

*In dit nummer:*

1. Van de redactie.
Rondje fietsen rondom 's Heerenhoek.
Correctie datum
Themamiddag
Mentorschap.
KBO Wervingsmagazine.
2. Boekweipannenkoeken, een daverend succes!!!!
De BeleefPlusbeurs, de meest veelzijdige 50+ beurs in de regio!
Sociale verbondenheid en kwetsbaarheid.
3. Zo hou je wespen op afstand.
Bescheiden alcoholgebruik = lager risico.
4. Weet wat u moet vragen bij uw huisarts.
Nu te lezen op de site van KBO-PCOB.

Van de redactie*Beste lezer,*

De schoolvakanties zijn weer voorbij en onderweg zullen we weer de groepen fietsende scholieren tegenkomen. Oppassen dus! De zomer raakt op z'n eind, 's avonds wordt het al merkbaar vlugger donker en vochtiger. Toch kan het nog een mooie nazomer worden. Nog even van een korte vakantie genieten? Ook in uw directe omgeving kunt u lekker wandelen of fietsen.

Veel leesplezier*Het gehuchtje Graszode.**De Merelhoeve.***Rondje fietsen rondom 's Heerenhoek**

Op 11 augustus was weer een fietstocht georganiseerd. Het vertrek was om 13.00 uur vanaf de Jeugdhoeve. De tocht ging langs het Vleugelhof en Stelleplas naar de Graszode. Daarna door de Kraayertpolders en de Quarlespolder en via de binnendijk en de Langeweg naar het ontspanningscentrum de Merelhoeve, waar we genoten van de koffie met appelgebak. Vervolgens werd er gefietst via de Vlackedweg terug naar het Sloegebied en keerden we via de Borssesdijk weer terug naar 's-Heerenhoek. We hebben kunnen genieten van een fijne fietstocht over 33 Km. Aantal deelnemers op: 13 fietsers + 2 sympathisanten met de auto. De laatste tocht dit jaar wordt gereden op 8 september, waarbij o.a. gestopt wordt bij de Karnemelkshoeve in Rithem.

KBO NieuwsFlitZ is een uitgave van KBO Zeeland.

Blijf ons ook volgen op



facebook en



twitter

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

Redactie:

Jan van den Boom
Lillianne van der Ha
Maria van Waterschoot
E-mailadres

kbonieuwsflitz@zeelandnet.nl

Lau Traas

**Correctie datum
Themamiddag Mentorschap**

In NieuwsFlitZ 67 heeft u kunnen lezen van de Themamiddag Mentorschap. Deze middag is om 13.30 uur in de Jeugdhoeve te 's-Heerenhoek, Blikhoek 4 (gebouw links van de kerk). Deze dag wordt georganiseerd op **donderdag 14** en niet op 13 september! Opgave: e-mail secretaris@kbosheerenhoek.nl

Kees Rentmeester



Boekweitpannenkoeken, een daverend succes!!!!

De Boekweitfeesten in Zuiddorpe zijn weer geweest. Door de enorme inzet van een aantal vrijwilligers is dit een fantastisch succes geweest. Roger van Hoecke heeft zijn tent opgezet, zodat er buiten een terras was waar droog en uit de zon gezeten kon worden. Buiten werden de pannenkoeken "live" gebakken.

En er zijn hééééél wat pannenkoeken gebakken en opgegeten. De tel kon niet meer bijgehouden worden.



De BeleefPlusbeurs, de meest veelzijdige 50+ beurs in de regio!

Op 20 en 21 oktober is er weer in het Omnium te Goes de BeleefPlusbeurs Proef, zie, leer, doe en ervaar tijdens dit evenement voor de actieve 50-plusser. Informeer bij uw afdeling of er georganiseerd een beursbezoek wordt geregeld.

Diverse thema's passeren tijdens BeleefPlus de revue: Vrije Tijd, Vakantie, Wonen & Tuinieren, Zorg & Welzijn en Mobiliteit. Naast de uitgebreide informatie die wordt verstrekt, worden er diverse workshops en demonstraties gegeven en worden gevarieerde activiteiten georganiseerd door de exposanten. Ook is er muziek op het podium en maakt iedere bezoeker van BeleefPlus kans op leuke prijzen! Open van 10.00 – 17.00 uur.

Sociale verbondenheid en kwetsbaarheid



Op 26 september wordt er een lezing georganiseerd door het Ouderenpastoraat over sociale verbondenheid en kwetsbaarheid. De lezing wordt gehouden door Prof. dr. Anja Machielse in de Jeugdhoeve, Blikhoek 4, te 's Heerenhoek. Inloop vanaf 14.00 uur. Hoewel sociale verbondenheid van belang is in alle fase van het leven, is dat zeker zo als mensen ouder worden. Ouderen hebben relatief vaker te maken met ingrijpende gebeurtenissen, zoals verlies van werk, het overlijden van dierbaren, fysieke beperkingen of geestelijke achteruitgang, Ze moeten leren omgaan met deze omstandigheden en gebeurtenissen en nieuwe ankers vinden voor de ervaring van een zinvol leven. Welke mogelijkheden hebben ouderen hiertoe?



Kortom: een zeer leerzame lezing voor alle medewerk(st)ers en alle belangstellenden in het Ouderenpastoraat!

Aanmelden: pastorteam@zeelandnet.nl of tel. 0113-218610.

KBO Wervingsmagazine

Op 18 en 19 september zal er in de provincie in de woongebieden een KBO magazine worden verspreid om nieuwe leden te werven voor onze KBO club. Probeert u ook een nieuw lid te werven? Hoe meer leden, hoe krachtiger ons geluid kan worden in de plaatselijke, provinciale en landelijke politiek. En hoe meer er naar onze adviezen en klachten zal worden geluisterd! Belangrijk voor ons allemaal!



Wespen op afstand houden of weglukken



Waarom wespen van zoetigheid houden

Gestoken – en dan?



Wespennest? Bel bestrijdingsdienst!



Houd wespen op afstand!

Het jaar 2017 lijkt het jaar van de wesp te worden. Er zijn veel wespenkoninginnen gesignaleerd en er vliegen ook veel mannetjes rond. Bovendien hebben we te maken met twee generaties die de winter hebben overleefd. Vraag is: hoe overleven *wij* de zomer?

Wespen hebben een slechte naam, maar zijn ook nuttig. Ze vangen insecten om hun larven te voeren: 5.000 wespen vangen elke dag zo'n 105.000 vliegen en muggen. Verder halen de wespen de neus ook niet op voor de eikenprocessierupsvlinder. Rupsen van dit vlindertje zorgen voor heel wat schade aan bomen.

Als een wesp om je heen zoemt, ga dan niet slaan maar beweeg je armen rustig: de luchtverplaatsing zorgt ervoor dat de wesp het niet meer zo gezellig vindt en zijn heil elders gaat zoeken.

Je kunt wespen ook weglukken, bijvoorbeeld met een bakje limonade: wespen zijn dol op zoetigheid. Plaats het bakje aan de kant van de tuin waar je zelf niet zit. Let op blikjes of flesjes: misschien ligt er een wesp in te spartelen.

De larven van de wesp worden gevoed door de werksters, die in ruil daarvoor wat zoetigheid van de larven terugkrijgen. In de zomermaanden echter zijn de larven volgroeid en moeten de werksters op zoek gaan naar zoetigheid en dat vinden ze bij ons!

Toch een [wespensteek](#) opgelopen? Blijf dan rustig, probeer het gif uit te zuigen en houd de plek in de gaten. Het is normaal als de plek wat opzwellt, rood kleurt, jeukt en soms zelfs pijn doet. Ter verzachting kun je koelen met een nat kompres of een coldpack, of met een zalf met menthol of aloë vera. Wordt de plek erg dik of word je misselijk of duizelig, neem dan contact op met je huisarts. Bij een wespensteek in keel of mond bel je direct 1-1-2. Zuig op een ijsklontje om opzwellen in de mond of keel te vertragen.

Iemand die **allergisch** is voor wespensteken, reageert bijzonder heftig: benauwdheid, shockverschijnselen en het nek-halsgebied kan opzwellen. Onmiddellijk 1-1-2 bellen is dan ook het devies.

In een beetje wespennest zitten 5.000 tot 10.000 wespen en als je daar zelf in gaat porren, zijn de rapen gaar: wespen gaan uit van de aanval als beste verdediging. Heb je er last van? Bel dan een professionele bestrijdingsdienst.

Bron(nen): *Algemeen Dagblad* EHBO.nl, [Plusonline](#)

Bescheiden alcoholgebruik = lager risico

Uit twee grote onderzoeken onder bijna 2 miljoen deelnemers over alcohol en hart- en vaatziekten komt naar voren dat bescheiden alcoholgebruik een lager risico geeft op verschillende hart- en vaatziekten. Zelfs vergeleken met niet-drinkers geeft het minder kans op een hartinfarct, hartfalen en een beroerte. Echter, als je te veel drinkt loop je meteen een fors risico op veel hart- en vaatziekten.

Bron: *Seniorenkrant medisch*



Weet wat u moet vragen bij uw huisarts

Een gesprek met uw arts kan spannend zijn. U vergeet iets of u weet na het gesprek niet meer wat uw mogelijkheden zijn. Bereid u daarom goed voor op het gesprek. U hebt recht op goede informatie over uw onderzoek of behandeling om samen met uw arts de juiste beslissing te nemen.

Houd uw klachten bij

Schrijf de antwoorden op de volgende vragen op en neem ze mee.

- Wat zijn uw klachten precies?
- Wanneer begonnen ze?
- Wat maakt uw klachten erger? Of minder erg?
- Wat hebt u er zelf al aan gedaan?
- Welke medicijnen gebruikt u?
- Wat verwacht u van uw arts?

Bedenk vooraf wat u wilt vragen

Schrijf op wat u wilt weten over uw klachten, medicijnen, onderzoeken en vooruitzichten. Voorkom hierdoor dat u belangrijke vragen vergeet.



Stel zeker de volgende vragen:

1. Wat zijn mijn mogelijkheden?

Er zijn meestal meerdere mogelijkheden. Bespreek ze met uw arts. Even afwachten is soms ook een mogelijkheid.

2. Wat zijn de voor- en nadelen?

Bespreek met uw arts per mogelijke behandeling het effect, de herstelperiode en de risico's en bijwerkingen.

3. Wat betekent dat in mijn situatie?

Bekijk hoe de behandelingen passen bij uw situatie, zoals uw gezin of persoonlijke doelen.

Maak uw keuze samen met uw arts

Hebt u al uw vragen gesteld? En hebt u alle informatie die u wilt van uw arts? Dan kunt u samen uw mogelijkheden bespreken. En kiezen wat het best bij u past.

Neem iemand mee naar het spreekuur

Tenslotte: neem iemand die u vertrouwt mee naar het spreekuur. Twee horen meer dan één!

Bron: CZ

Nu te lezen op de site van KBO-PCOB

Laatste nieuws: www.kbo-pcob.nl

Zorg, wonen: [Toekenning keurmerk Seniorvriendelijk Ziekenhuis](#)

Veiligheid: [Meer bewegen doet KBO-PCOB met Oefen je Vitaal!](#)

Koopkracht: [Oudere werkzoekende geen profijt aantrekkende economie](#)

Digitalisering: [Radioaanbod voor senioren laat te wensen over](#)

Zingeving: [Onze visie op Zingeving](#)

Verenigingsnieuws: [Ledenmagazine KBO-PCOB mag geen WijSr heten](#)

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

[HOME](#)