

KBO Zeeuwse NieuwsFlitZ

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

Nummer **128** d.d. 18-5-2020



Inhoud: Van de redactie – Dankwoord – Lintjesregen
Actie op wegvallen sociale contacten – Afstand
Zo bescherm je je e-bike tegen de hitte – Tien vragen over hooikoorts
Tips voor thuiswerkers en thuisblijvers – Nostalgische spelletjes
Nieuws van Commissie Kaderbeleid – ‘Huiskamerconcerten 2.0’ – Colofon

BRON: WIM JANSEN,
BRON: R. BAART. FOTO: MANUEL EIJSACKERS.
BRON EN FOTO: PETER VRANCKEN.

Van de redactie

Beste lezer(es),

In NieuwsFlitZ 127 werd aandacht besteed aan de geridderde KBO-leden. Jammer genoeg was toen bij de redactie niet bekend dat Mevrouw Van Heese-Rottier en Mevrouw Vrancken-Taffijn ook een lintje gekregen hadden.

En Sjef (en niet Jef) van Dongen meldt: "Ik woon in Aardenburg en heb mijn activiteiten voornamelijk in en rond Aardenburg gedaan en niet in Axel". Waarvan akte!

Ondertussen veel leesplezier met de verscheidenheid aan artikelen in dit nummer.



Dankwoord

Beste KBO-vriendinnen en -vrienden,

In de NieuwsFlitZ van 27 april jl. heeft de redactie vermeld dat het Zijne Majesteit had behaagd om enkele collega KBO-leden in Zeeland koninklijk te onderscheiden in het kader van de jaarlijkse zg. lintjesregen.

Deze mededeling was voor velen van jullie aanleiding om te reageren in de vorm van een felicitatie per mail, telefoon, kaartje, enz. Fantastisch. Clementine en ik hebben genoten van de aandacht van velen en de persoonlijke opmerkingen. Graag dank ik jullie allen ook via de NieuwsFlitZ voor de gelukwensen en de warme reacties. En nu weer aan het werk, want dat is toch de opzet in het belang van de vereniging en de leden!

Wim Jansen

Lintjesregen

Mevr. Riet van Heese-Rottier uit Kloosterzande is gedecoreerd als **lid in de Orde van Oranje-Nassau** voor o.a. haar werk als bestuurslid van KBO-Kloosterzande e.o. Zij is een van de drijvende krachten van de Stichting Gemeenschapshuis Hof ter Nesse en organiseert mede veel activiteiten en festiviteiten in het Dorpshuis. Zij doet ook veel vrijwilligerswerk in Antonius, het verzorgingshuis te Groenendijk.



Mevrouw Jeanette Vrancken-Taffijn uit Vlissingen ontving de onderscheiding **lid in de Orde van Oranje-Nassau** voor o.a. haar vrijwilligerswerk in de Werenfriduskerk in Westervoort, het comité Kinderpostzegels en in de H. Maria Parochie Walcheren. Ook is ze vrijwilligster bij WVO Zorg in Vlissingen en was ze jarenlang mantelzorger. Mevrouw Vrancken is lid van KBO Middelburg-Veere.

Actie op wegvallen **sociale contacten**

In NieuwsFlitZ 125 deed de redactie de suggestie om een belcirkel te starten.

Bij de KBO-afdeling Schouwen-Duiveland hebben ze dat op een andere manier geregeld.

In eerste instantie opperde een van de bestuursleden om alleenstaande, wat oudere leden een kaartje te sturen nu een groot deel van hun sociale contacten wegvallen was. Maar dan komt de vraag: wie stuur je dan een kaartje? Omdat er ook al een vraag was vanuit een maaltijd-groep of het bestuur eventueel nog mensen wist die hieraan deel zouden willen nemen, ontstond het idee dat het misschien persoonlijker zou zijn de mensen te gaan bellen.

Door de ledenadministratie is de ledenlijst nagekeken en o.a. gekeken naar de leeftijd en of iemand alleen was. Tenslotte bleef er een lijst van zo'n 80 leden over. Deze telefoonnummers zijn verdeeld onder de bestuursleden zodat er gestructureerd gebeld kon gaan worden. Ieder zou dus ongeveer 14 leden bellen.

Voor het bellen was er een vragenlijst opgesteld met daarop o.a. de volgende punten: "Hoe gaat het met u? Kunt u zich nog redden? Hebt u voldoende

contacten en hulp? Zo niet: is deze nodig? Lukt het met koken en/of het boodschappen doen?" Ook werd de luisterlijn in het gesprek vernoemd.



Met de meeste mensen van de telefoonlijst is contact geweest en de telefoontjes werden erg goed ontvangen. Over het algemeen bleken de leden zich gelukkig goed te kunnen redden. En werden de boodschappen gedaan door de kinderen of kennissen. Sommigen lieten de boodschappen thuisbezorgen.

Hieronder enkele reacties:

"We worden veel gebeld en facetimes met de kinderen."

"Ik mag niet klagen en heb hulp van dochters en fijne mensen in de buurt. Ik ben zelfs gaan skypen en dat maakt het gemis van kinderen/kleinkinderen goed, al neemt het niet alles weg"

"Ik kan het samen met mijn partner (die 95% is hersteld) goed bolwerken. We leven als zijn we op de camping!"

"Ik was om 05.00 uur wakker en dacht: hé, ik ga om 07.00 uur naar de supermarkt. Was fantastisch om te winkelen in die periode."

"Ik doe zelf 1x per week de boodschappen. Ik sla me er wel doorheen, maar ik vind het allemaal maar niks. Ik hoop dat het snel weer wordt zoals het voorheen was. Ik voel me niet eenzaam en ik weet jullie te vinden."

"Het gaat goed met mij, maar ik vind het fijn dat KBO-Schouwen-Duiveland aan de alleenstaande en eenzame mens denkt. "

Een dame nam de telefoon op met enige terughoudendheid. Nadat ik mij als KBO-er had voorgesteld gaf ze kortaf antwoord op mijn vragen. Ik gaf door dat we in noodgevallen gebeld konden worden. De dame was dus kortaf, maar ik hoefde me niet ongerust te maken.

Alom was er waardering over ons initiatief om te bellen.

Met Pasen is er naar iedereen via de mail een paasgroet gestuurd. Ook daarin was weer aangegeven, dat mocht het nodig zijn, men met vragen altijd iemand van het bestuur kan bellen.

BRON EN FOTO'S: GERT-JAN VAN KRAAN.
BEWERKING: ODA BOSMA.



Afstand

Graag overbruggen wij de afstand.
Ondanks het bestand.
Van anderhalve meter afstand.

Om u een uitgestoken papieren hand.
Toe te steken als een zorgzame band.
Door de corona situatie in ons land.

Want alleen samen houden we stand.
Ondanks berichten in media en krant.
Zorg dat niemand opbrandt.

En dat deze papieren hand
Doorgestuurd wordt als een band.
Aan jullie in ons aangeslagen land.

Houd allemaal moed.
Eens komt het weer goed.



BRON: NIEUWSFIETS. FOTO: SHUTTERSTOCK.

Zo bescherm je je **e-bike** tegen de hitte

Op een e-bike zweet je minder, dus het lijkt de ideale fiets om met warme temperaturen een fietstochtje te maken. Maar de hitte kan problemen geven bij een e-bike. Met deze tips bescherm je je kostbare fiets.

Je accu is het kwetsbaarste deel van je e-bike. Het is dan ook niet verwonderlijk dat je juist dit onderdeel goed moet beschermen tegen het felle zonlicht en de zomerse hitte.

Je accu presteert het beste bij temperaturen tussen de 10 en 25 graden Celsius. Bij koudere temperaturen neemt de accucapaciteit af. Bij hogere temperaturen gebeurt dit niet en blijft de accu goede prestaties leveren, maar toch is de hitte niet goed voor de accu zelf. Tijdens het fietsen zorgt de wind voor een beetje verkoeling, maar zodra je stopt, loopt de temperatuur al snel op.



Zet daarom je e-bike nooit in de volle zon. Is er geen schaduwplek beschikbaar om je fiets te stallen, koppel dan – indien mogelijk – de accu los en neem die mee naar een plek met schaduw om hem de gelegenheid te geven af te koelen.

Ga met een volle accu op stap. Het is niet verstandig om bij warm weer je accu even snel bij te laden tijdens een korte stop of (drink)pauze. De temperatuur in de toch al warme accu kan door het (snel)laden namelijk flink oplopen. Als je daarvoor de mogelijkheid hebt, kun je de accu het beste eerst even laten afkoelen tot deze handwarm is. Laad hem vervolgens op een wat koelere plek op.

Tien vragen over hooikoorts

Fijn, lente! Maar voor wie last heeft van hooikoorts, breekt ook de tijd aan van niezen, snotteren en jeukende ogen. De klachten worden vaak verward met de symptomen van het coronavirus. Maar hooikoorts is *niet besmettelijk* maar vooral hinderlijk.

1. Wat is hooikoorts?

Dit is een allergische reactie op het stuifmeel (pollen) van grassen en bomen en op huisstofmijt. Het afweersysteem van het lichaam reageert overdreven sterk op deze stoffen, die op zich ongevaarlijk zijn.

Typische hooikoortsklachten zijn niezen, snotteren, een verstopte neus en jeukende, branderige en tranende ogen.

2. Hoe stelt de dokter het vast?

Dat kan met een bloedonderzoek of een huidtest. Bij die laatste brengt de arts een klein beetje extract van bijvoorbeeld berkenstuifmeel in je huid. Als er dan binnen twintig minuten een rood bultje ontstaat, weet je dat je voor die stof allergisch bent.

3. Komt hooikoorts veel voor?

Naar schatting 10 tot 15 procent van de Nederlanders heeft er last van. De meesten zijn allergisch voor verschillende pollens en/of huisstofmijt en hebben een groot deel van het jaar klachten.

4. Het lijkt wel of het hooikoortsseizoen steeds langer duurt. Klopt dat?

Normaliter komt hooikoorts voor van februari/maart tot en met augustus/september. In die periode bloeien bomen en planten die klachten veroorzaken. Maar als de winter zacht is geweest, beginnen de hazelaar en de elms soms al in januari te bloeien. Dan is de klachtenperiode dus langer.

5. Veroorzaken alle gewassen hooikoorts?

Nee, alleen de planten die hun stuifmeel door de wind verspreiden, zoals berken, grassen en bepaalde soorten onkruid (vooral bijvoet).



6. Kun je na je vijftigste nog hooikoorts krijgen?

Ja, het kan zich ook op latere leeftijd openbaren.

7. Zijn de klachten bij ouderen anders?

Nee. En ook de behandeling is hetzelfde.

8. Hoe worden de klachten behandeld?

Soms zijn de klachten zo mild dat geen behandeling nodig is. Als het wel nodig is, gebeurt dat meestal met medicijnen. Welke medicijnen het best werken, hangt af van de aard en de heftigheid van de klachten.

9. Kan hooikoorts gevaarlijk zijn?

Nee, maar de klachten kunnen zelfs met medicijnen soms zeer heftig zijn. Dan kunnen patiënten met immunotherapie ongevoelig gemaakt worden voor pollen of huisstofmijt.

10. Helpen een dieet of probiotica tegen hooikoorts?

Er zijn aanwijzingen dat sommige voedingsmiddelen, zoals probiotica, de ontstekingsreactie bij hooikoorts kunnen afremmen. Daarnaast moet meer onderzoek worden gedaan.

Tips voor **thuiswerkers** en **thuisblijvers**

Maak een to-do-list

Begin de dag met een lijstje: welke klussen moeten af? En maak een planning die voor ú werkt. Bent u 's ochtends heel productief? Start uw dag dan met de belangrijkste taken.

Zorg voor routine

Dit geeft rust en zorgt ervoor dat u meer gedaan krijgt op een dag. Sta elke dag om dezelfde tijd op en maak afspraken met uzelf. Voer terugkerende taken iedere dag op hetzelfde moment uit.

Kies uw werkplek bewust

Lekker werken begint bij een fijne werkplek. Vraag uw gezinsleden om u niet te storen als u aan het werk bent. En voorkom prikkels: een piepende wasmachine op de achtergrond leidt af.

Voorkom afleiding

Goed werken lukt alleen met een goede dosis concentratie. Voorkom afleiding: leg uw smartphone opzij en zet uw e-mailmeldingen even uit.

Neem pauzes en beweeg

8 uur lang gefocust blijven? Onmogelijk. Neem daarom regelmatig pauze en ga even van uw plek af. Of maak een korte wandeling en houd voldoende afstand van anderen. Door bewegen bent u productiever, u blijft geconcentreerd én u voorkomt lichamelijke klachten. Bewegen is ook goed als u thuis komt te zitten. Het houdt u lichamelijk en mentaal fit. Van traplopen tot touwtjespringen, en van online yoga tot ochtendgymnastiek: opties genoeg!



Maak het gezellig

Een praatje met collega's maken of even bijkletsen met vrienden kan nog steeds! Met videobellen kunt u elkaar gewoon zien. En maak het thuis gezellig met een mooie bos bloemen op tafel.

Stop op tijd

Bent u moe of krijgt u niets meer gedaan? Stop de tijd! Ga lekker bewegen en zorg voor voldoende slaap: dat geeft een berg energie. Zo kunt u de volgende dag weer fris beginnen.

Tenslotte: probeer de voordelen van thuiswerken in te zien:

- je kunt flexibel zijn in je werktijden;
- je hoeft geen nette kleren te dragen; je hebt je eigen, lekkere koffie;
- je kunt naar je eigen toilet (voor velen een groot voordeel);
- je hoeft geen rekening met anderen te houden;
- je staat niet in de file of hutjemutje in de trein.

En stuur zo nu en dan een appje naar je vrienden en collega's of bel ze. Of stuur een idiote *selfie*, gewoon om elkaar wat op te vrolijken.

Nostalgische spelletjes

Buiten spelen was vroeger de normaalste zaak van de wereld. Op het schoolplein, op straat of op de stoep. Maar met slecht weer vermaakten we ons binnen ook prima. Wat deden we dan ook alweer?



Met een touwtje kun je allerlei figuren maken, eindeloos.



Vroeger met het hele gezin: 'ganzenborden'.



Zelfs een sjoelbak met een hoek hoorde bij de mogelijkheden

Kop en schotel

Vroeger had je aan een oude veter of een bol wol genoeg om urenlang bezig te zijn. Met je vingers maakte je er de mooiste figuren van: de kop en schotel, de ladder, de Eiffeltoren. Het leek toveren, maar het waren slimme trucs. Oppakken, draaien, nog een keer doorhalen en hup... daar had opeens een kop en schotel. Fascinerend.

Het vlooienspel

In veel huiskamers kwam vroeger het vlooienspel op tafel. Je moest de felgekleurde fiches in een bak schieten door met een fiche op de rand van een ander fiche te drukken. Jammer genoeg schoot je fiche dan alle kanten op en maar zelden de goede richting in. Eindeloze zoekpartijen naar de fiches in het hoogpolig tapijt.

Ganzenbord

Hét gezelschapsspel voor het hele gezin was het ganzenbord. Een bord, een dobbelsteen en een pion die naar het midden geloodst moest worden. Wie op een gans terecht kwam, mocht extra snel verder. Maar wie in de put of in de gevangenis belandde, had pech. Vals spelen kón; je moest elkaar héél goed in de gaten houden. Urenlang was je er mee zoet.

Pim-pam-pet

Wat was Pim-pam-pet toch leuk en leerzaam! Twee teams, een stapel kaartjes en een geel/groen draaischijfje met de letters van het alfabet. Je gaf het schijfje een flinke zwieper om het lekker lang te laten ratelen: Noem een insect met een S, een stad met een L, een kledingstuk met een R. Spin, Leeuwarden, rok. En hup, door maar weer.

Sjoelen

Op hoogtijdagen kwam de sjoelbak tevoorschijn. Je begon rustig de schijven naar de vier poorten te schuiven. Tot de derde beurt, als je als een bezetene moest werken om de vastgelopen schijven in beweging te krijgen. Wat je nooit meer vergeet: het gevoel van een houten schijf die récht het goede poortje in gaat, zonder de zijkant te raken.

BRON: COMMISSIE KADERBELEIDEN. BRON EN FOTO: KBO-PCOB

Nieuws van Commissie Kaderbeleid

Het voornemen van de commissie kaderbeleid KBO-Zeeland was om in september een workshop voor u te organiseren. Onze voorbereidingen waren reeds in een ver gevorderd stadium. Helaas hebben de coronamaatregelen roet in het eten gegoooid.

Omdat we niet weten waarmee we op organisatorisch gebied in september rekening moeten houden, zoals de grootte van een ruimte i.v.m. eventueel nog 1,5 meter afstand, de mogelijkheid van een lunch enz. hebben wij besloten de workshop uit te stellen tot voorjaar 2021. Wij hopen u dan weer zoals vanouds, of met de mogelijkheden binnen een corona-veilige samenleving, een goede workshop aan te kunnen bieden.

Voor nu, hou vol en blijf gezond!!

KBO-PCOB presenteert: 'Huiskamer- concerten 2.0'



Voor alle senioren die nu thuis zitten, presenteert seniorenorganisatie KBO-PCOB de 'Huiskamerconcerten 2.0'.

Nederlandse zangers nemen in hun eigen huiskamer een aantal nummers op, die daarna via de social mediakanalen van KBO-PCOB in de huiskamers van senioren te zien en beluisteren zijn. De komende tijd zal elke week een andere artiest zijn kunsten laten horen. Onder meer George Baker, Bertolf, Stephanie Struijk (ook bekend als Stevie Ann) en Gerald Alderliefste doen mee aan dit 'Huiskamerconcert 2.0'.

Onder het motto "Omzien naar elkaar" laat KBO-PCOB zien dat er ook mooie dingen kunnen ontstaan in deze onzekere tijden van het coronavirus. Manon Vanderkaa, directeur van KBO-PCOB: "Ik ben erg blij dat deze artiesten belangeloos ja zeiden toen we ze vroegen om mee te doen. Muziek verbindt en zorgt voor veel gezelligheid in de huiskamers van senioren."

Stephanie Struijk hoefde niet lang na te denken over de vraag of ze mee wilde werken: "Ik vind het zo'n leuk en sympathiek idee, natuurlijk wil ik een bijdrage leveren. Hopelijk geeft onze muziek genoeg positieve energie om deze vreemde tijd door te komen." Luisteren?

Ga naar <https://www.kbo-pcob.nl/?s=huiskamerconcerten>



COLOFON

KBO Zeeuwse NieuwsFlitZ is een uitgave van KBO Zeeland

Blijf ons ondertussen ook volgen op:

 facebook.com/kbo.zeeland.3

en

 [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