



In dit nummer:

1. Van de redactie.
Vergadering Dagelijks Bestuur.
Stamppotdiner.
2. Veiligheidskeurmerk voor ICT-apparatuur.
3. De kracht van wandelen.
Ik begin steeds slechter te horen.
4. Helmplicht voor berijders van E-bike?
Nu te lezen op de site van KBO-PCOB.

KBO NieuwsFlitZ is een uitgave van KBO Zeeland.

Blijf ons ondertussen ook volgen op [facebook](#) en [twitter](#):



Voor al het nieuws vanuit KBO Zeeland kijkt u op onze website www.kbozeeland.nl



Een fraaie verrassing: een dansdemonstratie.

Redactie:
Jan van den Boom
Lillianne van der Ha
Maria van Waterschoot
E-mailadres
kbonieuwsflitz@zeelandnet.nl

Van de redactie

Als u dit leest zijn er al weer bijna twee maanden verstreken in het nieuwe jaar. Met het ouder worden lijkt het alsof de tijd steeds sneller gaat. Het wordt een jaar met veel veranderingen. Wat zullen de gevolgen zijn van de regering Trump, de Brexit, het vluchtelingenprobleem en de verkiezingen in Nederland? We zullen moeten afwachten.

Nu de KBO samen met de PCOB een groter aantal ouderen vertegenwoordigt, kunnen we ook samen een krachtigere vuist maken naar de politiek in Den Haag. Op die manier kunnen we samen proberen het leven voor de ouderen plezieriger te maken.

Veel leesplezier.

Vergadering Dagelijks Bestuur

Het Dagelijks Bestuur is op 7 februari bijeen geweest. Op 7 maart vindt de tweede gezamenlijke ledenraadvergadering van KBO-PCOB plaats. Op 11 april volgt een ledenraadvergadering van Unie KBO waar onder andere lokale belangenbehartiging het hot item zal zijn.

Het is jammer dat de Zorgbeurs in Terneuzen niet door kan gaan. Het was een mooie beurs geweest om KBO Zeeland in de kijker te plaatsen.

George de Vijlder zal plaatsnemen in het Bestuur van het POSO (Provinciaal Overleg Samenwerkende Ouderenbonden).

De financiële stukken werden besproken.

Na de vergadering vond de kascontrole plaats door vertegenwoordigers van afdelingen Axel, Boschkapelle en Clinge.

Stamppotdiner

Op 8 februari organiseerde KBO Goes voor de tweede maal een stamppotdiner. Waren er vorig jaar 28 deelnemers, nu mochten we 40 leden begroeten in de grote zaal van het Heer Hendrikhuis in 's Heer Hendrikskinderen.

De beheerster Erna had weer een vijftal stamppotten voor ons gemaakt met worst en/of een balletje gehakt erbij. Natuurlijk werd er ook een drankje geschonken. De goede sfeer was er al vanaf het begin.

Eenieder liet het zich uitstekend smaken.

En voordat het toetje werd opgediend, werden we verrast door ons KBO lid mevrouw Notebomer.

Samen met haar partner Henny gaf ze een fraaie dansdemonstratie. Het optreden werd door de aanwezigen zeer gewaardeerd.

Het toetje tenslotte smaakte bijzonder goed. De avond op zichzelf smaakte ook naar meer. Dus wie weet volgend jaar weer.

Theo Snel



Veiligheidskeurmerk voor ICT apparatuur



Banken keren bij fraude niet altijd uit!

Eén op de negen Zeeuwen is vorig jaar slachtoffer geworden van computercriminaliteit. Dat blijkt uit gegevens van het Centraal Bureau voor de Statistiek. Uit onderzoek van de TU-Delft is verder gebleken dat maar liefst **95%** van alle consumentencomputers niet optimaal beveiligd is!

In samenwerking met het NVB en Consumentenbond zijn de voorwaarden aangescherpt om de verantwoordelijkheden ook bij de consumenten te leggen. Hierdoor zijn uw tegoeden bij de banken **niet** automatisch gedekt bij fraude. Het is voor iedereen van toepassing die internetbankiert via computer, laptop, tablet of smartphone.

Banken keren schade van fraude bij internetbankieren niet meer uit, indien u niet alles heeft gedaan aan de technische beveiliging van uw apparatuur.



Veiligheidskeuring

ICT Keurmerk Zeeland is een veiligheidskeuring die de **acht belangrijkste punten** op het gebied van beveiliging en controle checkt en waar nodig bijwerkt.

Net als bij de APK van uw auto, controleert een Keurmeester aan de hand van een aantal punten de beveiliging van uw ICT-apparatuur.

Hierbij beperkt hij zich niet tot uw computer en laptop, maar ook uw router, internetverbinding, smartphone en/of tablet worden gecontroleerd en bijgewerkt.



Daarbij komen de volgende acht checkpunten aan bod:

- De beveiliging en instellingen van het modem/de router,
- De beveiliging en instellingen van de internetverbinding,
- De algehele beveiliging van computer, smartphone en tablet,
- Het updaten van besturingssystemen,
- Het controleren en updaten van software,
- Het verwijderen van illegale software,
- Het controleren en updaten van de virusscanner,
- Het controleren en updaten van de firewall

Het certificaat wordt na goedkeuring verstrekt en is één jaar geldig.

Voldoe dus aan de veiligheidseisen van de Nederlandse Vereniging van Banken en laat uw computer, laptop, tablet keuren door gecertificeerd ICT-keurmeester.



Jolanda Goeree.

Het keurmerk biedt u de zekerheid van een goede beveiliging:

- Veiligheidskeuring voor uw computer, smartphone, tablet,
- Bescherm uw persoonlijke gegevens,
- Voldoe aan de eisen gesteld door uw bank,
- Voorkom problemen door internetonveiligheid,
- Duidelijke adviezen van gecertificeerd keurmeester in uw regio, Jolanda Goeree.

Ledenservice

Voor KBO-leden wordt deze keuring door ICT Keurmerk Zeeland uitgevoerd voor de aantrekkelijke prijs van € 89 en in geheel 2017 voor maar **€ 69**. Dit betekent een forse korting van **€ 20!** Extra informatie m.b.t. deze keuring kunt u lezen op

www.ictkeurmerkzeeland.nl



De kracht van wandelen

De meesten van ons denken bij wandelen meteen aan oude mensen met geitenwollen sokken. Maar het wordt tegenwoordig steeds duidelijker dat wandelen erg belangrijk is voor lichaam en geest.

Wat veel mensen waarschijnlijk niet weten is dat je met wandelen ook calorieën verbrandt.

Maar uit meerdere onderzoeken blijkt dat wandelen gezond is voor meerdere functies. Als je voldoende beweegt leef je langer en loop je minder risico om te overlijden aan hart- en vaatziekten of andere chronische aandoeningen.

Bovendien stimuleert wandelen ook de hersenactiviteit en gaat de mentale achteruitgang tegen.



Buitenlucht en vitamine D

Tegenwoordig komen de meeste mensen steeds minder buiten.. Erg veel zuurstof uit de buitenlucht krijgen de meesten van ons dan niet binnen. Hierbij is wandelen een ideale uitkomst en echt een win-win situatie.

Vitamine D is belangrijk voor groei en behoud van stevige botten en tanden. Vitamine D halen we voornamelijk uit zonlicht, maar ook wanneer de zon niet schijnt pik je buiten genoeg vitamine D op wat bijdraagt aan onze gezondheid. Het is dus erg gezond om veel in de buitenlucht te zijn.



Wandelen is gezond

Een wandeling is bovendien de ideale manier om je gedachten te verzetten. Als je piekert over iets of je bent op zoek naar inspiratie, ga wandelen! Het is de snelste en eenvoudigste manier om jezelf op andere gedachten te brengen en minder stress te krijgen!

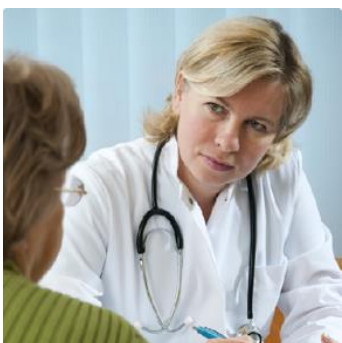
Conclusie: wandelen is gezond voor lichaam en geest!

En het mooie aan wandelen is dat je het overal kunt doen, waar je wilt en met wie je maar wilt. Daarnaast is het gratis en vrijwel zonder gevaar voor blessures.



Ik begin steeds slechter te horen

Gehoorverlies wordt vaak niet optimaal behandeld, maar dat komt ook omdat veel mensen die hardhorend worden, geen hulp zoeken. Voordat echt aan de bel wordt getrokken gaan er al gauw 6 jaar voorbij. De groep jonger dan 70 jaar aarzelt nog om een gehoorapparaat aan te schaffen omdat ijdelheid nog steeds een belangrijke factor is en men niet weet wat ze precies missen. 70-Plusers hebben dan wellicht de knoop al doorgehakt en een gehoorapparaat aangeschaft.



Gehoorproblemen betekenen niet alleen dat je minder goed hoort. De kans op depressie neemt toe en er is een afname van de sociale contacten. De kans op dementie neemt hierdoor toe. Mensen met een gehoorapparaat nemen juist weer deel aan sociale activiteiten, voelen zich beter en krijgen weer controle over zichzelf.

Bij twijfel: neem contact op met uw huisarts en laat het controleren.



Helmplicht voor berijders van e-bike?



Met de regelmaat van de klok komt de helmplicht voor berijders van de elektrische fiets in het nieuws. Maar hoe zit het werkelijk: welke fietsers moeten per 1 januari 2017 een helm op?

Een elektrische fiets (e-bike) met trapondersteuning tot 25 kilometer per uur (km/u) geldt volgens de Wegenverkeerswet als een normale fiets. Dat wil zeggen dat rijbewijs, kenteken, verzekering en helm niet nodig zijn. Voor deze e-biker verandert er niets.



Stopt de trapondersteuning niet na 25 km/u? Dan is de fiets volgens de huidige wet een *snorfiets* of *bromfiets*. Om hierop te rijden is een brommerrijbewijs, een verzekering en een kenteken verplicht. Een helm is alleen verplicht voor bromfietzers. Of de fiets een snorfiets of bromfiets is, hangt af van de zogenaamde typegoedkeuring door de RDW. U kunt dit navragen bij de fabrikant van de fiets of bij de RDW.

Er zijn ook fietsen met een elektromotor waarbij je niet hoeft mee te trappen. Dit zijn volgens de wet geen fietsen maar *snorfietsen* (snelheid tot maximaal 25 km/u) of *bromfietsen* (sneller dan 25 km/u). Voor deze moet u een brommerrijbewijs, een verzekering en een kenteken hebben. Een helm is alleen verplicht voor bromfietzers.



Speed pedelec

Een speed pedelec is een elektrische fiets die trapondersteuning biedt tot wel 45 kilometer per uur. Daarom gelden er voor speed pedelecs andere regels dan voor 'normale' (elektrische) fietsen.

Per 1 januari aanstaande moet de speed pedelec een geel kentekenplaatje hebben. In 2017 wordt de speciale [pedelec-helm verplicht](#) en moet de berijder van de speed pedelec binnen de bebouwde kom de rijbaan op.



Voor maximale snelheid van 25 kilometer per uur hebben – verandert er dus niets. U kunt blijven de berijders van de gewone e-bike - de fietsen die een rijden zonder helm. Maar een gewone fietshelm biedt wel extra bescherming bij een valpartij!

Meer weten? Ga naar de [site van de ANWB](#)

Nu te lezen op de site van KBO-PCOB

Laatste nieuws: www.kbo-pcob.nl

KBO Thuis: Veel steun voor manifest waardig ouder worden. [Lees meer](#)

KBO Veilig: Veiligheid vergroten: brochure en training. [Lees meer](#)

KBO Geld: Jong en oud samen over pensioenen. [Lees meer](#)

KBO Digitaal: Post Belastingdienst ook na twee jaar nog op papier [Lees meer](#)

Verenigingsnieuws: Handreiking cliëntondersteuning. [Lees meer](#)

Indien u de digitale NieuwsFlitZ niet meer wenst te ontvangen, dan u kunt u zich afmelden via e-mail kbonieuwsflitz@zeelandnet.nl