



KBO afd. Schouwen-Duiveland  
Jaargang 17, maart 2024

## Spreek van de maand



*Al het mooie dat gemaakt is,  
is er voor de ogen,  
die het willen zien.  
(Gerarduskalender)*

## Inhoud

- Pag. 1 Ledenmutaties  
Belastingaangifte  
Agenda
- Pag. 2 Wat eten we vandaag? Stampot!  
Koffieochtend
- Pag. 3 Bedrijfsbezoek Julianahoeve  
Reisje Gent  
Belangenbehartiging
- Pag. 4 Ochtendroutine  
Spel- en ontmoetingsmiddag
- Pag. 5 Klaverjassen  
Contributie  
**Uitnodiging ledenvergadering**  
Toon
- Pag. 6 Vernieuwde parkeergids  
Rijbewijsverlenging  
Ledenservice  
Bereikbaarheid bestuur  
Ledenadministratie  
Oplage



*Helaas is Nico gestopt als aanjager van het wandelen. Heel veel dank voor al die jaren wandelplezier en voor alle enthousiaste, beeldende verslagen en foto's.*

**Wie kan / wil dit stokje overnemen?**



We mogen vijf nieuwe leden verwelkomen:  
dhr en mevr. Lodders, mevr. Clarijs, mevr.  
Malipaard en mevr. Daniels, allen uit Zierikzee.  
Graag tot ziens bij een van de komende  
activiteiten.

## Belastingaangifte inkomstenbelasting 2023

De meesten hebben vast en zeker de blauwe  
envelop al in hun brievenbus gekregen. Dus we  
*mogen* weer aangifte inkomstenbelasting doen.

Als KBO zijn we blij dat ook dit jaar  
weer enkele mensen bereid zijn u hulp  
te bieden bij deze belastingaangifte.

De hulp is gratis, behoudens onkosten  
bijv. reiskosten. Er wordt een  
inkomensgrens gehanteerd.

U kunt zelf contact opnemen met:

\*dhr. W. Rapati, Zierikzee

tel. 06 49670649 of [wrapati@zeelandnet.nl](mailto:wrapati@zeelandnet.nl) of

\*mevr. E. Steegmans, Zierikzee

tel. 0111-413931 of [fam.steegmans@kpnmail.nl](mailto:fam.steegmans@kpnmail.nl)



## AGENDA

27-02: ONS magazine KBO	
05-03: Koffieochtend	09.30u
14-03: Bedrijfsbezoek Julianahoeve	
<b>18-03: Ledenvergadering</b>	<b>14.00u</b>
22-03: Klaverjassen	13.30u
26-03: ONS magazine KBO	
02-04: Koffieochtend	09.30u
02-04: Seniorencafé	19.30u
13-04: Reis Gent	Vertrek 08.30u
07-05: Koffieochtend / lunch / fietsen v.a.	09.30u



**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



### WAT ETEN WE VANDAAG? STAMPPOT!

De titel van dit artikel was de rode draad die door onze stamppotavond liep. In het welkomstwoord werd om saamhorigheid gevraagd door de speaker Kees en aldus geschiedde. Zodra Kees riep: WAT ETEN WE VANDAAG? riepen de deelnemers en masse “STAMPPOT”. Dat ze dat ook deden voor de snert werd voor lief genomen. Het was weer een ouderwetse happening die stamppotavond. Dat het wordt gewaardeerd door de leden blijkt uit de 60 personen die zich hadden aangemeld (een stijging van 25% ten opzichte van 2023). Op de avond waren er uiteindelijk 56 aanwezig. De koks hadden hun best gedaan. Korrie (snert), Henny (peeën met junen), Sylvia/Colette (boerenkool) en Anneke (gehaktballen/worst) hadden weer voor een overheerlijke maaltijd gezorgd. Het team, samen met opscheppers Els en Kees, is dan ook een geolied team. Daarnaast werd door diverse aanwezigen een helpende hand geboden. Na het hoofdgerecht (“Wat eten we ook alweer vandaag? STAMPPOT!”) werd een verloting gehouden. De prijzen bestonden weer uit cadeaubonnen van diverse winkels in Zierikzee en met 25% kans op een prijs konden toch zo’n 15 tot 20 leden met een prijsje van €10,- naar huis. Voordat de koffie met een bonbon en een lekker koffielikeurtje kon worden afgehaald werden nog een 6-tal wintermutsen (geschonken door de DA drogist, waar we ook cadeaubonnen hadden afgenomen) “verloot”. Hiervoor moest antwoord

worden gegeven op diverse vragen als: hoeveel inwoners had Zierikzee eind 2023? (12.015); hoeveel leden heeft KBO Schouwen-Duiveland? (331) en waarom staat Zierikzee bekend? (monumentenstad/meer dan 500 monumenten). De avond werd afgesloten met een bijna staande ovatie van de leden richting de dames die de heerlijke maaltijd hadden verzorgd. Ook de activiteitencommissie kijkt weer terug op een geslaagd evenement en zolang ieder activiteitenlid zijn taak zonder problemen kan blijven uitoefenen zal de stamppotavond een blijvertje zijn.

Kees



### Koffieochtend

De koffieochtenden, op de eerste dinsdag van de maand, worden langzaamaan weer beter bezocht. Zowel in januari als februari was het “ouderwets gezellig” met “oude”, maar ook “nieuwe” leden. De volgende koffieochtend is op dinsdag 5 maart. Dan bent u tussen 9.30u en 11.30u weer van harte welkom in het parochiecentrum, Mosselstraat te Zierikzee. In mei combineren we de koffieochtend weer met een lunch en fietsen.



**KOMPASSEN**  
 Mol 9, Zierikzee  
[www.kompassen.info](http://www.kompassen.info)







## BEDRIJFSBEZOEK JULIANAHOEVE 14 maart 2024

U kunt zich nog steeds aanmelden om deel te nemen aan dit bedrijfsbezoek op donderdag 14 maart a.s. Het maximale aantal deelnemers is gesteld op 100 en vol=vol. U kunt zich melden bij Kees Verkaart via mail: kverkaart@gmail.com of telefoon 06-51478446. In de vorige Blik op de Regio meldden we dat meer details van dit bedrijfsbezoek deze maand zouden volgen. Bij deze...



Ieder kan op eigen gelegenheid naar Camping & Beachresort Julianahoeve rijden. Het adres is: Hoogenboomlaan 42 Renesse. Vanwege wegwerkzaamheden aan de toegangsweg, graag goed letten op de omleidingsborden! De auto's mogen geparkeerd worden op de oprit, buiten de slagbomen en incheckstroken. Daarna wandelen jullie naar het plein van de camping (bij de grote glijbanen), Henny wacht jullie op in het theater. Diegene die *mee wil rijden* kan dit kenbaar maken bij Kees. Aan chauffeurs wordt door Kees gevraagd of ze iemand mee willen/kunnen nemen. Chauffeurs en meerrijders dienen zich tussen 10.00 en 10.10u te melden op het parkeerterrein Hatfieldpark (tegenover de Lidl) in Zierikzee. **Vertrek daar is uiterlijk 10.10 u.** aangezien het programma op de Julianahoeve strikt om 10.30u. start. U kunt overigens altijd aansluiten op het Hatfieldpark om in colonne naar Renesse te rijden.

### Programma:

- Aankomst: 10.30 uur
  - Koffie/thee: 10.30 uur tot 11.00 uur
  - Info/activiteit: 11.00 uur - 12.00 uur
  - Rondrit Julianahoeve: 12.00/12.30 uur.
- Afhankelijk van het aantal deelnemers rijdt het treintje 1, 2 of 3x.
- Lunch in Brasserie Eb & Vloed: 13.00 uur
- Deze lunch inclusief 1 consumptie wordt u gratis aangeboden door Brasserie Eb & Vloed
- Einde programma: ca. 14.00/14.30 uur.



## De voorjaarsreis: zaterdag 13 april

In de editie Blik op de Regio van januari gaven we de grote belangstelling al aan voor de trip naar **GENT** op zaterdag 13 april a.s. Door de vele aanmeldingen (bij het schrijven van dit stukje staat de teller op 94) hebben we als bestuur besloten met twee bussen (met toilet) te rijden, zodat wij met maximaal 100 leden/introductees op pad kunnen. Met andere woorden er zijn op dit moment nog 6 plaatsen beschikbaar. Wees er snel bij anders wordt het echt: op de wachtlijst. Ook dan is het belangrijk u toch aan te melden voor die eventuele wachtlijst, want afvallers/annuleringen zijn er bijna altijd. We vertrekken (**let op**) om **08.30u.** vanaf de parkeerplaats Hatfieldpark (tegenover de Lidl) en om 17.00u. vertrekt de bus vanuit Gent. De kosten van deze dagtrip zijn €20,- voor leden en voor niet-leden €30,-. Aanmelden kan bij Kees: per mail: kverkaart@gmail.com of tel. 06-51478446. Uw bijdrage kunt u overmaken op rekeningnummer NL46 RABO 0362 4753 26 t.n.v. KBO Schouwen-Duiveland onder vermelding van *naam/namen en reis Gent*. Ten overvloede: **zaterdag 13 april vertrek 8.30 uur vanaf het Hatfieldpark te Zierikzee.**

## 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](http://www.vanoeveren.nl)  
e-mail: info@vanoeveren.nl

## Belangenbehartiging...

### Wilt u een VBA raadplegen?

Dan kunt u contact opnemen met:  
dhr. K. Verkaart 0111-416101 / 06-51478446.



### Begin uw dag goed met een ochtendroutine.

De ochtend is een goed moment om aan uw gezondheid te werken. Het kan er zomaar voor zorgen dat u fitter, gezonder en gelukkiger wordt. Want de ochtendroutine heeft invloed op hoe de rest van de dag verloopt. Vrijwel iedereen heeft een ochtendroutine. En of u nu eerst een glas water drinkt, de dag start met de krant en een kopje koffie of als eerste uw telefoon erbij pakt: u hoeft er niet veel over na te denken, want het is vaste prik. Juist daar ligt een kans! Door u een gezonde ochtendroutine eigen te maken, kunt u elke dag gezond beginnen.

*De voordelen van een gezonde ochtendroutine*

- Elke dag begint met een schone lei. Vaak is aan het begin van de dag uw wilskracht nog groot; u bent nog niet moe en er zijn nog weinig obstakels op uw pad gekomen.
- Als iets onderdeel wordt van uw routine, doet u het zonder na te denken. Net als tandenpoetsen. Zo werkt u aan uw gezondheid zonder er veel moeite voor te hoeven doen.
- Een gezonde start werkt de hele dag door. Het geeft uw zelfvertrouwen een boost: dit hebt u toch maar mooi vast gedaan! Dat gevoel neemt u mee de dag in. Het kan er zomaar voor zorgen dat u ook later die dag gezondere keuzes maakt.
- Door genoeg tijd uit te trekken voor uw ochtendroutine, begint u de dag in rust. Dat gevoel houdt u vast; het helpt u beslissingen te nemen vanuit rust in plaats vanuit stress en haast.

### Ideeën voor een gezonder ochtendritueel

Elke gezonde keuze telt! Dus u kunt uw dag al gezonder starten door kleine gewoontes toe te voegen aan uw ochtend. Koppel deze bij voorkeur aan gewoontes die u toch al hebt. Zit een nieuwe gewoonte eenmaal in uw routine? Dan kunt u weer iets nieuws toevoegen.

*Een aantal ideeën voor kleine, gezonde gewoontes:*

- Drink een glas water als de wekker gaat
- Doe een zonnegroet zodra u opstaat
- Doe een push-up, of andere oefening, als u van de wc komt
- Schrijf iets op waar u dankbaar voor bent
- Neem een vitamine-supplement bij de koffie
- Vervang zoet beleg voor iets gezonds
- Floss of stook uw tanden bij het tandenpoetsen
- Zeg tegen uzelf: 'het wordt een mooie dag'
- Knuffel uw partner of huisdier zodra u ze ziet
- Mediteer twee minuten, bijvoorbeeld terwijl u wacht op de waterkoker
- Denk iets positiefs over uw lichaam terwijl u onder de douche staat

Bent u echt geen ochtendmens? Dan kunt u ook een gezond *avondritueel* voor uzelf verzinnen.

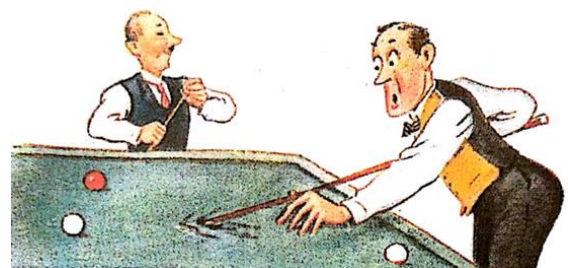
**SLENDER YOU**  
**Beweging voor iedereen!**  
 Sterker, soepeler, fitter

studio fit

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

### Spel- en ontmoetingsmiddag.

Iedere derde woensdagmiddag van de maand is **iedereen** tussen 13.30u en 16.30u welkom in het parochiecentrum (Mosselstraat, Zierikzee). Er is dan gelegenheid voor een praatje, spelletje kaart, rummikub, potje biljart of sjoelen. Dit onder het genot van een kopje koffie / thee, of een ander drankje. Voor de drankjes wordt een kleine bijdrage gevraagd. Woensdag 20 maart bent u weer **van harte welkom**.







### Klaverjassen.

Vrijdagmiddag 22 maart en vrijdagavond 26 april kan er nog geklaverjast worden. Het "klaverjas-team" staat weer garant voor kaartplezier. Aanmelden kunt u zich bij Henny, tel. 06-15276350, mail: [hmverkaart@zeelandnet.nl](mailto:hmverkaart@zeelandnet.nl) Mocht u zich hebben aangemeld en onverhoopt toch niet kunnen deelnemen, vergeet dan niet uzelf ook weer af te melden. Anders komen ze aan een tafeltje een klaverjasser te kort!

## € Contributie

De automatische incasso's van de jaarcontributie zijn verwerkt. Van de overige leden hebben ook de meesten hun contributie voor 2024 al voldaan. Mocht u hier nog niet toe gekomen zijn, zou ook u dan de contributie z.s.m. willen overmaken? Opzeggingen van een lidmaatschap dienen voor 1 januari plaats te vinden. Die datum is het peilmoment voor onze afdracht aan KBO Brabant. Tussentijdse opzeggingen leiden niet tot restitutie van de bijdrage.



Leden-  
verga-  
dering

U komt toch  
ook?



# Uitnodiging Jaarvergadering

Maandag 18 maart

14.00u

Parochiecentrum, Mosselstraat, Zierikzee

### Agenda:

- Welkom / opening
- Herdenken overleden KBO-leden
- Verslag afgelopen periode
- Her- / verkiezing leden bestuur.

Aan de beurt van aftreden zijn Anneke en Els. Beiden zijn herkiesbaar. Andere kandidaten kunnen zich t/m 12 maart melden bij Els.

Kandidaat bestuur: Colette Bos

- Financieel verslag.  
Verhoging contributie
- Vooruitkijken
- Rondvraag
- Afsluiting
- Pauze ? / Verloting / napraten.



### Vandaag

*Vandaag is de dag,  
Hij komt maar één keer,  
Morgen dan is het  
Vandaag al niet meer.*

*Niet zeuren, geniet  
Van het leven, het màg,  
Maar doe het vandaag,  
Want vandaag is de dag.*

Toon



Er is een nieuwe **parkeergids** beschikbaar ten behoeve van gebruikers van de gehandicapten-parkeerkaart. De gids is sinds 15 februari verkrijgbaar; volledig vernieuwd en up to date. De prijs van de vernieuwde **parkeergids** is €14,95 incl. verzendkosten. De gids is te bestellen via e-mail: [parkeergids@gmail.com](mailto:parkeergids@gmail.com)  
En ook op: [www.parkerenzonderzorgen.nl](http://www.parkerenzonderzorgen.nl)



### 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](http://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 dorpshuis "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](http://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.



### BESTUUR

**Voorzitter:** dhr. Willem Kooijmans,  
Mr. Pieter Moggestraat 53, 4315AB Dreischor  
06-40939702 Mail: [wakooijmans@gmail.com](mailto:wakooijmans@gmail.com)  
**Penningmeester:** dhr. Peter Goedegebuure,  
Krabstraat 28, 4301 ZA Zierikzee  
06-20841112 Mail: [pagoede@zeelandnet.nl](mailto:pagoede@zeelandnet.nl)  
**Secretaris:** mevr. Els Steegmans  
Kreeftstraat 23, 4301 ZE Zierikzee.  
0111-413931 Mail: [fam.steegmans@kpnmail.nl](mailto:fam.steegmans@kpnmail.nl)  
**Lid:** mevr. Henny Verkaart,  
Staartmeesstraat 15, 4302 VG Zierikzee.  
06-15276350 Mail: [hmverkaart@zeelandnet.nl](mailto:hmverkaart@zeelandnet.nl)  
**Lid:** dhr. Kees Verkaart  
Caustraat 18a, 4301 LA Zierikzee  
06-51478446 Mail: [kverkaart@gmail.com](mailto:kverkaart@gmail.com)  
**Lid:** mevr. Anneke Wijsman  
Boezem 51, 4303 BC Zierikzee  
06-44423864 Mail: [w.wijsman@hetnet.nl](mailto:w.wijsman@hetnet.nl)

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](mailto:cecmcolettebos@gmail.com)

**Uitgave door KBO Schouwen Duiveland**  
Oplage: 280 stuks.

Kopij aanleveren voor het volgende nummer kan t/m 19 maart via: [fam.steegmans@kpnmail.nl](mailto:fam.steegmans@kpnmail.nl)  
Bezorging is samen met het magazine ONS. Bezorgproblemen kunt u melden bij Anneke. tel.nr. 06-44423864. Het volgende blad wordt bezorgd vanaf 26 maart.

Als lid van de KBO gaat u bij inschrijving onverkort akkoord met het KBO Privacy-protocol zoals dit terug te vinden is via de volgende link van de Unie KBO Nederland: <https://www.kbo-pcob.nl/vereniging/algemene-verordening-gegevensbescherming-avg>

Meer informatie is te vinden via de website: [www.kbozeeland.nl](http://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 <http://www.kbozeeland.nl/schouwen-duiveland/>