

KBO Zeeuwse NieuwsFlitZ

Digitale nieuwsbrief voor alle leden van de KBO-afdelingen in Zeeland

Nummer **121** d.d. 28-1-2020



Inhoud: Van de redactie – Verslag vergadering algemeen bestuur
Rembrandt versus Velasques – Nieuwjaarsreceptie KBO Aardenburg-Eede-Sluis
Er brandt een lampje: stoppen of doorrijden? – Wat is hartfalen?
Nieuwjaarsreceptie Heikant – Nieuwjaarsborrel KBO-PCOB Axel – Colofon

BRON: RIEK VAN ZEVENTER. FOTO: JAN STADA EN SHUTTERSTOCK.

Van de redactie

Beste lezer(es),

Het jaar 2020 is alweer bijna 1 maand oud en de dagen gaan al merkbaar lengen. Je voelt 't: het voorjaar gaat er aan komen.

De hyacinten staan al 10 cm boven de grond, nog even en ze gaan bloeien. Knoppen zie je al aan de heesters en bomen zitten.

En nu maar hopen dat er geen nachtvorst gaat komen waardoor al het jonge opschot teniet wordt gedaan.

Het gaat weer kriebelen om allerlei activiteiten op te pakken en te organiseren.

Lees in deze NieuwsFlitZ de verslagen, maar ook een aantal wetenswaardigheden.

We wensen u veel leesplezier.



Verlag vergadering algemeen bestuur

op 21 januari in Dorpshuis Binnendeur te Kloosterzande.

Het bestuur van KBO-Zeeland is het jaar 2020 begonnen met een algemene bestuursvergadering op 21 januari 2020.

Naast de vaste agendapunten werd door voorzitter Wim Jansen de voortgang samenwerking KBO-PCOB toegelicht.

Secretaris Ron Nuijtinck deed mee dat alle kopij voor het jaarverslag 2019 binnen is en door de werkgroep PR/Communicatie wordt verwerkt tot een "Jaarverslag nieuwe stijl". Binnenkort wordt de eerste proeve aangeboden aan het DB en de eindversie wordt ter beoordeling voorgelegd aan het AB bij de maartvergadering. Het jaarverslag 2019 wordt vervolgens besproken in de algemene vergadering van 7 april 2020. Deze nieuwe stijl wordt ook doorgevoerd voor het werkplan 2020.

Voor 3 van onze 4 kringvoorzitters verloopt hun termijn als voorzitter. Wilfried Staelens opteert voor een volgende termijn als voorzitter van de kring West Zeeuws-Vlaanderen. Annie de Maeijer stopt met het voorzitterschap van de kring Land van Hulst. Peter van Heerbeek is nog één jaar beschikbaar als voorzitter van de kring Groot Terneuzen.

Voor deze 3 functies geldt dat kandidaten die geïnteresseerd zijn, zich aan kunnen melden bij het bestuur van KBO-Zeeland.

Dit voorjaar komt ook de functie van secretaris KBO-Zeeland vacant en geïnteresseerden kunnen contact opnemen met Ron Nuytinck.



BRON: MARIANNE RIJKEN. FOTO'S: PETER BERKVEN EN RIJKSMUSEUM.

Rembrandt *versus* Velasques

KBO Middelburg-Veere bezocht op 12 januari een heel speciale tentoonstelling: Rembrandt en andere schilders uit de Gouden Eeuw tegenover Spaanse meesters, in het bijzonder Velasquez in het Rijksmuseum in Amsterdam.

In tweetallen werden ze gepresenteerd: een Hollander tegenover een Spanjaard.



Opvallend waren de veelal religieuze onderwerpen uit Spanje tegenover de wereldse uit de Nederlanden. Het was oorlog of net niet meer tussen beide landen.

Holland ging zijn eigen weg, de burgerij kwam op, de handel nam toe en daardoor ook de welvaart.



Marten en Oopjen van Rembrandt in vol zwart ornaat: kant en zilver om de rijkdom te laten zien (zie de foto linksonder als persiflage: playmobiel poppen maar dan vergroot) tegenover een echt paar ook in stemmig zwart, maar dan zonder opsmuk.

Een ander tweetal: een heilige die zijn leven geeft voor zijn geloof tegenover een zwaan die zijn eieren beschermt tegenover een leeuw in aanvalshouding (Zurbaràn tegenover Asselijn).



Er zijn veel tweetallen te benoemen en te zien, zoals bijvoorbeeld "De smidse van Vulcanus" van Velasques naast de "Staalmeesters" van Rembrandt of "Het vrouwelijk figuur" van Velasques naast "De lezende oude vrouw" van Rembrandt.

Het was een lange reis, maar het bezoek aan deze tentoonstelling was meer dan de moeite waard.

BRON: SJEF VAN DONGEN. FOTO: SHUTTERSTOCK.

BRON: RVD. FOTO: SHUTTERSTOCK.

Nieuwjaarsbijeenkomst Aardenburg-Eede-Sluis

Ruim 50 leden maakten 15 januari jl. gebruik van de gelegenheid om in de Hof van Eede te Eede het bestuur en elkaar een voorspoedig, gezond en gelukkig 2020 toe te wensen.

Aan de hand van een diapresentatie vertelde de voorzitter dhr. Staelens over veranderingen die er per 1 januari aan komen zoals de wijzigingen betreffende de inkomstenbelasting en de AOW. En over ondersteuning door een vrijwillige Burger Adviseur bij WMO aanvragen en t.a.v. huur- en zorgtoeslagen.

Ook de mogelijkheid om gebruik te maken van een HUBA bij het invullen van het belastingformulier kwam aan de orde.

De voordelen van een lidmaatschap van de KBO-PCOB werden niet onvermeld gelaten.

De voorzitter dankte de leden die 10 keer per jaar ervoor zorgen dat ons KBO-PCOB-magazine weer bij iedereen in de bus glijdt. Zij kregen een spontaan applaus van de aanwezigen en een attentie namens het bestuur.

Na deze uitleg door de voorzitter lieten de aanwezigen de koffie en taart in de pauze goed smaken.



Zoals gebruikelijk tijdens onze nieuwjaarsbijeenkomst volgde er 2 rondes bingo. De dames uit het bestuur hadden weer voor mooie prijzen gezorgd dus de spanning was te snijden bij het afroepen van de nummertjes, wie heeft het door de roeper aangegeven rijtje vol en kan als eerste één van de prijzen uitzoeken.

Om de spanning voor de tweede ronde wat af te nemen bood het bestuur een drankje en een knabbeltje aan. Voor de tweede ronde werden er weer nieuwe prijzen uitgesteld en na het aangeven van welke rij nu eerst vol moest zijn liet de roeper de nummertjes weer uit te molen vallen.

Onder het genot van een drankje werd er nog gezellig nagebabbeld en zo rond vijf vertrok iedereen huiswaarts.



Er brandt een lampje: stoppen of doorrijden?

In het kort: **rood** is stoppen. Je moet de auto meteen aan de kant zetten en de ANWB of de garage bellen!

Bij een **oranje/geel** waarschuwingslampje kun je nog wel even doorrijden, maar pas wel je snelheid aan en ga rechts rijden. Stop op een veilige plaats en controleer wat er aan de hand is. Rij naar een garage als het nog kan.

In het instructieboekje van je auto vind je een overzicht van bijna alle lampjes die op het dashboard zichtbaar kunnen zijn.

De lampjes op de volgende pagina zijn de belangrijkste. Ze geven een waarschuwing als er echt een probleem is.

We hebben daarom op de **volgende pagina** deze lampjes voor u op een rij gezet met een korte beschrijving waar de lampjes voor staan en wat u kunt of moet doen!

Als de volgende lamp(jes) branden: stoppen en direct de Wegenwacht of de garage bellen!



Remmen

Dit lampje kan duiden op te weinig remvloeistof, slijtage aan de remblokken of een probleem met het ABS-systeem. Controleer het niveau van de [remvloeistof](#). Stop de auto. Doorrijden kan gevaarlijk zijn. Bel de Wegenwacht of de garage om vast te stellen wat verder het probleem kan zijn.



Motor

Als dit lampje brandt is er iets mis met de motor of met de elektronica die de brandstofinspuiting en ontsteking regelt. Als het knippert is er mogelijk een heel ernstig probleem. Controleer peil van motorolie en koelvloeistof. Knippert het lampje, dan direct stoppen op een veilige plaats.



Koeling

Er is iets mis met je koelsysteem. Daardoor kan de motor oververhit raken en ernstige schade oplopen. Stop en kijk of er nog voldoende koelvloeistof in het reservoir zit. Vul zo nodig koelvloeistof bij. Voorzichtig: als de motor oververhit is kun je beter de Wegenwacht of de garage bellen!



Olie

De olie is te laag. Dit kan ernstige schade aan je motor opleveren, want de olie moet zorgen dat je motor 'gesmeerd' loopt. [Olie peilen](#) en zo nodig bijvullen of aftappen. Blijft het lampje toch (rood) branden rijdt dan niet verder.



Banden

Veel auto's hebben een [controlesysteem](#) voor de bandenspanning en vanaf 2014 is dit op nieuwe auto's zelfs verplicht. Als dit lampje brandt heeft een van de banden te weinig spanning en is mogelijk zelfs lek. Parkeer de auto op een veilige plaats en controleer de banden. Heb je een lekke band dan kun je zelf het [wiel verwisselen](#). Begin je daar liever niet aan, bel dan de garage of Wegenwacht.

U kunt doorrijden, maar laat het probleem in de garage zo vlug mogelijk controleren!



Airbag

Brandt dit lampje dan duidt het op een storing in de airbag of gordelspinner. Die doen het dus niet bij een eventuele aanrijding, waardoor de kans op ernstig letsel heel groot wordt. Ga zo snel mogelijk naar je garage om het airbagsysteem te laten controleren.



Besturing

Als dit lampje op het dashboard brandt kan er iets mis zijn met de stuurbekeuring. Als die uitvalt zul je voelen dat de besturing veel zwaarder is, vooral bij lage snelheden en parkeren. Ga zo snel mogelijk langs bij je garage om na te laten kijken wat het probleem is.



Accu

Het acculampje brandt altijd even als je de motor start maar moet daarna vanzelf uitgaan. Als het blijft branden kan er iets mis zijn met de dynamo, de stroomkabels of een aandrijfsnaar. Stop op een veilige plek en bel de Wegenwacht of de garage voor advies. Wellicht is het toch mogelijk om nog even door te rijden. In elk geval moet je langs de dealer voor controle.



Roetfilter

Dit lampje op het dashboard brandt als er iets is met het roetfilter. De uitlaat van je (diesel)auto is voorzien van een roetfilter. Als dit verstopt of defect raakt voldoet je auto niet meer aan de milieueisen. Bovendien kan de motor of het filter zelf schade oplopen. In alle gevallen: olie peilen. Ga naar je garage om het roetfilter te laten controleren. Is er duidelijk vermogensverlies, rij dan niet verder, maar bel de Wegenwacht of de garage.

Let op: als u de rode waarschuwingslampjes negeert kunt u een verkeersboete krijgen en problemen met uw verzekering!

BRON: PLUS MAGAZINE. FOTO'S: SHUTTERSTOCK.

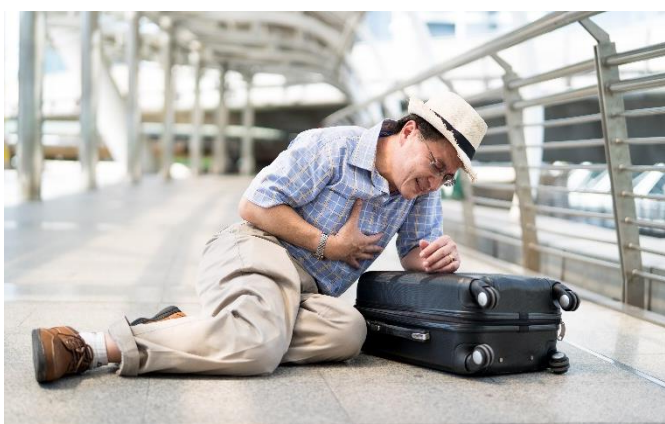
Hartfalen

Steeds meer mensen krijgen hartfalen. De komende vijftien jaar wordt een stijging van 43 procent verwacht. Gelukkig is de ziekte steeds beter te behandelen.

Is hartfalen hetzelfde als een hartaanval?

Hartfalen is níét hetzelfde als een hartaanval (ook hartinfarct genoemd). Bij hartfalen is de pompfunctie van het hart verminderd, waardoor er niet meer voldoende bloed in het lichaam wordt rondgepompt. Er ontstaan klachten als vermoeidheid en kortademigheid. Ook vochtophoping bij de longen en in de benen is een symptoom. Al is hartfalen niet hetzelfde als een hartaanval, een aanval kan wel tot een verminderde pompfunctie leiden.

Hetzelfde geldt voor een ritmestoornis en een 'lekkende' hartklep. Een hoge bloeddruk, overgewicht en diabetes vergroten ook de kans op hartfalen. Nederland telt 227.000 mensen met hartfalen. Op dit moment krijgt naar schatting één op de vijf mensen de ziekte. Voor 65-plussers is hartfalen de meest voorkomende reden van een ziekenhuisopname.”



Hoe weet je of je hartfalen hebt?

Herkennen is moeilijk. Wie is er niet weleens moe? Maar heb je last van drie belangrijke symptomen tegelijkertijd – vermoeidheid, kortademigheid en vocht in de benen – dan kan dat een reden zijn om bij de

huisarts aan de bel te trekken. Je kunt er tegenwoordig al bij de huisarts achter komen of je hartfalen hebt. Denkt de dokter in deze richting, dan wordt er meestal een hartfilmpje gemaakt en bloed afgenomen.

Om informatie over de pompfunctie van het hart te krijgen, moet de arts het stofje 'NT-proBNP' aankruisen op het labformulier. Je kunt er zelf op letten of hierop wordt getest: het stofje staat er namelijk pas sinds 2010 op en niet iedere huisarts denkt eraan. Bij een lage waarde en een normaal ECG mag je ervan uitgaan dat je hart goed werkt.



Bij een afwijking is het verstandig om verder te kijken. Meestal zal er dan een echo van het hart worden gemaakt, waarbij de pompfunctie grondiger beoordeeld wordt.

Wat doen hartfalenpoli's?

Je kunt deze afdeling zien als een tussenstation tussen een bezoek aan de huisarts en opname in het ziekenhuis.

De artsen en verpleegkundigen hebben veel kennis over hartfalen. Dokters, maar ook onderzoekers, zijn zich steeds meer bewust dat het belangrijk is de oorzaak van hartfalen te weten: zo kan er een passende behandeling gekozen worden.

Heeft iemand overgewicht? Dan is afvallen belangrijk. Heeft iemand een hartaanval gehad? Dan is er andere zorg nodig. Denk aan hulp bij medicijngebruik – patiënten moeten veel pillen slikken – en bij het opvolgen van leefstijladviezen: zout is bijvoorbeeld niet goed voor iemand met hartfalen.

BRON EN FOTO: JOS VAN DAMME.

BRON EN FOTO'S: MAURICE SCHOLTER.



Nieuwjaarsreceptie in Heikant

Dinsdag 14 januari vanaf 14.00 uur vond in 't Heike te Heikant de stilaan traditionele nieuwjaarsreceptie plaats, evenals voorgaande jaren een gezamenlijk initiatief van de plaatselijke Zonnebloem afdeling en KBO-afdeling Heikant. Op de receptie waren zowel Zonnebloem-gasten als KBO-leden welkom.

De vrijwilligsters van de Zonnebloem hadden voor een uitgebreid assortiment hapjes gezorgd, de bubbels, de koffie en een drankje, werden aangeboden door de KBO-afdeling. Hoewel het met de ingrijpende werkzaamheden aan de Julianastraat, nog een hele toer was om 't Heike te bereiken, waren ruim 60 belangstellenden aanwezig.

Na een openingswoordje van de KBO-voorzitter Jos van Damme, die ook sprak namens de Zonnebloem, werd er een toast uitgebracht op een gezond en gelukkig nieuw jaar. Het werd daarna een heel gezellige middag!

Nieuwjaarsborrel KBO-PCOB Axel

Op 8 januari jl. bezochten 89 leden de Nieuwjaarsborrel in onze thuisbasis Gregoriuscentrum in Axel.

De gasten werden ontvangen met een aperitief en, na een korte toespraak van onze voorzitter Josée van der Ploeg, werd er gezamenlijk getoast op een voorspoedig en gezond nieuwjaar.

Luciano uit Gent trad op en dit beviel zo goed, dat hij zijn optreden wat langer heeft gemaakt.



De beentjes kwamen van de vloer; onderwijl werden we voorzien van hapjes en drank. Al met al een zeer gezellige middag. De foto's spreken voor zich!



COLOFON

KBO Zeeuwse NieuwsFlitZ is een uitgave van KBO Zeeland

Blijf ons ondertussen ook volgen op:

 facebook.com/kbo.zeeland.3

 [twitter.](https://twitter.com/kbozeeland)

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