



KBO afd. Schouwen-Duiveland  
Jaargang 17, mei 2024

## Spreuk van de maand



*Zakt de moed je in de schoenen  
ga eens op je kop staan.  
(Loesje)*

## Inhoud

- Pag. 1 Ledenmutaties  
**Koffie / lunch / fietsen: 7 mei**  
Agenda
- Pag. 2 Reis Gent
- Pag. 3 Spel- en ontmoetingsmiddag  
Seniorencafé: Wonen en Zorg  
Klaverjassen  
*Lak Toon Hermans*
- Pag. 4 Belangenbehartiging  
Douchen
- Pag. 5 (Deel van het) Verslag van de avond  
Wonen en Zorg i.s.m. de ASD
- Pag. 6 **Bewaarblad**  
Rijbewijsverlenging  
Ledenservice  
Bereikbaarheid bestuur  
Ledenadministratie  
Oplage

De volgende Blik op de Regio wordt verspreid vanaf 28 mei, samen met het blad ONS. U kunt eventuele kopij aanleveren tot 22 mei via [ejmsteegmans@gmail.com](mailto:ejmsteegmans@gmail.com)  
Bezorgproblemen kunt u melden bij Anneke.  
tel.nr. 06-44423864.



aan onze nieuwe leden:  
dhr. en mevr. van den Hoek uit Zierikzee.  
Graag tot ziens.



## Koffieochtend / lunch / fietsen

Op 7 mei bent u van harte welkom op de koffie (of thee) in het parochiecentrum in de Mosselstraat, maar die dag kunt u om 12.00u ook genieten van een heerlijke lunch (€5,- p.p.) en daarna, 13.15u., gaan we nog een fietstocht maken op ons mooie eiland.  
Opgeven kan bij Kees Verkaart per mail [kverkaart@gmail.com](mailto:kverkaart@gmail.com) of tel.nr. 06-51478446.



23-04: ONS magazine KBO	
26-04: Klaverjassen slotavond	19.30u
07-05: Koffieochtend / lunch / fietsen v.a.	09.30u
15-05: Spel- / ontmoetingsmiddag	13.30u
28-05: ONS magazine KBO	
04-06: Koffieochtend	09.30u
25-06: ONS magazine KBO	
03-08: Mosselmaaltijd	
05-10: Seizoensopening	

- 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](mailto:info@vanoeveren.nl)

### Trip naar Gent zaterdag 13 april 2024.

Wat een geweldig weer troffen wij tijdens onze voorjaarstrip zaterdag 13 april jl. naar Gent: boven de 20°C, midden april met wisselvallig weer voorafgaand aan en na die datum maken het nog mooier dan dat het al was. Met 89 deelnemers vertrokken wij met twee bussen van Busbedrijf van Oeveren met chauffeurs Cor en Jacco 8.30u. richting Gent. Helaas moesten er ca. 13 deelnemers om uiteenlopende redenen afzeggen anders hadden we “volle bak” gehad. Budgettair komen we er misschien niet uit, maar we zullen er als KBO geen buil aan vallen. Via de Zeelandbrug en Westerscheldetunnel werden we nog voor de klok van 10 netjes door Cor en Jacco afgezet in hartje Gent. Snel uitstappen, want langdurig parkeren voor bussen kan alleen op een (ver gelegen) apart parkeerterrein voor de vele bussen die Gent aan doen. Het mooie weer bracht zeer veel mensen op de been en het was dus ‘s middags “vechten” voor een plekje op het terras. Gelukkig zijn er veel terrassen in Gent, dus iedereen kwam wel aan zijn/haar trekken.



Koffie met warme appeltaart gaf al een prima begin van onze dagtrip. Ieder ging verder zijns weegs. In de bus hadden Kees en Els gezorgd voor een overzicht van wat belevenissen in Gent, variërend van wandelen tussen de historische pracht, de Belfort toren beklimmen (254 treden, er is ook een lift), een rondvaart op de Leie (gepensioneerden kregen 10% korting!) tot het bezoeken van de prachtige St. Baafskathedraal, die samen met de St. Niklaaskerk en het Belfort de Gentse Torenrij vormt. Verder staat Gent bekend om zijn rijke biercultuur. Niet dat wij een biertocht gemaakt hebben, maar de bruine kroegen, bierhuizen en brouwerijen zijn niet te missen. Een lekker bruin biertje, tripel of duveltje werd dus heus wel gescoord. De lunches in België zijn overwegend bourgondisch van aard en grootschaliger dan in Nederland, maar de meesten hielden het bij een Croque Madame of Monsieur; met ham/kaas of zonder ham en een eitje erop! Tot slot lekker napraten op een zonnig terrasje; de dag kon niet meer stuk. Na enig oponthoud, omdat een paar deelnemers de weg kwijt waren vertrokken we rond 17.30u richting Zierikzee, waar we tegen 19.00u. arriveerden. We kunnen weer terugkijken op een zeer geslaagde trip. Noteer al vast de datum van onze najaarstrip: 19 oktober. Waarheen is nog de vraag. Enige suggesties werden al door deelnemers gedaan. In de bestuursvergadering / activiteitencommissie zullen we beslissen waar de trip heen gaat en dat hoort u dan ruimschoots voor 19 oktober.

Kees

#### SLENDER YOU

**Beweging voor iedereen!**

Sterker, soepeler, fitter

studio 

Kerkring 17

Nieuwerkerk

0111-415146 of 06-81701424

[www.studiofit.nl](http://www.studiofit.nl)



**BLIJF MOBIE!**

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](http://www.autogoedbloed.nl/chatenet)


### Spel- en ontmoetingsmiddag.

Iedere derde woensdagmiddag van de maand is ons “stamcafé” (het parochiecentrum in de Mosselstraat te Zierikzee) open. U bent welkom 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. Woensdagmiddag 15 mei bent u weer **van harte welkom en breng gerust iemand mee.**



**KOMPASSEN**

---

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

**Seniorencafé: Wonen en Zorg** (Zie ook blz 5)  
 Dinsdagavond 2 april was het gezellig druk in ons Seniorencafé. Het thema van deze avond was: Wonen en Zorg. Met begeleiding van enkele leden van de ASD (Adviesraad Sociaal Domein): Ada, Marijke, Joke en Sjaak werd in kleine groepjes geanimeerd gesproken over een aantal vragen rond de thema's: wonen, zorg, vervoer en zingeving. De uitkomsten waren niet heel verrassend. Wel bleek, dat *zingeving* heel belangrijk is. Alle aanwezigen zijn (nog) min of meer actief in de maatschappij en dit geeft veel energie en voldoening. De mensen van de Adviesraad waren tevreden met het verloop en de uitkomsten. Mogelijk komt er een vervolg...



**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



### Klaverjassen.

“Klaverjasseizoen” ’23-'24 zit er bijna op. Vrijdagavond 26 april is (was) de slotavond. Daarna is het zomerstop. In september (of oktober) beginnen we met de nieuwe ronde. Dan altijd op de vrijdagmiddag. U krijgt op tijd te horen wanneer we weer starten.

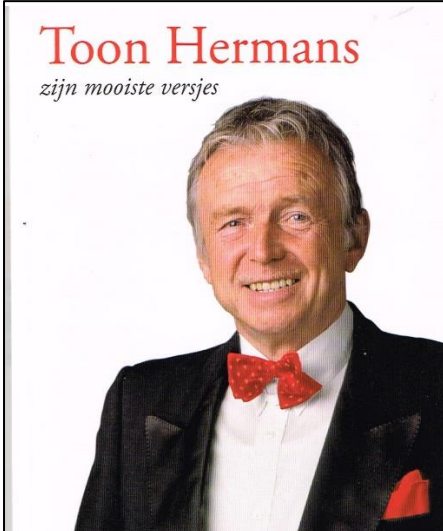


Maarstraat 12  
 4301HA ZIERIKZEE  
 0111-234005  
[info@leonidas-chocomontmaertre.nl](mailto:info@leonidas-chocomontmaertre.nl)  
[www.leonidas-chocomontmaertre.nl](http://www.leonidas-chocomontmaertre.nl)

**Leonidas**  
 The Pastoral Region Confectionery

### Lak

*Nacht of avond, middag, morgen*  
*Maak je om de tijd geen zorgen*  
*Kraaienpoten, grijze haren*  
*Laat je drijven op de jaren*  
*En heb lak aan de kalender*  
*Als je maar zeggen kunt: ik bèn d'r*



**Toon Hermans**  
*zijn mooiste versjes*

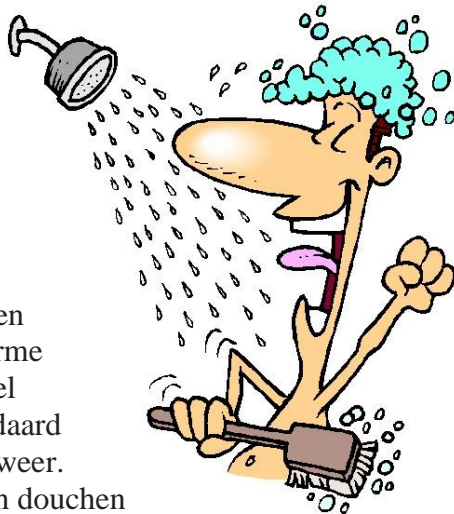


## Belangenbehartiging...

### Wilt u een VrijwilligBurgerAdviseur raadplegen?

Dan kunt u contact opnemen met:

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



### Douchen

Waarschijnlijk doucht u te vaak.

Wakker worden en hup onder de warme douche. Voor veel mensen een standaard ritueel, elke dag weer. Sommige mensen douchen zelfs twee keer per dag. Maar wist u dat dat eigenlijk helemaal niet goed is voor de huid? Veel mensen vinden het onhygiënisch om niet dagelijks te douchen, maar dermatologen raden toch aan om het hoogstens elke twee à drie dagen te doen. Elke dag warm douchen beschadigt namelijk de natuurlijke beschermlaag van goede bacteriën op uw huid. Het droogt uw opperste huidlaag uit en dan kunnen slechte bacteriën makkelijker binnendringen en voor infecties zorgen. U ontwikkelt sneller huidproblemen (eczeem, roodheid en jeuk). En een overdreven hygiënisch leven maakt u ook vatbaarder voor allergieën.

### Zichtbaar vuil

Douchen is vooral belangrijk als u zichtbaar vuil op uw lichaam heeft, als u in aanraking bent gekomen met chemische middelen of als u of iemand in uw omgeving allergisch is (pollen, huisdier). Ook te heet douchen is niet goed voor uw lijf. Iets onder de gemiddelde lichaamstemperatuur van 37 °C is het beste als u per se

warm wilt douchen, maar een lauwwarme temperatuur heeft de voorkeur.

### Wel elke dag wassen

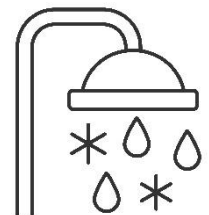
Oké, niet elke dag onder de douche dus. Maar u wast zich natuurlijk wel elke dag even, vooral oksels, billen en geslachtsdelen. En uw handen vaker per dag, zeker na elk toiletgebruik en nu nog vaker om een coronabesmetting tegen te gaan. Hoe vaak u zich wast, is ook afhankelijk van uw beroep en dagelijkse bezigheden (zit u vaak of bent u de hele dag actief?), uw fysieke aanleg en uw levensstijl. Als u vaak sport, dan wilt u die zweetgeur daarna uiteraard even wegwassen. Maar daarvoor hoeft u dus niet telkens onder de douche te springen.

### Douchegel: wel of niet?

Wist u trouwens dat douchegel niet al te best is voor uw huid? Douchegel is bedoeld om wat vetigheid van de huid af te halen om extra schoon te worden. Dit betekent dat ook het beschermend vetlaagje op de huid opgelost kan worden. Water alleen droogt de huid al uit, als u zich ook nog wast met douchegel, zal de huid veel sneller uitdrogen. Als u toch douchegel of zeep wilt gebruiken, welke producten kunt u dan het beste kiezen? Op de verpakking kunt u vaak al zien of de producten mild zijn voor uw huid of niet. Producten die een hoge concentratie zeep bevatten, zijn vaak agressiever (maar soms nodig als u met ontlasting of met een virus in aanraking bent gekomen). Het is belangrijk om na het gebruik van douchegel uw huid te verzorgen met een vette crème of zalf. Door het gebruik van vette producten, komt er weer wat meer bescherming op de huid.

### Extra tip

Elke dag heel even koud douchen leidt tot minder ziekteverzuim, ontdekten onderzoekers van het AMC Amsterdam. Aanleiding voor het



onderzoek was de groeiende aandacht voor het effect van kou op de gezondheid. Een deel van de 3000 deelnemers douchte zich drie maanden normaal, de anderen moesten dagelijks dertig, zestig of negentig seconden koud (10 °C) douchen. De koude douchers hadden minder ernstige ziekteverschijnselen en bleken daar ook sneller van te herstellen. Hierdoor meldden zij zich 29% minder vaak ziek dan de warme douchers.



**Extra informatie over de “uitkomsten” 2 april.  
In gesprek met de Adviesraad Sociaal Domein  
Schouwen-Duiveland (ASD)**

De afgelopen periode keek de ASD met de KBO naar mogelijkheden om met deelnemers aan KBO-activiteiten in gesprek te komen, met als doel het ophalen van informatie die de ASD kan helpen in haar gevraagde- en ongevraagde advisering aan het gemeentebestuur waar het gaat over het sociaal domein, met name ouderen. De mogelijkheid tot gesprek in het seniorencafé op 2 april bleek een prima gelegenheid om in gesprek te gaan met senioren over wonen en zorg, actuele thema's die ook landelijk en regionaal veel aandacht krijgen. Er was een behoorlijke bezoekersopkomst. Vier leden van de werkgroep ouderen en leefbaarheid van de ASD waren ook aanwezig.

Ada Overwater, voorzitter van de ASD gaf een korte inleiding over de positie, rol en taken van de ASD. Daarna volgde een introductie op het vervolg van de avond: tafelgesprekken over de thema's Wonen, Zorg, Vervoer, Vrije tijd en Zingeving; vier rondes van twintig minuten om met elkaar te spreken over deze onderwerpen met wat vragen als richtingaanwijzer. Na elke ronde was er een korte terugkoppeling. De (volledige) samengevatte opbrengst van de gesprekken kunt u via mail toegestuurd krijgen; die van het onderdeel Zingeving volgt hieronder. De onderwerpen leidden tot levendige, inspirerende gesprekken en leverden zeker input aan de ASD om mee te nemen.

*Tijdsbesteding en zingeving*

Woorden die ook al geregeld te horen waren bij de voorgaande onderwerpen kwamen bij dit laatste onderwerp nog een keer versterkt terug. Zelf initiatief nemen, zelf actief op zoek gaan naar de mogelijkheden die geboden worden, ingaan op uitnodigingen die er liggen gaan als een rode draad door het gesprek over tijdsbesteding en zingeving.

Verlies van familie, dierbaren is iets wat erin hakt en verandering in je leven teweegbrengt. Als je alleen de draad weer op moet pakken is dat niet eenvoudig. Verschillende mensen benoemden nadrukkelijk dat je daar zelf actie voor moet ondernemen. Dat kost moeite, maar zij ervaren wel voldoende mogelijkheden hiertoe. Voorbeeld: hun aanwezigheid op deze avond; meedoen met andere activiteiten van de KBO of aansluiten bij andere initiatieven. Vrijwilligerswerk doen en/of het benutten van de mogelijkheden die geboden worden om andere mensen te ontmoeten, iets voor een ander te kunnen betekenen, zijn voor velen belangrijke tijdsbesteding, maar dragen zeker ook bij aan waardering en het ervaren van zingeving en betekenis in het leven.

Velen zijn betrokken bij kerkenwerk, een ouderenbond of seniorenvereniging, hebben een hobby in groepsverband, bezoeken laagdrempelige, goedkope of gratis bijeenkomsten, zingen in een koor, gaan bridgen of biljarten, zijn taalmaatje, zitten in besturen of gaan mee met reisjes en meer.

Voorbeelden van laagdrempelige activiteiten die genoemd worden: het maandelijks gratis concert in de Nieuwe Kerk (winterseizoen), activiteiten van de ouderenbonden, senioren gym bij Laco, film/gespreksavond in parochiehuis, enz...

*Aanvullend:*

De aanwezige mensen zijn actieve mensen. Zij nemen deel aan diverse activiteiten. De mensen die niet actief zijn, waren op deze avond ook niet aanwezig. Gesprekken met deze groep laten mogelijk een ander beeld en andere problematiek zien. Helaas is deze groep ook moeilijk te vinden en te bereiken.

Verslag: Joke de Koeijer (ASD)





**Dé delicatessenwinkel**

Appelmarkt 5  
4301CA Zierikzee  
0111-412679



**Om de kosten van het printen te drukken is deze laatste pagina een bewaarpagina. 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](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 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](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.

### **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](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 (activiteitencommissie) Caustrastraat 18a, 4301 LA Zierikzee 06-51478446 Mail: [kverkaart@gmail.com](mailto:kverkaart@gmail.com)

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

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

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

Kopij aanleveren voor het volgende nummer kan t/m 21 mei 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 28 mei.

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](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 <https://kbozeeland.nl/schouwen-duiveland/>