapend gevoel in uw ledematen, hoe oud te worden in uw eigen huis en wat is een déjà vu?

Veel leesplezier.



Seniorvriendelijk beleid in uw gemeente

KBO-PCOB maakt zich sterk voor een samenleving waarin senioren volwaardig kunnen meedoen en mensen omzien naar elkaar.

Op afdelingsniveau organiseren we als KBO ontmoetingen voor (niet)leden door middel van uiteenlopende activiteiten.

Belangenbehartiging is onze tweede doelstelling, zowel landelijk, provinciaal, regionaal en plaatselijk.

De gemeenteraadsverkiezingen in maart 2022 bieden ons de kans om gericht en actief te lobbyen voor een seniorvriendelijk beleid in de eigen gemeente. Waar het KBO-PCOB-bureau op landelijk niveau onze belangen behartigt, is het aan ons op afdelingsniveau om de seniorenbelangen bij het gemeentebestuur onder de aandacht te brengen. Het KBO-PCOB-bureau kan ons daarbij ondersteunen. Kijk eens op de website van KBO-PCOB en zoek verder bij *bestuur* en *organisatie* en bij de *academie*. U treft daar niet alleen inspirerende documenten aan, maar ook een aantal handige en praktische tips om politieke partijen in uw gemeente te benaderen. Bovendien heeft het bureau inmiddels twee webinars verzorgd die beiden alsnog zijn te bezoeken. In de periodieke nieuwsbrief van het bureau 'Verenigings-nieuws' informeert het bureau ons over hun aanbod in dit verband. Warm aanbevolen!

Het werkgebied van sommige afdelingen valt samen met dat van de gemeente, zoals bijvoorbeeld in Schouwen-Duiveland. In andere gemeenten zijn soms meerdere afdelingen actief. Denk bijvoorbeeld aan de gemeenten in Zeeuws-Vlaanderen. Het is in die situatie verstandig elkaar als afdelingen op te zoeken en samen te werken bij de belangenbehartiging. Een gezamenlijke werkgroep zou dan georganiseerd kunnen worden, zo mogelijk samen met de lokale PCOB-afdelingen, indien aanwezig. Wellicht kan de betreffende Kring hier een helpende hand bieden.

Kortom, in het belang van onze (potentiële) leden past werken aan een seniorvriendelijke gemeente in onze doelstellingen. Het belang hiervan mag niet onderschat worden.

Namens het bestuur van KBO-Zeeland roep ik de afdelingsbesturen op om te bezien of en hoe de kans kan worden opgepakt om actief te zijn in verband met aanstaande gemeenteraadsverkiezingen. Succes toegewenst!

Wim Jansen, Voorzitter KBO-Zeeland

BRON:AD COURTIN. FOT'S AD COURTIN EN SHUTTERSTOCK.



Omdat de weersomstandigheden daartoe aanleiding gaven, werd de eerste activiteit van het jaar, een fietstocht, verschoven van 17 naar 24 juni. En dat pakte goed uit, alsof het zo moest zijn na die vervelende corona-periode.



Met 23 leden reden we in een langgerekte sliert door de mooie Zak van Zuid-Beveland; volop groen, bloeiende planten en bomen, akkers vol met fraaie rijpende gewassen en we zagen dat de eerste uien van dit jaar werden geoogst. Dit alles onder een heerlijk temperatuurtje en de zon die bij het naderen van de eindstreep zich steeds nadrukkelijker liet zien.

Nadat we aanvankelijk via Nisse tussen de boomgaarden door bij de Westerschelde uitkwamen, fietsten we via Hoedekenskerke naar een theetuin in Baarland. Hier deden we ons tijdens de ravitaillering tegoed aan een lekker stuk (onvermijdelijke) appeltaart, zodat we weer vol goede moed en uitgerust aan het tweede deel van de tocht konden beginnen. Her en der wat verschuivingen in de formatie waren prima voor de onderlinge sfeer, die er overigens goed in zat. Het was gewoon een goede gelegenheid om elkaar na zoveel tijd weer eens te kunnen spreken.



Vrolijk keuvelend reden we via Kwadendamme en Nisse door het prachtige hekken-gebied (het leek wel vakantie) weer terug naar ons beginpunt bij Dijkstede, wat nu dus onze eindstreep was. Kortom, het was een geslaagde tocht en daar was iedereen het over eens.

Nieuwe huisstijl en website KBO-Zeeland

Het bestuur van KBO-Zeeland heeft besloten in haar uitingen de landelijke opgezette huisstijl te gaan volgen. De u bekende ruit gaat dus verdwijnen en maakt plaats voor het logo van KBO-PCOB met ook de landelijk aanbevolen pay-off 'van senioren van vandaag en morgen' en zal zoveel mogelijk standaard gebruikt gaan worden. KBO-Limburg, KBO-Overijssel en KBO-Gelderland gingen ons voor met deze wijziging in hun huisstijl.



Deze nieuwe huisstijl is al te zien op de website kbo-zeeland.nl en op een groot aantal websites van onze afdelingen.

De nieuwe website van KBO-Zeeland, een 7-tal websites voor afdelingen met een cursus en een 20-tal vaste pagina's op de website van kbo-zeeland.nl zijn tot stand gekomen met ontzettend veel tijd en inspanningen door Rob van den Bosch, deskundige op het gebied van het bouwen van websites en onderhoud daarvan. De afdelingen die hebben gekozen binnen deze huisstijl hebben een vaste pagina met alleen de meest noodzakelijke gegevens van hun afdeling op deze nieuwe website van kbozeeland.nl

Het geheel heeft een frissere, modernere uitstraling en geeft meer elan aan KBO en KBO-PCOB in onze provincie. Kijk dus vlug op de provinciale website kbo-zeeland.nl en bij 'Over ons' bij de website van uw eigen afdeling.

En digitaal voorbeeld van alle voorgestelde afdeling-logo's voor eigen gebruik van uw afdeling is op te vragen via info@nieuwsflitz.nl

Verlag vergadering algemeen bestuur

Deze eerste AB vergadering na coronatijd werd op 6 juli gehouden in het Meulengat te Sluiskil. Voorzitter Wim Jansen kon alle AB-leden in goede gezondheid verwelkomen.

De vorige AB vergadering was op 3 november 2020, dus begrijpelijk dat er veel te behandelen onderwerpen op de agenda stonden.

Zo werden de AB-leden door Wim bijgepraat over de ontwikkelingen m.b.t. de overeenkomst KBO-PCOB nieuwe stijl tot 2025. Ook op provinciaal niveau wordt de samenwerking KBO PCOB verder opgestart. Vanuit het Ministerie VWS is budget beschikbaar gesteld, dat dit jaar moet worden besteed. Hiermee wordt afdelingen en vrijwilligers de mogelijkheid geboden om, na deze corona lock down weer opnieuw op te starten en zich op gemeentelijk niveau aan senioren te presenteren. Dit leidt misschien tot nieuwe leden.

Ervaring heeft geleerd dat binnen Zeeland voor zo'n landelijke actie de belangstelling niet zo groot is. Afdelingen starten weer graag op, maar binnen hun eigen kring. Besloten is mee te liften met deze actie wat betreft het onderdeel "Regiotour". Bekeken wordt of presentatie hiervan kan samenvallen met een bezoek van Peter de Laat, voorzitter Unie KBO en Marcel Sturkenboom, directeur Unie KBO, bij de Algemene Vergadering op 9 november 2021. Ook is besloten op provinciaal niveau de afdelingen te ondersteunen bij een opstart. Over de wijze waarop volgt informatie in een later stadium.

De nieuwe website van KBO-Zeeland is sinds 1 juli 2021 in de lucht en te vinden onder www.kbozeeland.nl Het jaarverslag 2020, het beleidsplan 2022-2025, het actieplan 2021 en het marketingplan werden besproken. Ook de gemeenteraadsverkiezing 2022 kwam aan bod. Zie op pagina 2 van deze NieuwsFlitz. Een AB vergadering waarbij veel is besproken, maar vooral nog veel meer verder moet worden uitgewerkt. Werk aan de winkel dus!!

Riek van Zeventer

Slapend gevoel in uw ledematen: waardoor wordt dat veroorzaakt?

Een slapende voet, hand of ander ledemaat, u heeft het vast weleens meegemaakt. Maar wat is hiervan de oorzaak?

Verdoofd gevoel

Wanneer u een tijdje in dezelfde houding zit, kan het gebeuren dat u een verdoofd en slap gevoel in uw ledematen krijgt. Gaat u weer bewegen, dan ontstaat er een tintelend gevoel waarna u uw slapende lichaamsdeel als het goed is weer voelt.

De medische term voor dit gevoel is paresthesie.



Afgeknelde zenuwen

Paresthesie ontstaat wanneer de bloedtoevoer naar sommige zenuwen door druk wordt afgekneld. Dit kan bijvoorbeeld gebeuren door lang in dezelfde houding te zitten, met uw benen over elkaar te zitten, met uw volle gewicht op uw arm te liggen of door strakke schoenen te dragen. Wanneer zenuwen worden afgekneld, kunnen deze niets meer vanuit de hersenen aan de ledematen doorgeven.

Hierdoor kunnen ledematen tijdelijk gevoelloos worden en ervaart u dat slapende gevoel.

Tintelingen

Het tintelende gevoel dat na een tijdje ontstaat, is een natuurlijke reactie van het lichaam.

De tintelingen worden veroorzaakt door zenuwen in de buurt van de afgeknelde zenuw, die aangeven dat u van houding moet veranderen.

Onderliggende oorzaken

In de meeste gevallen is een slapende voet of hand dus volkomen onschuldig. Maar heeft u hier dagelijks last van zonder duidelijke afknellende aanleiding? Dan kan dit een onderliggende oorzaak hebben. Een doof en tintelend gevoel kan namelijk ook wijzen op een [hernia](#), diabetes, een [vitamine B12](#) tekort, een [trage schildklier](#), het [fenomeen van Raynaud](#), [restless legs](#) of [multiple sclerose](#).

Bij twijfel doet u er dus altijd goed aan om contact op te nemen met uw huisarts.

Voorzichtig opstaan

Dan is een veelgehoorde bewering over dit onderwerp dat u uw been gemakkelijker kunt breken wanneer deze (deels) slaapt. Dit is echter een fabeltje.

Wat wel zo is, is dat u minder stabiel bent wanneer uw benen of voeten slapen. Hierdoor kunt u uw evenwicht sneller verliezen en vallen.

Daarom kunt u, wanneer uw ledematen slapen, het best altijd eerst even rustig bewegen. Hierdoor komt de bloedcirculatie weer op gang, trekt het slappe gevoel vanzelf weg en kunt u veilig opstaan.

Lees meer bij [Max vandaag](#)

Oud worden in je eigen huis

Zo lang mogelijk in het eigen huis blijven wonen, dat is wat veel mensen willen.

Vaak zijn er aanpassingen van de woning voor nodig.

De Ouderenadviseur van uw afdeling van KBO Zeeland geeft u hierover gratis advies.

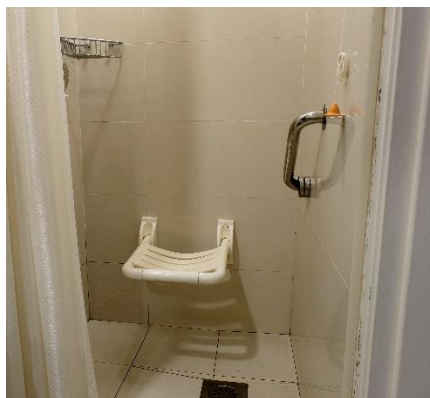
Negen van de tien 75-plussers wonen in de oude, vertrouwde woning. Zelfs als je later zorg nodig hebt, hoeft dat nog geen reden te zijn om te verkassen naar een gelijkvloerse woning. Wel zijn er zaken om rekening mee te houden: zo neemt je mobiliteit af en wordt de kans op vallen groter. Het is daarom verstandig om daar alvast over na te denken en plannen te maken; dat is beter dan straks halsoverkop alles te moeten regelen.



Een veilige keuken

In de keuken kun je de bovenkasten vervangen door lagere laden. Berg de zwaarste pannen en zware keukenmachines in de bovenste laden onder het aanrecht, dat scheidt tilwerk en spaart je rug. Ook is het fijn af en toe te kunnen zitten op een veilige kruk. Wie een rolstoel gebruikt, heeft baat bij een aanrecht waar je onder kunt rijden. Eéngreeps-mengkranen met een thermostaat zijn gemakkelijk te

bedienen voor de juiste watertemperatuur, zowel in de keuken als onder de douche.



Badkamer en een hoger toilet

Door ongelukken in de badkamer komen elk jaar achtduizend pechvogels op de eerste hulp. Oorzaak: uitglijden op een natte tegelvloer of in een glibberige badkuip. Een drempelloze inloepdouche met een gelijkvloerse bodem is een stuk veiliger dan een bad en vaak eenvoudig te installeren.

Zorg voor een opklapbare zitting aan de muur van de douche en voor extra handvatten aan de muren. Veel wc's zijn te laag, terwijl een hoog toilet gerieflijker zit.

Drempelvrij en veilige looproutes

Valpartijen in huis zijn de oorzaak van veel ellende.

Oorzaken: losliggende snoeren en vloerkleedjes. Zelfs antislipmatten kunnen valpartijen veroorzaken.

Leg daarom veilige looproutes in huis aan. Weg met die losse tapijtjes en snoeren! Vervang een staande schemerlamp met snoer door een ledlamp met batterijen.

Maak het huis drempelvrij. Of gebruik drempelhulpen: schuine opritten over de drempel. Zorg dat de looproutes goed verlicht zijn. Er bestaan ledlampen die aanspringen zodra ze beweging zien.



De trap en de traplif

Niet iedere woning is geschikt om te slapen en te douchen op de begane grond. Voorzie iedere traprede van antislipbekleding. Installeer een traplif: een stoel die op rails gemonteerd is. Die waren in het verleden vaak duur, maar er zijn tweedehands exemplaren die net zo veilig zijn.

Lees meer bij Veiligheid.nl en op de site van KBO-PCOB

BRON: LINDA.NL EN HLN. FOTO; SHUTTERSTOCK.

Wat is een déjà vu?



Heeft u weleens het gevoel dat u een gebeurtenis al een keer eerder heeft meegemaakt? Dit wordt een déjà vu genoemd, maar wat is dat? Er is geen wetenschappelijke verklaring voor, maar er zijn wel theorieën voor deze ervaring.

Een ongeregelde prikkel

De eerste theorie is dat er af en toe een ongeregelde prikkel langskomt in de hippocampus, het gebied van de hersenen waar het geheugen zich afspeelt. Deze prikkel zorgt dat er een beeld omhoogkomt waarvan het bewuste brein dan denkt dat het al eens eerder is gebeurd. Dit komt doordat de prikkel in het geheugengebied wordt afgegeven, terwijl het daar eigenlijk niet thuishoort.

Een kleine kortsluiting

De tweede theorie is dat er een kleine kortsluiting ontstaat op het moment dat u een déjà vu ervaart. Neuroloog Emile Couturier: "alles wat u met uw ogen ziet, wordt opgeslagen in de hersenen. Maar daarvoor wordt het beeld geïnterpreteerd door het bewuste brein. Er wordt betekenis aan gegeven en labels aan gehangen. Soms gebeurt het opslaan eerder dan de interpretatie. Wanneer het beeld daarna op de goede volgorde binnenkomt, staat het beeld er al en heeft u een déjà vu".

Willekeurige momenten

In sommige situaties kan een déjà-vu vaker voorkomen. Bijvoorbeeld als u kwetsbaar bent en uw hormonen door uw lijf gieren, zoals in de puberteit. Of ook wanneer u stress hebt of slecht slaapt. Wanneer u vaak een déjà-vu meemaakt kunnen een goede nachtrust en regelmatige leefstijl dus helpen. En ondervindt u in het dagelijks leven daadwerkelijk last van een déjà-vu? Dan kan een bezoek aan de huisarts geen kwaad, mensen met epilepsie of migraine hebben hier namelijk vaker last van.

Niet uit een vorig leven

Deze bijzondere gewaarwording komt dus, zoals veel wordt gedacht, niet voort uit gebeurtenissen die u in een eventueel 'vorig leven' heeft meegemaakt.

 **kbo-zeeland**
voor senioren van
vandaag en morgen

COLOFON

KBO Zeeuwse NieuwsFlitZ is een uitgave van KBO-Zeeland

Blijf ons ondertussen ook volgen op:

 [facebook.com/kbo.zeeland.3](https://www.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