



Blik op de Regio



KBO afd. Schouwen-Duiveland
Jaargang 18, september 2025

Spreuk van de maand



*Als je trouw blijft aan jezelf,
zul je later jezelf altijd in de spiegel
aan kunnen kijken (voorpositiviteit.nl)*

Inhoud

- Pag. 1 Ledenmutatie
Haarlem 18 oktober
Agenda
- Pag. 2 Mosselmaaltijd en vaststellen statuten
Spel- en ontmoetingsmiddag
- Pag. 3 Uitje op 17 september
Soms Toon Hermans
Pubquiz 19 november
Klaverjassen
- Pag. 4 Belangenbehartiging
Nachtelijk piekeren
- Pag. 5 vervolg: Nachtelijk piekeren
Rabo-club-support-actie
Seizoensopening
Seniorencafé 12 november
- Pag. 6 Rijbewijsverlenging
Ledenservice Senioren Brabant-Zeeland
Bestuur / ledenadministratie /
contributie
Oplage

Overleden

Dhr. Westgard, Burgh-Haamstede.
We wensen familie en vrienden
veel sterkte en troost in deze verdrietige tijd.



aan onze nieuwe leden: mevr. Schiettekatte en
dhr. Loos uit Zierikzee en mevr. Stoutjesdijk uit
Brouwershaven.
Graag tot ziens bij onze activiteiten.

Haarlem

Zaterdag 18 oktober hebben we onze najaarsreis;
dit keer naar Haarlem. Deze datum stond al in de
agenda van het nieuwsblad van juli/augustus; dit
ter info en planning voor uw agenda. Hoewel de
prijs nog niet bekend was, hebben zich hiervoor
al 40 personen aangemeld. U kunt zich uiteraard
nog aanmelden. Deelnemers worden op datum
aanmelding ingevuld. Als uw bijdrage ontvangen
is, is de aanmelding definitief. Wacht dus niet te
lang als u meewilt naar Haarlem, want **vol=vol!**
We werken veelal met een bus van 50 of 62
personen; dus er is wat speling. Bent u laat met
aanmelden, dan komt u op de wachtlijst. Dat is
van belang, omdat er op het laatste moment vaak
afzeggingen zijn en u alsnog mee kunt. Verder
hebben we altijd nog de mogelijkheid van een
tweede bus (bij 90 tot 100 deelnemers). We
vertrekken om 8.30u vanaf de parkeerplaats
Hatfieldpark (tegenover de Lidl). Om 17.00u
vertrekt de bus vanuit Haarlem. De kosten van
deze dagtrip: voor leden €21,-; introducees
betalen €10,- extra, dus €31,-. Annulerings-
kosten €10,- p.p. Aanmelden bij Kees via mail:
kverkaart@gmail.com of telefoon 06-51478446.
Uw bijdrage kunt u overmaken op rek.nr. NL46
RABO 0362 4753 26 tnv KBO Schouwen-
Duiveland onder vermelding van de *naam/namen*
en *Haarlem*. Leden die zich al hebben
aangemeld kunnen tot betaling overgaan.

AGENDA

26-08: ONS magazine Brabant/Zeeland	
02-09: Koffieochtend	09.30u
17-09: Uitje Brouwershaven (blz.3)	
17-09: Spel- en ontmoetingsmiddag, p.c.	14.00u
23-09: ONS magazine Brabant/Zeeland	
26-09: Klaverjassen	13.30u
18-10: Reis Haarlem	08.30u
25-10: Seizoensopening	14.00

SLENDER YOU
Beweging voor iedereen!
Sterker, soepeler, fitter



Kerkring 17
Nieuwerkerk
0111-415146 of 06-81701424
www.studiofit.nl

MOSSELAVOND zaterdag 2 augustus 2025

Wat een feestje was het weer. 102 leden (!!!) hadden zich opgegeven, daarmee zitten we echt aan het plafond, gelet op de mogelijkheden in ons “clubhuis”. Uiteindelijk waren er 98 leden aanwezig (helaas 3 vanwege lichamelijke klachten en 1 niet opgekomen). Wat mogen we trots zijn op het aantal vrijwilligers die onze activiteitencommissie bijstaan in de organisatie van dit event. Ik noem zo maar even 15 knispers en 10 helpers voor de opmaak van de tafels en schalen salades e.d. Daarnaast leveren nog diverse leden hand- en spandiensten tijdens de avond zelf met rondbrengen en afwassen enz. Zonder al deze vrijwillige bijdragen zou het toch al energie slurpend event voor de activiteitencommissie ondoenlijk zijn. Nogmaals DANK! Om 8.30u werden de mosselen opgevisst uit de ZZ6 aan de “kaoie”. Samen met branders / gasflessen en schoonmaakmateriaal werden ze neergezet in de tuin van het Parochiecentrum, waar de knispers met smart zaten te wachten. Binnen twee uur -inclusief een koffiestop met bolus/appelflap- werden de mosselen kookrijp gemaakt. Ik kan u vertellen dat het tijdens het knippen een gezellige boel is, maar zal u de details van de gesprekken onthouden. Om 13.00u was het activiteitenteam paraat om de tafels en salades in gereedheid te brengen voor de maaltijd. Ik kan u vertellen dat de tafels een “plaatje” waren: de witte tafelkleden met gele loper, keurig gedekt, kregen een finishing touch met een bloemetje waarin Els de bloemetjes (door Henny langs de kant van de weg geplukt) prachtig had opgemaakt. De salades zagen er professioneel uit en dat samen met de sauzen, stokbrood en kruidenboter was een goed startpunt voordat de mosselen in de gebruikelijke mosselpannetjes werden geserveerd. Iedereen kon ruim voldoende genieten van ons prachtige zeeuws zilt. Ook de saté met pindasaus voor de niet-mosseleeters smaakte fantastisch; iedereen zat te genieten van het eten, maar ook van elkaars gezelschap. Na de hoofdmaaltijd werd er

weer een verloting gehouden met een prijzengeld van €400,-; de loten werden gretig afgenomen, zodat we ook nu weer wat overhouden voor eens “iets” extra’s, zodra dat op ons pad komt. (Het komt altijd de leden ten goede.) Het was maar goed dat de deelnemers een gaatje hadden overgehouden voor het dessert: ijs met advocaat en slagroom en tot slot een bakkie koffie of thee met of zonder koffielikeurtje en bonbon. Rond de klok van 21.00u werd de avond afgesloten en kunnen we weer terugzien op een heerlijk bijeen zijn.



NB. Voorafgaand aan de mosselmaaltijd was er nog een (korte) Buitengewone Algemene Ledenvergadering, omdat een wijziging van statuten en machtiging richting Seniorennetwerk Brabant/Zeeland geregeld moest worden. Deze statuten lagen voor iedereen ter inzage en de vergadering ging akkoord met de inhoud en machtiging.

Kees



Spel- en ontmoetingsmiddag.

Iedere derde woensdagmiddag van de maand is het parochiecentrum (Mosselstraat, Zierikzee) open tussen 14.00u en 17.00u. **Iedereen** is dan welkom voor een praatje, spelletje kaart, sjoelen, rummikub of potje biljart. Dit onder het genot van koffie / thee, of een ander drankje. Voor drankjes wordt een kleine bijdrage gevraagd (€0,50 - €1,-). Het is meestal niet zo druk, wel vaste gasten, maar dan is er, onder het genot van een drankje, echt aandacht voor iedereen. Woensdagmiddag 17 september bent u weer **van harte welkom**. **Breng gerust iemand mee.**



Uitnodiging uitje Brouwershaven

Op woensdag 17 september wordt er een leuke middag georganiseerd voor senioren in de Nicolaaskerk te Brouwershaven. Hiervoor is ook de KBO uitgenodigd en kunnen 50 leden deze middag bezoeken. Het programma is als volgt: u wordt (gratis) met een bus naar Brouwershaven gebracht. Opstapplaats (tijd hoort u nog) is het Hatfieldpark te Zierikzee (tegenover de Lidl). In de kerk, waar nog ca. 100 andere personen van diverse verenigingen en instellingen aanwezig zullen zijn, krijgt u een gevarieerd programma aangeboden met optredens van lokale artiesten. Aan het eind van de middag wordt u nog een lichte maaltijd aangeboden, waarna u rond 18.00u wordt teruggebracht naar Zierikzee. Voor dit uitje kunt u zich opgeven bij Kees, per mail: kverkaart@gmail.com of telefoon 06-51478446. Bij opgave graag vermelden of u gebruik maakt van een rollator of scootmobiel. Voor alle duidelijkheid: er kunnen slechts 50 personen kunnen mee, dus snel erbij zijn!



Soms

*Soms valt het wat tegen, soms sta je versteld
Dat leven zo mooi wezen kan
En stelt het een keertje geen donder meer voor
Maak er dan zélf maar wat van*
Toon Hermans

PUBQUIZ woensdag 19 november 2025

De pubquiz van 2024 was een groot succes. Daarom zijn wij voornemens weer een pubquiz te houden en wel woensdagmiddag 19 november in ons clubhuis in de Mosselstraat te Zierikzee; aanvang 13.30u; inloop vanaf 13.00u. Deze pubquiz zal de gehele middag in beslag nemen. Het streven is weer met minimaal 6 tot 8 teams van 4 à 5 personen deze quiz te houden. U kunt zich als team aanmelden. Individueel kunt u zich ook opgeven, dan zorgen wij ervoor, dat rondom deze individuele kandidaten een team wordt gesmeed. Kosten deelname per persoon: €2,-; per team € 10,-; dit om de prijzen en de gratis koffie of thee te bekostigen; te voldoen bij binnenkomst. Overige consumpties zijn voor eigen rekening à €1,50 (4 consumptiebonnen voor €5,-). U kunt zich aanmelden bij Kees Verkaart, per mail: kverkaart@gmail.com of telefonisch/chat 06-51478446. Als u zich als team opgeeft verzoeken wij u de **teamnaam** door te geven en de namen van de teamleden. De individueel aangemelde deelnemers kunnen ter plaatse samen een naam verzinnen. Uiterste inschrijfdatum is 1 november. Uiteraard gaat de pubquiz alleen door bij voldoende deelname.



Dé delicatessenwinkel

Appelmarkt 5

4301CA Zierikzee

0111-412679



Goed nieuws voor de klaverjassers: het nieuwe seizoen begint op 26 september. Aanvang 13.30u. Aanmelden (en eventueel ook afmelden) bij Henny: per mail hmverkaart@zeelandnet.nl, of via tel.nr.: 06-15276350. Inleg €3,50. De andere data zijn: 24-10; 21-11; 16-1; 13-2; 13-3; 17-4.



BLIJF MOBIEL!

Met Chatenet brommobielen mag u ook zonder auto rijbewijs (B) nog steeds rijden!

 Premium merk brommobiel
  Geen wegenbelasting
  Zuinige motoren

Goedbloed Auto's | Officieel Chatenet dealer
 Oudeweg 1 | Zierikzee | 0111-414951
www.autogoedbloed.nl/chatenet

CHATENET 

Belangenbehartiging...

Wilt u een VrijwilligBurgerAdviseur raadplegen?

Dan kunt u contact opnemen met:

dhr. K. Verkaart 0111-416101 / 06-51478446.



Vleesboerderij Boot

**Kievitsweg 1
Kerkwerve
Tel.nr. 0111-691361**

Natuurlijk vlees, rechtstreeks van eigen boerderij
 - Vers vlees in elke gewenst gewicht
 - Verpakken en invriezen in elk gewenst gewicht

Nachtelijk piekeren, hoe stopt u het?

U bent moe, kruipt op tijd in bed, het licht gaat uit... en ineens is daar het denken.

Gedachten die rondmalen als een carroussel.

Kleine zorgen, grote zorgen, wat u morgen niet mag vergeten of wat u gisteren misschien anders had moeten zeggen. Herkenbaar? U bent beslist niet de enige.

Het verhaal van mevrouw Van Dijk

Neem mevrouw Van Dijk, 68 jaar. Ze is net een paar jaar met pensioen en dacht eindelijk te gaan genieten van rust in haar hoofd. Maar tot haar verbazing begon ze juist steeds vaker wakker te liggen. Niet van lawaai of fysieke klachten, maar van gedachten. "Elke avond dacht ik: vanavond slaap ik vroeg. Maar zodra ik ging liggen, begon het. Alles wat ik nog moet regelen, wat ik verkeerd heb gedaan, wat ik misschien vergeten ben... het bleef maar doorgaan." Soms keek ze om 02:00 nog op de klok. En hoe langer ze wakker lag, hoe gefrustreerder ze raakte. Wat mevrouw Van Dijk ervaart, is iets wat veel mensen overkomt, zeker naarmate de rust in het leven toeneemt. De drukte verdwijnt, maar de gedachten nemen de ruimte in die vrijkomt. Het lijkt alsof uw brein 's nachts pas echt tijd maakt

voor alles wat overdag onder het oppervlak bleef.

Waarom denken we juist 's avonds zoveel?

Uw hersenen zijn overdag bezig met regelen, praten, bewegen, reageren. Maar 's avonds, wanneer prikkels wegvallen, krijgt uw brein 'de ruimte'. Dat klinkt rustgevend, maar het zorgt er juist voor dat het emotionele deel van uw hersenen actiever wordt.

Tegelijkertijd schakelt het logische deel – dat overdag uw angsten tempert – wat

terug. Daardoor voelen zorgen 's nachts vaak groter en zwaarder dan ze in werkelijkheid zijn. Zonder afleiding of actie kan zo'n zorg zich ontwikkelen tot een hardnekkige gedachtekring. En hoe meer u probeert die te stoppen, hoe meer aandacht die krijgt. Het gevolg: onrust, spanning en steeds moeilijker in slaap vallen.

Wat kunt u doen om de cirkel te doorbreken?

Gelukkig zijn er manieren om het piekeren in te perken en uw hoofd 's avonds rustiger te krijgen. Mevrouw Van Dijk ontdekte dit stap voor stap. Zij begon met een schriftje waarin ze elke avond haar zorgen, to-do's of losse gedachten opschreef. "Zodra ik ze opschreef, kon ik ze ook een beetje loslaten," vertelt ze.

Hieronder enkele bewezen strategieën die ook u kunnen helpen:

1. Plan een piekermoment overdag
Reserveer overdag 10 à 15 minuten om bewust te piekeren of zorgen op te schrijven. Zo stelt u 'n grens en leert uw hoofd: nu is het niet de tijd.
2. Gebruik een "hoofd-opruimboekje"
Schrijf voor het slapengaan op wat u bezighoudt: afspraken, twijfels, herinneringen. Daarmee voor komt u dat u het in bed probeert op te lossen.
3. Focus op het hier en nu
Komt er 's nachts toch een gedachte op? Breng uw aandacht naar uw ademhaling of naar uw voeten. Deze eenvoudige focusoefening helpt u terug in het moment.
4. Zorg voor een rustige avondroutine
Zet schermen minstens een uur voor het slapengaan uit. Luister naar zachte muziek, lees een boek of maak een korte wandeling. Dan kan uw lichaam in slaapstand komen.
5. Sta op als het echt niet lukt
Als u na 20 minuten nog steeds ligt te woelen, sta dan even op. Drink wat water, blader in een boek. Uw brein leert zo dat bed niet de plek is om te piekeren.

Piekeren oplossen kost geen perfectie, maar oefening

Het gaat er niet om dat u n   it meer piekert. Piekeren is menselijk. Wat telt, is dat u er niet volledig door geleefd wordt. Mevrouw Van Dijk heeft inmiddels een routine gevonden die werkt. "Ik slaap nog niet elke nacht als een roos, maar ik voel me wel rustiger. Ik weet beter wat ik kan doen als het malen begint."

En dat is de sleutel: weten wat u kunt doen, in plaats van u machteloos voelen. Door een paar kleine aanpassingen kunt u stap voor stap uw nachtrust verbeteren en de regie over uw gedachten terugpakken.

Van Oeveren Reizen

- Luxe touringcars
- Eigen (senioren) reisprogramma in binnen- en buitenland



- Dagtochten

Postbus 18, 4300 AA Zierikzee

Tel.nr. 0111-412319

www.vanoeveren.nl

e-mail: info@vanoeveren.nl

Koffieochtend

In juli en augustus waren geen koffieochtenden. Dinsdagochtend 2 september bent u tussen 9.30u en 11.30u weer van harte welkom voor een kopje koffie (of thee). Breng gerust iemand mee.



KOMPASSEN

Mol 9, Zierikzee

www.kompassen.info

RABO CLUB SUPPORT ACTIE

Wij hebben ons dit jaar aangemeld voor de club-support-actie van de Rabobank. Dat betekent dat u, als u een rekening hebt bij de Rabobank vanaf 1 september via de RaboClubSupport actie kunt stemmen! De vereniging/club waarop gestemd wordt, krijgt voor iedere stem een bedrag. Hebt u een rekening bij de Rabobank? Dan zou het fijn zijn als u op ons stemt. Doe mee!

Seizoensopening

Zaterdagmiddag 25 oktober is de jaarlijkse opening van het seizoen, georganiseerd door de drie ouderenbonden -SVSD, PCOB en KBO- voor alle belangstellenden op het eiland.



VRIJHEID

concert namens de ouderenbonden
op Schouwen Duiveland uitgevoerd
door het

Vrijwillig Fanfarekorps der Genie

25 oktober 14.00 uur

De Nieuwe Kerk Zierikzee



kaarten 6,50 p.p. via
06 15276350
06 22320983
06 51472419

Seniorencaf 

Woensdagmiddag 12 november (onder voorbehoud) is het de bedoeling een Seniorencafe / infomiddag te houden over dementie. We zijn nog volop bezig om te zoeken naar sprekers, om dit -zeer actuele- onderwerp van verschillende kanten te kunnen belichten. In de volgende nieuwsbrief vindt u ongetwijfeld meer informatie.

Dit duss
BY CO.
WOON & STIJLWINKEL

Verrenieuwstraat 1
4301HX Zierikzee
www.ditdusbyco.com

Rijbewijsverlenging 75+

Vanaf 75 jaar kunt u niet zo maar uw rijbewijs verlengen. Hierbij hoort een medische verklaring en keuring. Eerst hebt u de Gezondheidsverklaring nodig. Deze koopt u bij de gemeente of via internet op mijn.cbr.nl (inloggen met DigiD).

Die lijst vult u in en stuurt u op naar het CBR. Het kan een aantal weken duren voor u de papieren die de arts moet invullen toegestuurd krijgt door het CBR (per post of via de mail). Vanuit het CBR krijgt u dan het verzoek een afspraak te maken met een keuringsarts.

* De KBO Schouwen-Duiveland heeft hierover een afspraak gemaakt met de lokale keuringsarts: dr. W. Boot. KBO-leden betalen bij hem, op vertoon van het pasje, € 55,- (contant betalen). De keuringen vinden plaats te Zierikzee in het voormalig ziekenhuis, nu Victoriakliniek, en te Burgh Haamstede in dorps huis "De Schutse", Julianastraat 22. Voor een afspraak belt u: 06-22123364 of 0111-671361. Dr. Boot vult zijn bevindingen in op de computer en geeft dit door aan het CBR. U hoeft niets meer op te sturen.

*Voor de keuring kunt u ook een afspraak maken bij een van de artsen in Borrendamme te Zierikzee, niet zijnde uw huisarts.

*Het keuren kan ook via **Goedkope keuringen**, een landelijk afsprakenbureau; eens per maand in het gemeentehuis Zierikzee. Voor een afspraak of informatie belt u 085 – 4883616. U kunt ook zelf een datum reserveren via

www.goedkopekeuringen.nl. Alle artsen waarmee wij samenwerken zijn aangesloten bij het ZorgDomein. **Het is niet mogelijk bij de locatie rechtstreeks een afspraak te maken.**

Tarieven (incl. BTW): 75+ B/E en medisch €50,-; C/D/E en Taxipas € 65,00.

Nadat alles in orde is bevonden, krijgt u van het CBR bericht als u uw rijbewijs kunt ophalen bij het gemeentehuis. Gezien de lange wachttijd bij het CBR, wordt aangeraden minimaal vier maanden voorafgaand aan de datum van het verlopen van uw rijbewijs in actie te komen.

Juridische hulp

Senioren Brabant-Zeeland:
Gratis spreekuur elke 2e en 4e dinsdag van de maand

door de notarissen van onze Juridische helpdesk van 10.00-12.00u. Bel op dat tijdstip met uw vragen voor de notaris naar: (073) 30 36 446.



BESTUUR

Voorzitter: dhr. Willem Kooijmans

Mr. Pieter Moggestraat 53, 4315AB Dreischor
06-40939702 Mail: wakooijmans@gmail.com

Penningmeester: dhr. Peter Goedegebuure

Krabstraat 28, 4301 ZA Zierikzee
06-20841112 Mail: pagoede@zeelandnet.nl

Secretaris: mevr. Els Steegmans

Kreeftstraat 23, 4301 ZE Zierikzee.
0111-413931 Mail: ejmsteegmans@gmail.com

Ledenadministratie: mevr. Colette Bos

Oosterscheldestraat 95, 4302WJ Zierikzee
06-24493492 Mail: cecmcolettebos@gmail.com

Lid: dhr. Kees Verkaart

Caustraat 18a, 4301 LA Zierikzee
06-51478446 Mail: kverkaart@gmail.com

Lid: mevr. Henny Verkaart

Staartmeesstraat 15, 4302 VG Zierikzee.
06-15276350 Mail: hmverkaart@zeelandnet.nl

Lid: mevr. Catrien Vermeulen (bezorging)

Oosterscheldestraat 152, 4302WK Zierikzee
06-25196696 Mail: catharinahoeck@zeelandnet.nl

Contributie voor 2025: € 26,- per persoon.

Rekening: NL46 RABO 0362 4753 26

ten name van KBO Schouwen-Duiveland

Uitgave door KBO Schouwen Duiveland

Oplage: 285 stuks.

Kopij aanleveren voor het volgende nummer kan t/m 14 september via ejmsteegmans@gmail.com.

Bezorging is samen met het magazine ONS.

Bezorgproblemen kunt u melden bij Catrien/Arie Vermeulen, tel.nr. 06-13256149 / 06-25196696.

De volgende *Blik op de Regio* wordt bezorgd vanaf 23 september 2025.

Als lid van de KBO Schouwen-Duiveland gaat u bij inschrijving onverkort akkoord met de Privacyverklaring van KBO Brabant/Senioren Brabant-Zeeland zoals die terug te vinden is via de volgende link van Senioren Brabant-Zeeland: seniorenbrabantzeeland.nl/privacyverklaring/

Meer informatie is te vinden via de website:

www.kbozeeland.nl / senioren regio zeeland.

U vindt op deze site veel algemene informatie over KBO in Zeeland, maar ook over de verschillende afdelingen. KBO Schouwen-Duiveland heeft één pagina; op deze pagina steeds de link naar de laatste *Blik op de Regio*.

Daar in kleur! U vindt ons via *afdelingen*.

<https://senioren-zeeland.nl/schouwen-duiveland/>

