



Zeeuwse NieuwsFlitZ

Digitale nieuwsbrief voor leden van de KBO-afdelingen in Zeeland

Nummer **160** d.d. 3 -11-2021



Inhoud: Van de redactie – Interimdirecteur – Quilt-dag
Excursie naar Leiden – Inspiratietour KBO-PCOB
De grieprik halen? Doen! – 6 Tips om te besparen op je energierekening
Twee QR-codes op één mobieltje – Symptomen van corona – Colofon

Van de redactie

Beste lezer(es);

Het is weer wintertijd en dus 's avonds een uur eerder donker. De donkere dagen komen er weer aan, vooral als het weer wat 'sombert'. Maar laat u zich daardoor niet weerhouden om allerlei activiteiten te ondernemen, zoals meedoen met de Inspiratie dag op 18 november a.s. in Heinkenszand.

U ontmoet interessante sprekers en u kunt veel ideeën opdoen om zelf en met uw leden van uw afdeling nieuwe activiteiten te ontplooiën, ondanks alle de kop opstekende coronaperikelen. En ... de grieprik komt er voor velen van ons weer aan. Doen is het credo!

Kortom: er is weer veel in dit nummer te vinden aan interessant nieuws.

Veel leesplezier.

Nagekomen bericht:

Voor de ontvangst van de Limburgse KBO-ers op de Neeltje Jans zijn nog sponsorgelden binnengekomen van Mevr. G.P. Alders-Hunt, Dhr. A.C. Janse, Dhr. en mevr. Kok-de Jonge en KBO-Middelburg/Veere.



Quilt-dag

KBO-Sas van Gent-Westdorpe

Deze editie werd gehouden op 21 oktober jl. omdat de geplande quilt dag van 19 maart 2020 door corona niet kon doorgaan. Dit jaar waren er een 20-tal deelnemers.

Om 08.30 uur waren bij ons clublokaal St. Albert de eerste vrijwilligers(-sters) reeds aanwezig om alles in gereedheid te brengen.

Om 09.30 uur kwamen de eerste 'quilsters' met hun zelfgemaakte spullen binnen en gelijk werd koffie/thee met zelfgemaakte cake aangeboden en smakelijk verorberd.

Om 10.00 uur begon het dagprogramma wat tot ongeveer 16.00 uur zou duren. Intussen werden de broodjes en soep voor de lunch klaargemaakt. Om 12 uur werden ze opgediend en ieder liet ze zich goed smaken.

De aanwezigen konden hun stem uitbrengen voor de beste Quilt: het blok van 2019 of de placemat. Ook voor de Show and Tell, de zelf meegebrachte quilt, kon gestemd worden. Het uitzoeken van de stembriefjes werd nauwkeurig verricht en de winnaars bekend gemaakt.

Tussendoor was het tijd voor de loterij die behoorlijk wat euro's opracht en zowaar iedereen had een prijs(je)!

Evenals vorige edities was quiltwinkel Decado aanwezig met hun attributen voor het quilten.

Tenslotte sprak mw. Ria van Woggelum een dankwoord aan alle aanwezigen voor hun komst en inzet.

Helaas was deze quiltdag de laatste die georganiseerd werd door KBO-Sas van Gent-Westdorpe wegens gebrek aan "steunpilaren" en verjonging.



BRON: PETER DE LAAT,
VOORZITTER UNIE KBO.

BRON: KEES VERKAART. FOTO: ERIK STEEGMANS.

Interimdirecteur

Aan alle leden van KBO-PCOB:

U heeft in ons magazine kunnen lezen dat onze directeur Marcel Sturkenboom zich vanwege zijn privé-situatie helaas gedwongen voelde zijn werkzaamheden als directeur KBO-PCOB op korte termijn neer te leggen. Het bestuur is hem zeer erkentelijk voor de enthousiaste wijze waarop hij zich het afgelopen jaar heeft ingezet voor onze vereniging en voor het proces KBO-PCOB nieuwe stijl. Wij wensen hem, zijn echtgenote en hun gezin heel veel sterkte toe.

Door dit besluit moest het bestuur Unie KBO –samen met de PCOB– op zoek naar een oplossing voor de nu ontstane situatie. De voorzitters van de besturen KBO-PCOB, PCOB en Unie KBO hebben gekozen voor een invulling door een interimdirecteur, die op zeer korte termijn beschikbaar zou zijn. Dit heeft geleid tot de benoeming van mevr. Lotte de Jong als interimdirecteur voor 6 maanden.

Op dit moment worden namelijk ook voorbereidingen getroffen voor het werven en selecteren van een directeur voor onbepaalde tijd. De bedoeling is om dit proces binnen zes maanden af te ronden. Mevrouw de Jong heeft onder andere de opdracht meegekregen rust en stabiliteit binnen het verenigingsbureau te realiseren, alsmede de uitvoering van de provinciale samenwerking en het marketingprogramma te bewaken.

Excursie naar Leiden

door KBO-Schouwen-Duiveland

Eindelijk konden we weer een reis voor onze leden organiseren, na ca. 11/2 halfjaar verplichte rust vanwege corona. Dit keer hadden we gekozen voor Leiden, de sleutelstad en geboortestad van Rembrandt van Rijn. Busbedrijf van Oeveren pikte de 40 personen op rond 09.00 uur, op onze vaste vertrek-/aankomstplaats in Zierikzee. In de bus kregen we genoeg informatie over de vele mogelijkheden om de dag in Leiden door te brengen.

Rond 10.30 uur arriveerden we in Leiden op de Nieuwe Beestenmarkt, midden in het centrum van Leiden en een uitstekende uitvalbasis voor diverse wandeltochten, bezoek aan het VVV-kantoor, rondvaarten en de musea binnen loopafstand. Uit de verhalen aan het eind van deze dag kon worden opgemaakt dat vooral de rondvaart en de wandeltochten "in" waren. De wandeltochten gingen langs de vele Hofjes van Leiden of de Rembrandt wandelroute.

De Rembrandt wandeltocht leidt het gezelschap langs zijn geboortehuis, de Latijnse School en langs een locatie waar de Rembrandtstichting een gratis 3D presentatie verzorgde om het Rembrandtgevoel te promoten. Een zeer leuke presentatie. Bij de Latijnse School kon je voor een raam in de camera kijken die weer was verbonden met een computer die een ets maakte van je gezicht in Rembrandtstijl. Je kon de volgende dag de etsen via de computer opvragen.

De wandeltocht met een gids was absoluut de moeite waard. Ook over de rondvaart waren de deelnemers super tevreden, helaas viel het bezoek aan een planten/bloemen park/expositie door alle 'vuulte' tegen. Voordat je het weet is het weer 17.00 uur, het vertrektijdstip van de bus. Dank voor de discipline van alle deelnemers, want iedereen was keurig op tijd.

We kunnen zonder meer terugzien op een geslaagde reis!



De Doelenpoort.



De Latijnse School.

BRON EN FOTO'S: KBO-PCOB.

We mogen elkaar weer ontmoeten

Inspiratietour KBO-PCOB

Datum: **donderdag 18 november** de Inspiratietour georganiseerd.
Plaats: **de Stenge, Stengeplein 1, 4451 CZ te Heinkenszand.**

Wij maken ons sterk voor een samenleving waarin senioren volwaardig kunnen meedoen en mensen omzien naar elkaar. Want levenswijsheid van senioren is het kapitaal van de samenleving. Ontmoeting is daarbij cruciaal en beleef deze ontmoetingsdagen samen!

We zijn dan ook blij dat we elkaar na ruim anderhalf jaar eindelijk weer mogen ontmoeten en elkaar kunnen inspireren en activeren. Zoals altijd geldt: samen staan we sterker. Ontmoet elkaar en beleef deze ontmoetingsdagen samen!

De KBO-PCOB Inspiratietour

Het startsein voor het opnieuw ontmoeten is de KBO-PCOB Inspiratietour. We organiseren bijeenkomsten die in het teken staan van ontmoeten. Binnen de thema's beweging, omzien naar elkaar, digitalisering en zingeving worden presentaties gegeven waarna u vol energie naar huis gaat.

Met verschillende sprekers op elke locatie, is elke ontmoetingsdag weer anders.

Ook zijn er informatietafels van onder andere lokale KBO-PCOB afdelingen en welzijnsorganisaties. Het doel is dat u zich allemaal weer energiek en comfortabel voelt om opnieuw op te starten!

Programma KBO-PCOB Inspiratietour

10.00 – 10.30 uur Inloop
10.30 – 10.45 uur Eerste spreker – Peter Faber
10.45 – 11.00 uur Pauze
11.00 – 11.30 uur Tweede spreker – Marinus v. d. Berg
11.30 – 11.45 uur Pauze
11.45 – 12.15 uur Derde spreker – n.t.b.
12.15 – 13.00 uur (= doorlopend) Beurs

Toegang

Gratis, aanmelden is verplicht in verband met de huidige coronamaatregelen!

Omdat het een evenement is zijn wij verplicht te vragen naar uw coronatoegangsbewijs, neem ook uw legitimatiebewijs mee!



Spreker 1: Peter Faber. Hij speelde in diverse films en voorstellingen en heeft ervaren dat theater een positieve bijdrage levert aan het zelfbewustzijn en levensperspectief. Hier vertelt hij dan ook graag over.

Spreker 2: Marinus van den Berg. Hij heeft als priester en verpleeghuispastor meerdere boeken over uiteenlopende onderwerpen geschreven, bijvoorbeeld waarom saamhorigheid belangrijk is voor de meeste mensen.

Beurs

De beurs bestaat uit 6 tafels waar de verenigingen KBO en PCOB zich presenteren en waar u onder andere uitleg krijgt over de Academie (<https://academie.kbo-pcob.nl/>). Koffie en thee is tegen betaling verkrijgbaar

Aanmelden

Aanmelden voor deze bijeenkomst kan via onze website, www.kbo-pcob.nl/tour, of telefonisch via 030 -340 0655 (bereikbaar van maandag t/m donderdag van 10.00 – 13.00 uur).

Zie ook voor opgaveformulier: kbo-pcob.nl/tour

De grieprik halen? Doen!

Het is weer tijd voor de grieprik. Een grieprik halen is juist nu een must.



Wat is eigenlijk griep?

Van een flinke verkoudheid kun je je rillerig en naar voelen, maar het is geen griep. Griep oftewel influenza wordt veroorzaakt door het griepvirus. Net als bij corona kun je griep hebben zonder er heel ziek van te zijn, maar je kunt ook lang last hebben van de gevolgen of daaraan zelfs doodgaan.

Longontsteking is een veel voorkomende complicatie, omdat je slijmvlies kapotgaat en bacteriën zo naar binnen kunnen komen. En net als bij corona komen hartklachten na griep vaak voor of verergeren ze. Na riep loop je zelfs vier keer zoveel kans op een hartinfarct. Griep kan ook diabetes ontregelen. Ook kan griep depressies veroorzaken. En toch onderschatten we de gevaren van griep.

Waarom is het juist nu belangrijk om de grieprik te halen?

Mede door de coronamaatregelen is er het afgelopen jaar amper griep geweest. Nu we elkaar weer opzoeken en minder afstand bewaren, kun je verwachten dat de griep de komende maanden weer stevig zal toeslaan. Ook is onze weerstand verminderd juist doordat we geen griep hebben gehad. Goede redenen om je te beschermen tegen de mogelijke nare gevolgen van griep.'

Bij een epidemie of pandemie is vaccinatie de enige weg eruit. In het geval van corona is dat

inmiddels heel duidelijk, maar voor griep geldt hetzelfde.

De afgelopen tien jaar zijn in ons land jaarlijks gemiddeld 2800 mensen aan griep overleden. De zware griepepidemie van 2017 op 2018 maakte in nog geen vijf maanden 9500 slachtoffers, vooral veel senioren. Zeker voor 60-plus-sers staat het griepvaccin dus voor voorkomen in plaats van genezen.'

Hoe staat het met de vaccinatiegraad onder ouderen? En onder zestigers?

In 2020 hebben veel meer ouderen de grieprik gehaald dan voorgaande jaren, mogelijk door de coronapandemie. De overheid rekent ook dit jaar op een grote opkomst. Slechts ongeveer de helft van de prille zestigers laat zich vaccineren. Maar hoe fit je ook bent en hoe gezond je ook leeft, je afweersysteem neemt af met het verstrijken van de jaren. Je kunt gewoon minder virussen aan. Ook als je hartstikke gezond bent kun je echt ernstig ziek worden van de griep. De uitnodiging voor de grieprik voor deze leeftijdsgroep is dus zeker niet overdreven.

Kun je griep krijgen van de grieprik?

Nee, de grieprik is volkomen veilig. Griep krijg je alleen van een levend virus en het vaccin is gemaakt met dode stukjes griepvirus. Je kunt wél een ander virus oplopen. In deze tijd van het jaar waren er immers heel wat luchtweg-infecties rond. Zowel de griepvaccinatie en coronavaccinatie beschermen je tegen complicaties van de ziekte en dus tegen ziekenhuisopname en alle gevolgen van dien.

Hoe haal ik die grieprik?

Bij de huisarts of in de zorginstelling waar je woont. Dankzij het Nationaal Programma Grieppreventie krijgt iedereen van zestig jaar en ouder een uitnodiging van de huisarts. Dat geldt ook voor mensen onder de zestig met een medische indicatie. In de brief staat op welke datum en hoe laat je de prik gratis kunt halen.

Doen hoor!

6 Tips om te **besparen** op je energierekening



Veel Nederlanders maken zich zorgen over de stijgende energietarieven. Kunnen we iets doen om toch die rekening meer onder controle te houden?

1. Je huis isoleren en/of zonnepanelen plaatsen

Wanneer je je huis goed isoleert, kun je je energierekening vaak flink verlagen. Zelf energie opwekken met zonnecellen is natuurlijk ook een mooie besparingsoptie. Je moet wel eerst geld investeren, maar dat verdient je na een aantal jaren terug. Ook zijn er overheidssubsidies als je zonnecellen plaatst.

2. Vervang oude gloeilampen door ledlampen

Een geringe besparing, maar alle kleine beetjes helpen. Volgens Milieu Centraal is een ledlamp 90% zuiniger dan een gloeilamp. Dit levert na 15 jaar een besparing op van bijna € 70 per lamp.

3. Vervang oude huishoudelijke apparaten

Moderne apparaten verbruiken een stuk minder energie dan oudere. Zo zijn koelkasten of vriezers van voor 2005 een stuk minder zuinig dan de moderne varianten.

4. Hang apparaten niet voortdurend aan het stroom

Het energieverbruik loopt flink op door laptops en smartphones die de hele dag opladen. Laad ze daarom alleen op als het nodig is en vergeet niet tussendoor de stekker uit het stopcontact te halen, want adapters gebruiken ook stroom als er geen telefoon of laptop op is aangesloten.

5. Zet apparaten helemaal uit

Volgens Milieu Centraal is een gemiddeld huishouden per jaar ongeveer € 100 (450 kWh) per jaar kwijt aan stand-by verbruik. Je kunt tientallen euro's besparen door apparaten helemaal uit te zetten, in plaats van ze op stand-by te laten staan.

6. Zet de thermostaat een graadje lager en gebruik minder warm water

Dit kan tot 7% besparen op je energieverbruik. Met een warme trui en pantoffels kunt u het toch behaaglijk hebben.

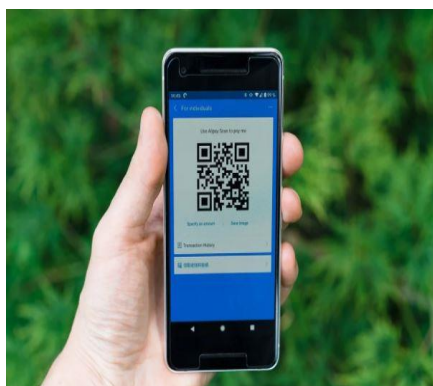


Een vast contract? Overstappen?

Door je langere tijd – zo'n 3 tot 5 jaar – te verbinden aan een energieleverancier kun je vaak een behoorlijke korting krijgen. Echter, nu de energieprijzen fors gestegen zijn, kunt u beter geen langlopend contract afsluiten. Hopelijk dalen de energieprijzen weer en kunt u een nieuw, mogelijk langjarig contract afsluiten. U kunt dan ook verschillende leveranciers vergelijken, bijvoorbeeld via een energievergelijkingssite. Immers, energieleveranciers willen je graag als nieuwe klant en doen daarvoor aantrekkelijke aanbiedingen.

BRON EN FOTO: KBO-BRABANT.

BRON: LIBELLE.NL. FOTO: SHUTTERSTOCK.



Twée QR-codes op één mobieltje

Naast de persoonlijke corona-app kunt u ook de papieren QR-code downloaden op uw smartphone. Dit is niet als vervanging, maar als aanvulling, zodat u bijvoorbeeld voor uw partner ook de code beschikbaar heeft als deze geen smartphone (bij zich) heeft. Voor kan zowel het Nederlandse coronatoegangsbewijs als voor het internationale vaccinatiebewijs.

Van een KBO-lid ontvingen wij hiervoor een handleiding hoe je twee QR-codes op één mobiel kunt maken voor een coronatoegangsbewijs. Handig voor bijvoorbeeld een echtpaar met maar één mobiele telefoon of voor iemand die met zijn vader/moeder -die geen smartphone heeft- eropuit wil en de code nodig heeft in de horeca.

Klik [hier](#) voor de beschrijving.

Symptomen van corona

als je al volledig gevaccineerd bent

Je kunt ook besmet raken met het coronavirus als je volledig gevaccineerd bent en je kunt het ook doorgeven aan anderen. De symptomen zijn dan vaak wel anders -en veel minder hevig- dan bij besmetting zonder vaccinatie.



Symptomen gevaccineerd en corona

Mensen die volledig gevaccineerd zijn en tóch besmet raken, hebben vooral last van de volgende symptomen:

- Hoofdpijn
- Loopneus
- Niezen
- Keelpijn
- Reukverlies

Niezen

Hoesten en smaakverlies worden minder gemeld door mensen die al volledig gevaccineerd zijn. Niezen werd wél vaker gemeld door deze groep. Begin je dus ineens veel te niezen? Dan kan dat een reden voor een ritje naar de teststraat zijn.



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,
Steenpit 9, 4561 CT Hulst
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