



KBO afd. Schouwen-Duiveland
Jaargang 17, juli/augustus 2024

Spreek van de maand



*Niemand
kan
verdrietig
zijn
als hij
een ballon
heeft.*

*(Winnie de
Poeh)*

Inhoud

- Pag. 1 Ledenmutaties
Toon Hermans: Ritme
Mosselmaaltijd
Agenda
- Pag. 2 Vriendenloterij
Spel- / ontmoetingsmiddag
Belangenbehartiging
- Pag. 3 Is fietsen met de e-bike ongezond?
- Pag. 4 Rijbewijsverlenging
Ledenservice
Bereikbaarheid bestuur
Ledenadministratie
Oplage

Ritme

*Het leven is ritme
Wie geen maat kan houden
loopt naast de muziek van het leven.
Toon Hermans*



Overleden

Mevr. Hoppezak-Slinger uit Burgh Haamstede.
We wensen familie en vrienden
veel sterkte en troost in deze verdrietige tijd.

welkom

Mevr. Hage- Rotte uit Zierikzee.
Graag tot ziens bij een van onze activiteiten.



Mosselmaaltijd

Zaterdag 3 augustus zijn KBO-leden weer welkom op de jaarlijkse mosselmaaltijd. U kunt zich aanmelden bij Kees Verkaart, per mail kverkaart@gmail.com of tel.nr. 06-51478446. De bijdrage van €12,50 p.p. kunt u voldoen op rekeningnummer NL46 RABO 0362 4753 26 t.n.v. KBO Schouwen Duiveland. Voor degenen die wel graag komen maar niet van mossels houden is er saté. Geef dit wel door bij het aanmelden! **Vanaf 17.00u.** bent u welkom in het parochiecentrum. Ca 18.00u verwachten we te gaan eten.

Agenda

25-06: ONS magazine KBO-Brabant	
17-07: Spel- / ontmoetingsmiddag	13.30u
03-08: Mosselmaaltijd	v.a. 17.00u
21-08: Spel- / ontmoetingsmiddag	13.30u
27-08: ONS magazine KBO-Brabant	
03-09: Koffieochtend	09.30u
18-09: Spel- / ontmoetingsmiddag	13.30u
24-09: ONS magazine KBO-Brabant	
05-10: Seizoensopening Nieuwe Kerk	14.00u





Leuk nieuwtje...

Hebt u op tv wel eens de reclame gezien van die man bij het voetbalveld? Iedereen vraagt hem naar de stand. Die weet hij altijd te vertellen. Maar op een bepaald moment geeft hij geen antwoord, hij knikt een bepaalde richting uit; daar hangt een prachtig scorebord. Dat kon worden aangeschaft door samenwerking met de Vriendenloterij. Ook wij hebben een optie op zo'n samenwerking met de Vriendenloterij. Dat betekent dat mensen die hieraan meedoen, ons, KBO Schouwen Duiveland, kunnen steunen.



Zodra onze aanvraag is goedgekeurd, krijgen wij een code. Mensen die in de Vriendenloterij meespelen, kunnen dan aangeven dat ze KBO Schouwen Duiveland willen steunen.

Van het bedrag dat ze voor een lot betalen gaat dan iedere keer €6,- naar ons. Het kost u niets extra's -enkel dat telefoontje, als we onze code hebben gekregen- maar de KBO krijgt dan structureel maandelijks (als leden hieraan willen meedoen) wat extra's. Volgende keer hopen we hierover meer te kunnen melden.

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



Spel- en ontmoetingsmiddag.

Iedere derde woensdagmiddag van de maand is het parochiecentrum (Mosselstraat, Zierikzee) open. **Iedereen** is dan welkom voor een praatje, spelletje kaart, rummikub, sjoelen of potje biljart. Dit onder het genot van een kopje koffie / thee, of een ander drankje. Voor de drankjes wordt een kleine bijdrage gevraagd (€ 0,50 – € 1,-). Woensdag 19 juni was het gezellig druk: er werd eerst bijgepraat en daarna ge-rummikubd, gebiljart en gesjoeld. En veel gelachen! Woensdagmiddag 17 juli bent u van 13.30u tot 16.30u weer **van harte welkom en breng gerust iemand mee.**



Belangenbehartiging...

Wilt u een VrijwilligBurgerAdviseur raadplegen?

Dan kunt u contact opnemen met:

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

SLENDER YOU

Beweging voor iedereen!

Sterker, soepeler, fitter



Kerkring 17

Nieuwerkerk

0111-415146 of 06-81701424

www.studiofit.nl



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




Is elektrisch fietsen ongezond?

Fatbikes (de zwarte, elektrische fietsen waar veel jongeren op fietsen) zijn momenteel onderwerp van discussie. Ze zouden gevaarlijk zijn en scholieren mogen ze niet gebruiken voor verkeersexamens. Critici beweren dat elektrisch fietsen sowieso ongezonder is dan gewoon fietsen, omdat er minder energie wordt verbruikt. Maar klopt dat wel? Het korte antwoord is: ja. Het uitgebreidere antwoord is ingewikkelder. In sommige situaties kan het gebruik van een elektrische fiets inderdaad leiden tot meer lichaamsbeweging.

Langere afstanden met elektrische fiets

Heeft u een elektrische fiets? Dan fietst u gemiddeld langere afstanden per fietstocht, zowel op uw elektrische fiets (gemiddeld 9,4 kilometer) als op uw gewone fiets (gemiddeld 8,4 kilometer). Iemand met alleen een gewone fiets fietst per tocht gemiddeld 'slechts' 4,8 km. Bovendien fietst u per dag anderhalf keer zo veel als mensen zonder elektromotor op hun fiets (gemiddeld 8 km tegenover 5,3 km per dag). Dit blijkt uit een EU-studie uit 2019 onder 10.000 mensen in zeven Europese steden.

De verleiding is groter

Toch is de Fietsersbond in de meeste gevallen van mening dat het beter is om ritjes op een gewone fiets te maken. "Het hangt af van wat u anders zou hebben gebruikt om van A naar B te komen. Als u iets vervangt wat minder actief is, zoals een auto of reizen met het openbaar vervoer, gaat u erop vooruit. Maar als u uw gewone fiets vervangt door een elektrische en hetzelfde aantal kilometers aflegt, verbruikt u minder energie en gaat u er dus op achteruit," aldus een woordvoerder over het onderzoek.

Inspanning leveren

Het gaat met name om de verleiding om de elektrische ondersteuning in te schakelen op momenten dat de inspanning wat zwaarder is,




Dé delicatessenwinkel

Appelmarkt 5

4301CA Zierikzee

0111-412679

stelt de Fietsersbond. "Op een e-bike komt u sneller in de verleiding om de ondersteuning even aan te zetten op momenten dat u extra inspanning moet leveren. Zoals bij het opfietsen van een brug of viaduct, of als u wegrijdt bij een stoplicht. Die momenten zijn heel goed voor uw gezondheid, en die momenten raakt u misschien kwijt op een e-bike."

Eén-op-één vervangen maakt minder gezond

Volgens de Fietsersbond kan het ook lonen om kritisch naar uw fiets te kijken. "Mensen die fietsen op een gewone fiets zwaar vinden, kunnen eens kijken naar een betere fiets. Een fiets waar u beter op zit, kan echt al een wereld van verschil maken." Het verschil zit hem volgens de EU-studie in het feit dat mensen met een elektrische fiets deze vaker en voor langere afstanden gebruiken dan mensen met een gewone fiets. Ook als u autoritten of ov-reizen vervangt door ritten op de elektrische fiets, beweegt u meer en is er gezondheidswinst. Maar als u ritten met een gewone fiets één-op-één vervangt door ritten met een elektrische fiets (en geen meter méér aflegt), verliest u uiteindelijk beweging. Dan is een elektrische fiets volgens zowel de EU-studie als de Fietsersbond dus minder goed voor u.

Bron: nu.nl /ABNAMRO Zilverschild



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



Om de kosten van het printen te drukken is deze laatste pagina een bewaarpagina. Deze wordt alleen afgedrukt als er plaats is. Hierop staan belangrijke gegevens.

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 **036-7200911**, het landelijke afsprakenbureau of zelf een datum reserveren via www.rijbewijskeuringsarts.nl.

Hierbij is het niet mogelijk rechtstreeks bij de locatie een afspraak te maken.

Tarieven (incl. BTW): 75+ B/E €60,-, medisch; C/D/E (ook voor code 95) en Taxipas € 80,00.

Leden van CNV/FNV/ouderenbonden en/of thuiszorg krijgen € 10,00 korting.

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 KBO Brabant: 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

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

Lid: dhr. Kees Verkaart (activiteitencommissie) Caustraat 18a, 4301 LA Zierikzee 06-51478446 Mail: kverkaart@gmail.com

Lid: mevr. Anneke Wijsman (bezorging) Boezem 51, 4303 BC Zierikzee 06-44423864 Mail: w.wijsman@hetnet.nl

Lid: mevr. Colette Bos, (ledenadministratie) Oosterscheldestraat 95, 4302 WH Zierikzee 06 24493492 Mail: cecmcolettebos@gmail.com

Contributie voor 2024: € 24,- per persoon.
Rekening: NL46 RABO 0362 4753 26
ten name van KBO Schouwen Duiveland

Ledenadministratie: Mevr. Colette Bos
Mail: cecmcolettebos@gmail.com

Uitgave door KBO Schouwen Duiveland
Oplage: 290 stuks.

Kopij aanleveren voor het volgende nummer kan t/m 20 augustus via: ejmsteegmans@gmail.com
Bezorging is samen met het magazine ONS. Bezorgproblemen kunt u melden bij Anneke. tel.nr. 06-44423864. Het volgende blad wordt bezorgd vanaf 27 augustus.

Als lid van de KBO gaat u bij inschrijving onverkort akkoord met het KBO Privacy-protocol zoals dit terug te vinden is op de website van KBO Brabant onder de noemer: Privacyverklaring KBO-Brabant.

Meer informatie is te vinden via de website: www.kbozeeland.nl. U vindt op deze site veel algemene informatie over KBO Zeeland, maar ook over de verschillende afdelingen. KBO Schouwen-Duiveland heeft één pagina; op deze pagina steeds een link naar de laatste Blik op de Regio. **Daar in kleur!** U vindt ons via <https://kbozeeland.nl/schouwen-duiveland/>