



In dit nummer:

1. Van de redactie.
Seizoenopening
Schouwen-Duiveland.
2. KBO-leden kandidaat in
Hulst.
Dat ging naar Den
Bosch toe ...
Handen langzaam
wassen.
3. Naar Wijngaard
't Biezenhof te Eede.
Bezoek BeleePlus
Beurs op 21 oktober jl.
Honger is gezonder dan
U denkt.
4. Tips bij huishoudelijke
hulp.
Laatste nieuws op
de site van KBO-PCOB.




*Twee marketensters in
originele kledij.*

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

Redactie:

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

kbonieuwsflitz@zeelandnet.nl

Van de redactie

Beste lezer,

In oktober hebben we kunnen genieten van prachtige herfstkleuren en het was ook mooi fietsweer. Nu is het wintertijd, we konden zondag een uurtje langer slapen. Hopelijk heeft u door de lange avonden die komen veel tijd om te lezen.

Veel leesplezier



Seizoenopening Schouwen-Duiveland

Met een verrassend programma in een sfeervolle accommodatie opende KBO-PCOB op 7 oktober het nieuwe seizoen. Het is al vroeg druk, de mooie monumentale Nieuwe Kerk in Zierikzee loopt vol. Wethouder Jacqueline van Burg noemt in haar welkomstwoord het belang van de ouderenbonden. Daarna vertelt de spreekstalmeester van het Vrijwillig Fanfarekorps der Genie over het ontstaan van de Geniemuziek, van het korps, over de fanfare vandaag de dag en over de muziekstukken die worden gespeeld. Bij de aftrap gaan we staan voor het Wilhelmus.

Voor de pauze volgen nog twaalf stukken o.a. marsen, 'Miss Saigon, I will Follow Him'. De laatste twee nummers worden uitgevoerd samen met de coverband Make My Day. Deze twee nummers: 'Hold the Line' en 'Sir Duke' vallen zeker de smaak. Na de pauze is het even wennen aan de wat harde rockachtige muziek van 'Make my day'. De twee laatste nummers spelen fanfarekorps en 'Make my day' weer samen en na het spelen van de Regimentsmars en het zingen van het Mineurslied volgt de traditie van het Wapen der Genie: door twee marketensters in historische kleding wordt een glaasje -zonder voet- brandewijn geschonken uit een houten vaatje. Natuurlijk worden de mensen in de organisatie van deze middag nog even in het zonnetje gezet. Al met al een druk bezochte, gezellige en geslaagde happening!

Tinus Coolbergen



Gemeenteraadsverkiezingen 2018 KBO-leden kandidaat in Hulst



Bron: Prodemos.nl

De gemeente wordt steeds belangrijker vanwege de uitbreiding van de vele taken in de zorg en zeker ook het ouderenbeleid. In de gemeente Hulst is meer dan 50 procent van de kiesgerechtigde inwoners 50 jaar of ouder. Deze groep wordt de komende jaren steeds groter. Het is dan ook logisch dat er in het gemeentebestuur mensen zitten die opkomen voor de belangen van deze grote groep inwoners. Belangenbehartiging van ouderen is een belangrijke doelstelling van de KBO-PCOB.

In de gemeente Hulst zijn drie KBO-leden namens de partij 50PLUS kandidaat bij de komende verkiezingen. Hopelijk volgen ook andere partijen dit voorbeeld en nemen op hun lijst leden van een ouderenbond op. Lees daarom voor u stemt kritisch de kandidatenlijsten en programma's van de verschillende partijen! Zie ook www.kbo-pcob.nl/gemeenteraadsverkiezingen.

Dagreis afdeling Schouwen-Duiveland

Dat ging naar Den Bosch toe, zoete lieve...



De Binnendieze

Op zaterdag 7 oktober vertrekken we met een volle bus en al snel blijkt dat niemand last heeft van ochtendhumeur. Tsjonge jonge, een kippenhok is er niets bij, wel gezellig hoor. Om 10.30 komen we aan in Den Bosch. Na de koffie met een Bossche Bol gaat ieder zijn eigen weg, al dan niet in groepjes. Voor de liefhebbers is er in de middag een stadswandeling. Wandelend door Den Bosch komen we elkaar hier en daar tegen. Er vinden bezoeken plaats aan een museum, aan het Jheronimus Bosch Art Center en aan de indrukwekkende St-Janskathedraal. Er wordt uiteraard ook geshopt, zo ook in de nieuwe prachtige "Hudson's Bay" winkel. En ja, ook nog gevaren op de Binnendieze.

In de bus terug naar huis worden ervaringen uitgewisseld. Tot afslag Oude Tonge gaat het vlot, maar dan staat alles stil. Er komen drie gigantisch lange trailers de weg op. Ze vervoeren een overkapping voor bewegwijzering van een grote autosnelweg. We staan een kwartiertje stil, maar het was bijzonder om te zien. We zijn desondanks tijdig in Zierikzee. Opmerking: "fijn om kennis te hebben kunnen maken met meerdere nieuwe leden".

Tinus Coolbergen

Handen langzaam wassen



Je handen wassen met koud water is even effectief als ze onder een warme straal houden. Ook de aard van de zeep (gewone of antibacteriële) heeft geen gevolg voor de hoeveelheid achtergebleven bacteriën. Wat wel uitmaakt, is de duur. Dertig seconden handen wassen (twintig seconden inzeppen en tien seconden afspoelen) zorgt voor minder bacteriën dan vijftien seconden wassen (tien seconden inzeppen en vijf seconden afspoelen). Dat blijkt uit een studie van de Amerikaanse Rutgers University.

Bron: zin.nl



Naar Wijngaard 't Biezenhof te Eede



Foto's 't Biezenhof

Op 26 september bezochten 17 KBO leden van afdeling Aardenburg, Eede en Sluis de Wijngaard 't Biezenhof in Eede. Op de fiets of met de auto: iedereen was er om 14 uur. Via een film kregen we een uitgebreide informatie, over het wijngebeuren, de aanplanting van de wijnranken van verschillende soorten druiven, en vooral het vele werk, van snoeien en plukken, en ... daar zijn veel vrijwilligers voor nodig.

En dan naar buiten, de plantages bekijken. De meeste druiven waren al geplukt, maar hier en daar hing nog een vergeten trosje waar we van konden proeven, de ene wat zuurder dan de andere. Voor de witte wijn wordt de druivensoort Johanitter en Solaris geteeld en gebruikt, voor de rode wijn de Monarch.

Onder een aangename sfeer konden we als afsluiting proeven van de wijn, heel lekker. Ook werden er, door diverse leden, nog wat flessen wijn aangekocht om thuis nog even te kunnen nagenieten.

S. Kanters

Bezoek Beleefplusbeurs op 21 oktober jl.



Afdeling Aardenburg, Eede en Sluis vertrok om 9.00 uur op het Kaaipein met 14 KBO-ers. In IJzendijke kwamen er nog 4 bij en reden we richting het Omnium in Goes. Na de koffie gingen we de BeleefPlusbeurs bekijken.

Er waren vele stands met o.a.

-Voorlichting over 'hoe zit het met mijn erfenis?' en 'is een testament van levensbelang?'

-Hoe ga ik veilig met een E-Bike om?

-Welke uitstapjes en kerstmarkten kun je allemaal meemaken?

-Oude ambachten en zelf mosterd maken

-Optredens van 'Ons boerengoed', met klederdrachten en dans

-En verder ... heel lekkere dingen gezien en geproefd.

's Middags konden we nog genieten van een heerlijke lunch (wat te veel was mocht je meenemen). Al met al een heerlijke dag, veel gezien, veel geproefd, veel gekregen en thuis veel te lezen.

W. Staelens

Honger is gezonder dan U denkt



Minder toevoegingen!

Het begint er op te lijken dat alle aangenaamheden in het leven moeten worden uitgebannen om langer te leven: dus geen zout, geen suiker, geen alcohol, niet roken, niet te lang rondhangen, geen roomboter, geen vet vlees. En aan dit rijtje dreigt nu weer een nieuwe toevoeging te komen: Honger!

Permanent honger zou uitermate gunstig uitpakken bij het voorkomen van alzheimer. Althans, dat hebben onderzoekers van de universiteit van Alabama kunnen vaststellen bij experimenten op muizen. Nu zijn wij geen muizen, maar dat mag de pret wel drukken: ook die vergelijking gaat op. Elk nadeel heeft zijn voordeel: er kan drastisch worden bespaard op de dagelijkse boodschappen. Maar of we door honger lijden gelukkiger worden?

Bron: UAB



Tips bij huishoudelijke hulp



Een huishoudelijke hulp is voor iedereen welkom. Of u nu een beperking heeft, het lichamenlijk niet aankunt om het huishouden te doen of een andere reden, het is hoe dan ook mogelijk. Iemand inhuren om de huishouding te doen? Lees dan dit stappenplan.

Betrouwbaarheid

Een betrouwbare hulp is van groot belang. U vertrouwt uw huis toe aan een ander en dat moet dan ook goed geregeld zijn. Een huishoudster die zwart betaald wordt, kan zorgen voor problemen. Er is namelijk geen zekerheid dat diegene vervangen wordt tijdens ziekte en als er toch iets gebeurt, heeft u niemand om dit aan te melden. Het beste is dan ook om iemand in te huren bij een schoonmaakbedrijf of een bepaalde vereniging. Op die manier kunt u rekenen op een betrouwbare huishoudelijke hulp.



Het maken van afspraken

Kies er altijd voor om duidelijk afspraken te maken voordat de huishoudelijke hulp aan het werk gaat. Kies voor een erkende hulp en spreek van tevoren een aantal zaken door. Denk daarbij aan de dagen en tijdstippen waarop de hulp nodig is, de kosten per uur en op welke manier te betalen, de taken die uitgevoerd moeten worden en het gebruik van de schoonmaakspullen.



De vergoeding

Het is mogelijk dat u in aanmerking komt voor een vergoeding vanuit de WMO. Als het gaat om het gemak, heeft u hierop geen recht. Als het echter het geval is dat u lichamenlijke lasten heeft zoals een beperking en daardoor niet meer zelf bezig kunt zijn met het huishouden, is de kans groot dat dit vergoed zal worden. U kunt dan een afspraak maken met het WMO. Er moet dan een indicatie komen waarbij samen gekeken naar wat er mogelijk is, wat u nodig heeft en wat voor hulp beschikbaar is.

Als het uit gemak is, kies dan altijd voor een reëel bedrag. Voor veel dingen geldt goedkoop is duurkoop, en hierbij is dat ook het geval. Het is hard werken, dus is het belangrijk dat er voldoende wordt betaald. 15 euro is een zeer redelijke prijs.

Als er geen recht is op een vergoeding, kunt u kiezen tussen natura en PGB (persoonsgebonden budget). Het PGB-budget kan namelijk vrij worden besteed en dus ook aan een huishoudelijke hulp. Tips aangeleverd door Kruiswerk Achterhoek.

Bron: senioren.nl

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

Laatste nieuws op de site van KBO-PCOB

Laatste nieuws
Zorg, wonen en welzijn

www.kbo-pcob.nl/nieuws

Veiligheid

[Noodklok voor slechtzienden](#)

Koopkracht

[KBO-PCOB zet jacht op sluipmoordenaar voort](#)

Digitalisering

[Help de pensioenbelangen van 3 miljoen Nederlanders behartigen](#)

Zingeving

[Beschouwing regeerakkoord: waardering en zorg](#)

[Doodgaan moeten we leren](#)

[Home](#)