



KBO Zeeuwse NieuwsFlitZ

Digitale nieuwsbrief voor alle leden van de KBO afdelingen in Zeeland

Nummer **113** d.d. 17-9-2019



Inhoud: Van de redactie – Jeu de boules toernooi – Een dagje naar Brugge
Hoe kan ik de kans op een inbraak verkleinen? – Senioren en veiligheid
Ik heb thuis zorg nodig. Is dat duur? – Veilige verlichting op de scootmobiel
Melatonine: bewaker van uw ritme! – Elektronisch Berichtenverkeer – Colofon

BRON EN FOTO'S: IRMA DUVALLOOI.

Van de redactie

Beste lezer(es),

De zomer is nu toch echt voorbij. Het blad gaat vallen, de herfst komt eraan! Misschien bent u net terug van vakantie? Of gaat u juist nu op vakantie?

Deze week is het weer de derde dinsdag van september. De Koning leest dan de troonrede voor met daarin de plannen voor het nieuwe jaar. Zoals veel Nederlanders vragen ook wij senioren ons af wat de Regering nu weer voor ons in petto heeft. Afwachten maar.

In dit nummer weer enkele verslagen over de activiteiten van KBO afdelingen en tips over veiligheid, de thuiszorg en uw gezondheid.

We wensen u veel leesplezier.



Jeu de boules, een bloedserieuze zaak!



Jeu de boules toernooi

Maandag 2 september 2019 was het dan zover. Het eerste Jeu de boules toernooi van Ovezande is gehouden op het gras rondom de Rooms Katholieke kerk. Het was prachtig weer en de opkomst was boven verwachting, er deden maar liefst 23 mensen aan mee.

Na een lekker kopje koffie en uitleg over de spelregels konden we naar buiten om de ballen te laten rollen. Dat viel nog niet mee op het gras, er lag weleens een stronk of tak in de weg en dan ging de bal een heel andere kant op dan verwacht. Dat gaat op een echte Jeu de boules baan vast een stuk beter, maar die hebben we helaas nog niet.

Jeu de boules is een serieuze aangelegenheid. Bij twijfel wie er gewonnen had kwam de rolmaat erbij om te meten welke bal er het dichtst bij het butje lag.

We hebben gespeeld in 4 groepen en er was een finale met de mensen die de hoogste score hadden gehaald in de groep.

Om half vijf hadden we een winnaar, Frans mocht de eerste prijs (een heerlijke doos chocolaatjes) van de voorzitter in ontvangst nemen.

Iedereen was het erover eens dat het een zeer geslaagde middag was en voor herhaling vatbaar.

BRON: JEANNE COX. FOTO'S: LAU VERMEULEN.



Een dagje naar Brugge

Woensdag 23 augustus was er weer iets heel erg leuks gepland door en voor KBO-Vlissingen. Op deze zonnige dag vertrokken we met een gezellig groepje naar Brugge, via het fietsvoetveer vanaf Vlissingen naar Breskens, waar de bus naar Brugge klaar stond. De route door Zeeuws-Vlaanderen geeft je een idee hoe mooi het landschap is met prachtige vergezichten over gele korenvelden of mals groen waar koeien rustig lopen te grazen. Ook de moeite waard was ieders mening.

We stapten midden in Brugge uit en liepen het laatste stukje naar de markt. Brugge heeft een uniek plein met de allermooiste indrukwekkende monumenten zoals het Belfort en de Halle, het Provinciaal Hof. In het midden ervan staat een standbeeld van Pieter de Coninck en Jan Breidel.

We bezochten verder de kapel van de H. Bloedbasiliek waar de relikwie van het bloed van Christus wordt bewaard.

Daarna kozen we voor een boottocht door de stad, waarbij je het gevoel krijgt dat je in het noorden van Venetië ronddwaalt. Al varende kregen we een duidelijke uitleg over de verschillende gebouwen met hun boeiende geschiedenis.

Na deze vaartocht wandelden we nog langs diverse interessante gebouwen en kerken die we ook van binnen konden bewonderen.

Hierna waren we duidelijk toe aan een gezellig terras waar we konden bijkomen met een drankje en een Belgische lekkernij.

Iedereen vond het een geslaagde en gezellige dag!





Hoe kan ik de kans op een inbraak verkleinen?

Hierbij 10 adviezen om proberen inbraak te voorkomen of te verkleinen:

1. Bel altijd 112 bij een verdachte situatie. U kent uw eigen buurt het beste, dus als u het niet vertrouwt, is dat niet voor niets.
2. Laat een lamp aan als het donker is en u niet thuis bent. Dan lijkt het alsof er iemand aanwezig is. Stel hiervoor bijvoorbeeld een automatische lichtschakelaar in.
3. Sluit ramen en deuren goed af, ook als u maar even weg bent. Draai de deur altijd op slot.
4. Heeft u een achterom? Doe de poort ook goed op slot en zorg voor verlichting in de tuin.
5. Leg kostbare apparatuur, zoals laptops en iPads, uit het zicht.
6. Heeft u struiken rondom het huis? Zorg ervoor dat deze kort zijn, zodat het huis voor burens en voorbijgangers goed te zien is.
7. Zorg dat er geen ladders, containers of andere hulpmiddelen bij uw woning staan die het makkelijk maken om naar binnen te klimmen.
8. Een schuifpui is inbraakgevoelig. Breng hiervoor een speciaal geschikt slot aan.
9. Verstop geen huissleutels onder een deurmat of in een bloempot. Dit zijn ook voor inbrekers geen 'geheime' plaatsen.
10. Hang geen adreslabel aan uw sleutel(bos).

Senioren en veiligheid

In de brochure "Senioren en veiligheid" van de politie staan tips voor ouderen hoe om te gaan met financiën.

Een paar voorbeelden:

- Geef nooit pas en pincode af. Als u zelf niet meer kunt pinnen, vraag de bank om advies of schakel een bewindvoerder of mentor in. Dat kan een bekende zijn. Maar ook een onafhankelijk persoon via de Stichting Mentorschap Nederland. Zie mentorschap.nl
- Laat de bank een dag limiet instellen. Of open een 'zakgeld-rekening' waar bij voorbeeld € 50,00 per week op wordt gestort.
- Leg afspraken vast bij de notaris, maak een levens-testament. Daarin staat wie de financiën mag regelen als u het zelf niet meer zo goed kunt door bijvoorbeeld een ziekenhuisopname of ouderdom.



Financieel misbruik

Er is sprake van financieel misbruik als bijvoorbeeld iemand:

- Geld, sieraden of goederen wegneemt.
- Een machtiging of/of bankrekening misbruikt.
- Een testamentwijziging of wilsbeschikking afdwingt.
- Geld gebruikt om voor zichzelf boodschappen te kopen.
- Huishoudgeld of geld voor andere middelen achterhoudt.
- Ongevraagd eigendommen verkoopt.

BRON: PLUSONLINE, CAK(CENTRAAL ADMINISTRATIE KANTOOR. FOTO: SHUTTERSTOCK.

BRON: VEILIG VERKEER NEDERLAND.
FOTO: SHUTTERSTOCK.

Ik heb thuis zorg nodig. Is dat duur?

Hulp in de huishouding

Voor hulp in de huishouding moet u een aanvraag indienen bij de Gemeente. Dat is geregeld in de Wmo (Wet maatschappelijke ondersteuning) In 2019 betaalt u hiervoor een eigen bijdrage van maximaal € 17,50 per 4 weken. De bedragen zijn niet afhankelijk van uw vermogen, inkomen of het aantal uren. In 2020 wordt dat waarschijnlijk € 19,- per maand.

Persoonlijke verzorging

Voor persoonlijke verzorging komt u bij de wijkverpleging van een thuiszorgorganisatie terecht. Deze wijkverpleegkundige verleent medische zorg, zoals medicijnen toedienen of een wond verzorgen. Maar hij/zij kan ook helpen bij zaken als opstaan, douchen, wassen, steunkousen aan- en uittrekken. De wijkverpleegkundige bekijkt samen met u óf u zorg nodig heeft, en welke zorg. U heeft daarvoor geen verwijzing van uw huisarts of indicatie nodig. Wél kan uw huisarts u helpen om een geschikte thuiszorgorganisatie te vinden.

De verzekeraar betaalt

Deze vorm van thuiszorg valt onder de Zorgverzekeringswet (Zvw). Dat betekent, dat uw



zorgverzekeraar de kosten voor de wijkverpleging vergoedt. Die kosten worden volledig vergoed als ze worden geleverd door een zorgaanbieder waarmee de verzekering een contract heeft afgesloten.

U betaalt geen eigen risico en ook geen eigen bijdrage.

U kunt ook kiezen voor een wijkverpleegkundige of thuiszorgorganisatie waarmee uw zorgverzekering geen contract heeft. Dan bestaat de kans dat u (een deel van) de rekening zelf moet betalen. Het deel dat u zelf betaalt, is afhankelijk van uw polis. U moet dan meestal ook veel zelf regelen.

Overleg daarom altijd eerst met uw zorgverzekeraar voor u kiest voor een zorgverlener!

Veilige verlichting op de scootmobiel

De regelgeving rondom scootmobiele laat te wensen over. Spiegels zijn niet verplicht. De achterverlichting is standaard veelal te laag gemonteerd, waardoor andere verkeersdeelnemers de scootmobiel minder snel zien. Verlichting en reflectoren zijn slechts verplicht in het donker of bij weersomstandigheden met slecht zicht (regen of mist). Het is daarom raadzaam om zelf alert te zijn.

Hoe doe je dat?

Zorg voor goede verlichting en breng indien afwezig reflectoren en een linker spiegel op uw scootmobiel aan. Zet ook overdag uw verlichting aan. Houd uw lampen en reflectoren schoon. Wilt u een tas aan de rugleuning bevestigen, zorg dan dat de achterverlichting vrij blijft. Als u een tas aan de rugleuning bevestigt, let er dan op dat deze niet voor het achterlicht hangt.

Bent u zich nog aan het oriënteren op een scootmobiel?

Kies zo mogelijk voor een exemplaar met hoog geplaatste verlichting. En volg voor alle zekerheid een aantal lessen!



Melatonine: bewaker van uw ritme!



Zodra het donker wordt komt er melatonine vrij in uw lichaam. Wordt het licht, dan stopt de productie. Kortom, melatonine regelt onze biologische klok, uw dag- en nachtritme. Melatonine zorgt ervoor dat de lichaamstemperatuur daalt, we worden doezelig en vallen in slaap. Melatonine wordt daarom ook wel het slaaphormoon genoemd. Als het licht wordt, stopt de melatonine productie en worden we wakker.

Melatonine geeft rust en herstelt het lichaam, wat essentieel is voor een optimale gezondheid. De stof ondersteunt het hart- en bloedvatstelsel, beschermt tegen vrije radicalen, ondersteunt het immuunsysteem, heeft een gunstige werking op ouderdomsverschijnselen en vermindert spanningen. De aanmaak van uw lichaamseigen melatonine vermindert bij ouder worden, daarom slapen senioren minder. Ook werken in ploegendiensten of een jetlag hebben invloed op de aanmaak van melatonine.

Melatonine supplementen

Melatonine tabletjes worden door mensen met slaapklachten gebruikt, al dan niet op advies van hun huisarts. Ze worden gezien als onschadelijk alternatief voor slaappillen. Maar is dat ook zo? Melatonine supplementen kunnen helpen bij het inslapen, echter alleen als ze op de juiste manier gebruikt worden: op de juiste tijd en in de juiste

hoeveelheid. Dit verschilt per persoon en om dat vast te stellen moet de concentratie in het speeksel gemeten worden.

Nadelen zijn dat het slaperigheid overdag kan veroorzaken. Ze kunnen dus een averechts effect hebben. Ook heeft het invloed op de hormoonbalans en is het dus verstandig om het met mate te gebruiken.

Tabletjes zijn zonder recept verkrijgbaar bij de drogist. Maar deze bevatten zulke lage doseringen dat er geen effect van te verwachten is.

Heeft u last van slaperigheid?

Probeer dan of een van de volgende adviezen u kunnen helpen.

- Neem 's avonds geen koffie, andere drank met cafeïne en nicotine.
- Ga sporten en bewegen, overdag of vroeg in de avond.
- Zorg een uur voor het slapen voor ontspanning (korte wandeling, warm bad, muziek).
- Stop een uur voor het slapengaan met kijken naar tv, computer en smartphone.
- Probeer zorgen en problemen met iemand te bespreken.
- Het gebruik van bepaalde voeding, zoals melk- of moutproducten, bevorderen de aanmaak van melatonine in uw lichaam. Maar slechts in kleine hoeveelheden.
- Sta steeds rond dezelfde tijd op. Ga ook rond een vaste tijd naar bed.
- Ga naar de huisarts.



BRON: WALTHER A.E. VAN ACKER. FOTO: SHUTTERSTOCK.



Keuzeregeling **Elektronisch Berichtenverkeer**

Berichten van de Belastingdienst op papier of digitaal?
Aan u de keuze!

In 2021 wordt de **Keuzeregeling Elektronisch Berichtenverkeer** van kracht. De oorspronkelijke bedoeling was dat alle communicatie op termijn digitaal zou plaats vinden. Voor particulieren stuitte dit echter op grote weerstand, onder meer vanuit de Nationale Ombudsman. Hiertegen is (ook door KBO) verzet aangetekend. Daarom is in het regeerakkoord bepaald dat mensen de mogelijkheid moeten houden om dat op een andere manier te doen. Burgers krijgen vanaf medio 2021 de keuze om berichten van de Belastingdienst digitaal of per post te ontvangen.

Veel burgers ontvangen graag papieren post van de Belastingdienst. Anderen willen juist graag alléén digitale berichten ontvangen. De Keuzeregeling maakt het voor de burger mogelijk om hierin zijn of haar eigen keuze te maken. De digitale berichten ontvangt de burger via de Berichtenbox op MijnOverheid, zoals dat nu ook al gebeurt. Een eenmaal gemaakte keuze kan altijd worden gewijzigd.

De feitelijke doorvoering van de individuele keuze gebeurt naar verwachting in de loop van 2021. De Belastingdienst heeft nog niet alle berichten gedigitaliseerd, maar dat zal in de komende jaren steeds verder worden uitgebreid.



COLOFON

KBO Zeeuwse NieuwsFlitZ is een uitgave van KBO Zeeland

Blijf ons ondertussen ook volgen op:

 [twitter.](#)

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

Mailadres info@kbozeeland.nl
Secretariaat: R. Nuytinck
Veerweg 34A,
4471 NC Wolphaartsdijk

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

Indien u als KBO afdeling iets te melden hebt voor de NieuwsFlitZ of de digitale NieuwsFlitZ niet meer wenst te ontvangen, dan u kunt u dit melden via e-mail: kbonieuwsflitz@zeelandnet.nl

Kijk voor het laatste nieuws op de site van KBO-PCOB
www.kbo-pcob.nl