

KBO Zeeuwse NieuwsFlitZ

Digitale nieuwsbrief voor leden van de KBO's in Zeeland

Nummer **132** d.d. 13-7-2020



Inhoud: Van de redactie – Een nieuwe start voor de Unie KBO
Hoe krijgen we de corona-kilo's gezond ervan af? – De helft van alle tekenbeten wordt nu opgelopen! – Mag er weer opgepast worden? – Thuismuseum
WhatsApp fraude: handel in privé gegevens 50-plussers – Hoeveel AOW krijg ik vanaf 1 juli 2020? – Dit is voor fietsers veranderd per 1 juli! – Colofon

Van de redactie

Beste lezer(es),

In dit nummer hebben we meer aandacht voor meer bewegen, zodat de aangekomen corona-kilo's er weer afgaan.

Verder een waarschuwing voor teken, nu volop aanwezig in de natuur.



Goed nieuws ook voor de oppassers onder ons: het mag weer!

Bij Thuismuseum kun je thuis achter de buis een virtuele toer maken in een paar musea. Handig om zonder de 'anderhalvemeter' afstand te kunnen genieten van al het fraais in deze musea.

Bent u nieuwsgierig hoeveel AOW u vanaf 1 juli op uw bankrekening krijgt? Op pagina 7 ziet u hoeveel u kunt verwachten.

We wensen u veel leesplezier.

Een nieuwe start voor de Unie KBO

Onder deze aanhef ontvingen de KBO leden die zich hebben geabonneerd op de nieuwsbrief van het verenigingsbureau KBO-PCOB, onlangs het nieuwsbulletin met een kort verslag van de Ledenraad van de Unie KBO. De Ledenraad vergaderde op 19 juni jl. in Utrecht in een grote zaal, rekening houdend met de voorgeschreven onderlinge afstand tot elkaar van 1,5 meter.

Waarom een nieuwe start?

De voortgang van het proces 'KBO-PCOB vernieuwt' bleek in de voorbije jaren steeds vast te lopen op discussies/visies over de gewenste organisatorische structuur van de nieuw te vormen organisatie KBO-PCOB. Daar waar de PCOB sinds enkele jaren meer vanuit het verenigingsbureau wordt begeleid, zijn de KBO-afdelingen provinciaal georganiseerd via de KBO-bonden. Wijziging van deze KBO-organisatievorm zou betekenen dat de autonomie van de provinciale bonden zou worden opgeheven en dat de financiële bijdrage ten behoeve van het verenigingsbureau voor de KBO en PCOB-afdelingen gelijk zou moeten worden getrokken. Doel hiervan was om tot vernieuwing te komen, zodat onze ouderenorganisatie aantrekkelijker zou worden voor jongere senioren.

Deze ontwikkeling was voor met name de grotere ouderenbonden niet acceptabel. Het bestuur van de Unie KBO heeft onlangs de bezwaren van de bonden erkend en zijn beleid herzien. De besluiten van de Ledenraad zoals geformuleerd in het informatiebulletin, betekenen dat de bestaande organisatievorm van de Unie KBO ongewijzigd blijft. Vervolgens zal nu een kleine werkgroep voorstellen ontwikkelen met betrekking tot mogelijke vormen van een te creëren landelijke federatievorm met de PCOB. Volgens planning zal de Ledenraad van de Unie KBO daarover reeds op 16 juli a.s. vergaderen, waarna op 23 juli de Ledenraad KBO-PCOB bijeenkomt om samen te overleggen hoe KBO en PCOB de samenwerking verder vorm zullen geven. De nieuwe start betekent dus landelijk een stap terug in het samenwerkingsproces KBO-PCOB, met de bedoeling om vervolgens samen te gaan functioneren in federatief verband.

De uitkomst van het aanstaande landelijk overleg is van groot belang voor de functie van het verenigingsbureau KBO-PCOB en de mate van dienstverlening aan de leden met het hiermee samenhangende kostenplaatje. Waarschijnlijk is het mogelijk in de volgende NieuwsFlitZ over de uitkomst van de landelijke overleggen te rapporteren en de betekenis ervan nader te duiden.

Wim Jansen, voorzitter en Ron Nuytinck, secretaris KBO-Zeeland.

Hoe krijgen we *de corona-kilo's* gezond ervan af?

Thuiswerken, sportschool dicht, snoeptrommel de hele dag door onder handbereik, maar een keer per week naar de supermarkt... De coronamaatregelen hebben een flinke impact op je normale routine. En dus ook op je gezondheid.

1. 10.000 stappen per dag

Probeer zoveel mogelijk beweging te krijgen. De sportscholen zijn weer open, maar wellicht vindt u het nog te risikant. Zoek dan op YouTube naar video's voor oefeningen die je thuis kunt doen of doe mee met 'Nederland in beweging'. Of ga buiten wandelen of fietsen om 10000 stappen te halen. En genoeg stappen zetten kan ook in huis, bijvoorbeeld een paar keer per dag de trap op en af lopen. Ook stofzuigen en ramen wassen is extra beweging.



2. Ga niet crashen

Ga niet opeens een crashdieet volgen na al die negatieve berichten over overgewicht in het nieuws. Het grote gevaar

van een dieet met heel weinig calorieën is dat het ook per definitie te weinig voedingsstoffen bevat.

3. Ontbijt, lunch en dineer

Als je stevig ontbijt en luncht en een goede warme maaltijd neemt, krijg je in elk geval minder snel trek tussendoor. Want juist door tussendoor te snoepen en snaaien liggen de extra kilo's op de loer.

4. Geef groente en fruit de hoofdrol

Groente en fruit zijn lekker en zitten boordevol goede voedingsstoffen en antioxidanten. En ze bevatten verrassend weinig calorieën. Het vult de maag goed en de voedingsstoffen ondersteunen je weerstand.

5. Pak die zon

Uv-stralen van de zon zorgen ervoor dat de huid vitamine D aanmaakt. Vitamine D speelt een rol bij het op peil houden van je immuunsysteem. Het is dan wel nodig om elke dag minimaal 15 tot 30 minuten naar buiten te gaan.

Extra vitamine D slikken is overigens altijd aan te raden voor vrouwen boven de 50 en mannen boven de 70 jaar en voor iedereen met een getinte huid.

6. Zorg voor vezelrijk voedsel en drink voldoende

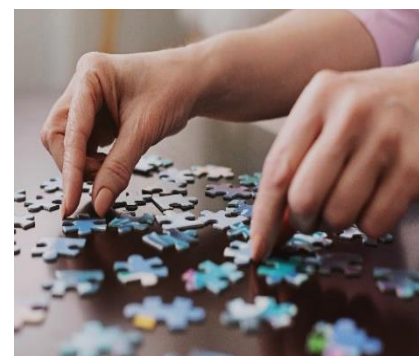
Minder bewegen en een andere ochtendroutine kunnen funest zijn voor je stoelgang. Grote kans dat door langer slapen, op een ander tijdstip ontbijten en andere koffiegewoonten je stoelgang flink van slag raakt. Je kunt je darmen helpen door vezelrijk te eten en daarbij voldoende te drinken (2 liter per dag).

7. Slaap voldoende

Als je een goede nachtrust hebt - dat wil zeggen 7-8 uur per nacht - is de kans groot dat je de volgende dag minder snoept. Dus toch maar op tijd naar bed!

8. Verwen jezelf

Als je jezelf af en toe wil verwennen kan dat natuurlijk met iets lekkers. Maar denk ook eens aan een mooi boek of tijdschrift, aan een bos bloemen of een nieuwe puzzel van 1000 stukjes.



BRON: QUEST, ANP, NOS EN RTL NIEUWS. FOTO: SHUTTERSTOCK.

De helft van alle tekenbeten wordt nu opgelopen!



Forse toename tekenbeten

Jaarlijks worden maar liefst 1,5 miljoen mensen gebeten door een teek, de helft daarvan gebeurt in juni en juli!

Niet alleen in het bos

Wie denkt dat de teek alleen in de bossen voorkomt, heeft het mis. Want ook in weilanden, heidevelden, speeltuinen en gewoon in onze eigen tuin, is de teek actief.

Op de website tekenradar.nl blijkt dat 1 op de 3 mensen de tekenbeet in de tuin opliep. Overal waar het groen is, kun je dus teken verwachten. Door de steeds warmere lente- en zomermaanden lijkt de teek zijn draai in Nederland goed te vinden.

Niet onschuldig

Het lijkt een onschuldige beet, maar een tekenbeet kan grote gevolgen hebben. Want teken die besmet zijn met de Borrelia-bacterie kunnen bij mensen de ziekte van Lyme veroorzaken. Symptomen van deze ziekte zijn onder meer koorts en spier- en gewrichtspijn, vooral in de eerste weken na een beet. Bij sommige mensen veroorzaakt dit huidproblemen, maar het kan ook het zenuwstelsel aantasten en spier- en hartproblemen veroorzaken. Daarnaast zijn er ook mensen die een hersen(vlies)ontsteking oplopen, [tekenencefalitis](https://tekenradar.nl). Op de website van het RIVM wordt hierover uitleg gegeven.

Is een tekencheck nodig?

Jazeker. Controleer je eigen lijf na een natuurwandeling zo snel mogelijk op teken! Liefst meteen. Check je hele lichaam, ook je bilspleet.

Heeft een teek je te pakken gekregen? Zorg dan dat je hem er zo vlug mogelijk uit haalt. Pak hem zo dicht mogelijk bij zijn kop vast. Dat is vlak tegen je huid. Trek de teek er met een langzame beweging uit. Dat voorkomt dat een deel van zijn kop blijft zitten. Een achtergebleven lichaamsdeel verhoogt niet de kans op de ziekte van Lyme, maar kan wel een vervelende ontsteking veroorzaken. Doe het liefst ook de kleren die je droeg tijdens deze wandeling in de was. Dan gaan eventuele teken die nog in je plunje zitten allemaal dood. (Het merendeel legt al het loodje bij veertig graden Celcius, maar zestig graden overleven ze zeker niet). Doe je dat niet, dan kunnen ze nog een week of twee zonder voedsel in je kleding overleven. Doe je die kleding weer aan, dan grijpen ze je alsnog!

Teken-app

Maar er is goed nieuws: er is een app die inzicht geeft waar de teek actief is.

Op de website tekenradar.nl is al veel informatie te vinden over waar de teek zich bevindt en wat u moet doen in het geval van een tekenbeet. Het is belangrijk dat we ons bewust worden van het gevaar van de tekenbeet en dat we ons goed moeten checken. Op de universiteiten van Wageningen en Twente is een tekenapp ontwikkeld. Deze app waarschuwt mensen niet alleen dat ze zich moeten checken, maar laat ook zien wáár in Nederland je het meeste risico loopt op een tekenbeet.

De app is gratis te downloaden. Na een maand moet voor toegang tot de locatie gebonden informatie een jaarabonnement worden afgesloten. Daarvoor betaalt u 2 euro per maand. Het landelijke overzicht is wel te zien in de gratis versie.

BRON: RIVM, FOTO: SHUTTERSTOCK.

BRON: THUISMUSEUM.NL. FOTO: WIKIPEDIA.



Mag er weer opgepast worden?

Het RIVM en het kabinet raadden het tot voor kort af om als grootouder op een kleinkind te passen. Anderhalve meter afstand houden was het credo. Maar de richtlijn is nu aangepast.

Het antwoord is dus ja. Kinderen tot en met 12 jaar hoeven onderling en tot volwassenen geen afstand meer te houden. Kinderen van 12 tot 18 jaar hoeven onderling geen afstand tot elkaar te houden, maar wel tot volwassenen boven 18 jaar. Dat staat op de website van de Rijksoverheid.

Risico

In de praktijk blijft het wel belangrijk om te kijken hoe kwetsbaar iemand is, zegt een woordvoerder van het RIVM tegen RTL Nieuws. "Kinderen spelen een kleine rol in de verspreiding van het coronavirus, maar een kleine rol is niet nul."

Het RIVM en GGD Utrecht deden eerder onderzoek naar 54 gezinnen met coronapatiënten. Daaruit bleek dat het coronavirus vooral wordt verspreid tussen volwassen leeftijdgenoten. Binnen gezinnen zijn het vooral volwassenen die het virus overdragen aan hun kinderen. Kinderen kunnen wel besmet worden met het virus, maar geven het minder vaak door aan anderen. Bij het griepvirus (influenza) zie je juist vaak dat kinderen het virus gemakkelijk aan elkaar of aan volwassenen doorgeven. Dat lijkt bij het nieuwe coronavirus niet het geval.

Voorzorgsmaatregel

De 'oude' richtlijn van het RIVM en de overheid die het afraadde om op te passen, was dus vooral bedoeld als voorzorgsmaatregel. "Zeker in een fase waarin je weinig weet en je weinig zicht hebt op hoe het virus rondgaat, wil je kwetsbare groepen beschermen", aldus de woordvoerder van het RIVM.

Thuismuseum

De mooiste werken in musea bekijken, gewoon vanuit huis? Dat kan bij het nieuwe platform van het 'Thuismuseum'.

De cultuurvloggers van My Daily Shot of Culture nemen je in korte video's mee op virtuele tour langs tentoonstellingen en kunstwerken in verschillende Nederlandse musea.



Leer bijvoorbeeld meer over het 'Meisje met de Parel' van Vermeer in het Mauritshuis. Klik hiervoor op: <https://www.thuismuseum.nl/mauritshuis>

Maar je kunt ook dinosaurussen en andere dieren bekijken in Naturalis Biodiversity Center.

Kijk hiervoor op: <https://www.thuismuseum.nl/naturalis>

Of ga mee op architectuurwandeling door het Eye Filmmuseum. Zie op: <https://www.thuismuseum.nl/eyefilmmuseum/>

BRON: FRAUDEHELPPDESK, NRC EN NOS. FOTO: SHUTTERSTOCK.

WhatsApp-fraude: handel in privé gegevens 50-plussers

Namen, adressen en telefoonnummers van tienduizenden vijftigplussers worden op grote schaal misbruikt door criminelen. De informatie wordt gestolen of gekocht van medewerkers uit callcenters en aangevuld met informatie over hun kinderen, zodat ze kunnen worden gebruikt om mensen te bestelen. Criminelen schijnen te denken dat vijftigplussers het meest vatbaar zijn voor WhatsAppfraude.

Zo werkt WhatsApp-fraude

Dat veel mensen in WhatsApp-fraude trappen komt vermoedelijk omdat het zo lastig te herkennen is. Bij de meest voorkomende vorm wordt u benaderd door een onbekend nummer. De internetcrimineel geeft zich uit als een bekende van u en appt dat dit zijn of haar nieuwe nummer is. Vervolgens wordt er gevraagd om geld. Dit vragen om geld doen zij zo geraffineerd dat veel mensen erin trappen.

Zij geven zich bijvoorbeeld uit als uw kind en zeggen dat er nog openstaande rekeningen zijn die zij door een storing in hun bankapp niet kunnen betalen. Of u het bedrag even wilt voldoen. De oplichter stuurt een betaalverzoek of deelt de bankgegevens waarop u het bedrag zogenaamd moet overmaken. Als u dit doet bent u uw geld daarna kwijt. In een heel enkel geval kan de bank de transactie nog tegenhouden, maar dit is zeer uitzonderlijk.

Tips bij WhatsApp-fraude

- Vraagt iemand om geld? Bel ALTIJD even op. Op het oude nummer, niet het nieuwe (nep)nummer. Krijg je hem of haar niet te spreken? Maak dan geen geld over. Als het zo belangrijk is, kan uw zoon of dochter best een manier vinden om toch te bellen en je persoonlijk te spreken voordat er geld wordt overgemaakt.
- Klik niet op betaallinks waarvan u niet zeker weet dat ze van een bekende komen.
- Spreek met uw familieleden af dat er nooit betalingen worden voldaan via WhatsApp.
- Toch slachtoffer geworden? Meld dit dan snel bij uw bank en de [fraudehelpdesk](#) en doe aangifte bij de [politie](#).

Andere vormen van WhatsApp-fraude

Bij twee varianten van WhatsApp-fraude kapen criminelen een WhatsApp-account inclusief het goede telefoonnummer, waardoor zij zich echt als een bekende kunnen uitgeven. Deze vorm is helemaal lastig te herkennen. Het kapen van een WhatsApp-account kan op 2 manieren: of de crimineel breekt in via uw voicemail-box of hij of zij zegt dat er per ongeluk een WhatsApp-verificatiecode naar u is gestuurd en vraagt u vervolgens de code door te sturen.

Een voice-mail-box is meestal eenvoudig te kraken omdat veel mensen '0000' of '1234' als wachtwoord gebruiken. Beveilig uw voicemail box en stuur **nooit** een plotseling verkregen verificatiecode door.

Zie ook op [PlusOnline](#).

Zo begint het:

"Hey mamma, dit is mijn nieuwe 06-nummer, mijn oude telefoon is stuk. Ik heb even je hulp nodig. Kun je wat rekeningen voorschieten? Het is heel dringend!"



Hoeveel **AOW** krijg ik vanaf 1 juli 2020?

Bent u benieuwd hoe hoog uw AOW is geworden met ingang van 1 juli 2020? Hieronder een overzicht van de bedragen die in uw situatie gelden.

De hoogte van de AOW per 1 juli 2020 hangt af van verschillende factoren. Zo wordt er gekeken of uw alleenstaand bent of samenwonend. Vervolgens gaat het er onder meer om of uw partner ook AOW krijgt.

Hieronder vindt u een overzicht van de verschillende situaties en bijbehorende AOW-bedragen, netto per 1 juli 2020. Ten opzichte van de AOW bedragen van 1 januari 2020 gaan de meeste AOW-ers erop vooruit.

Onderstaande bedragen gelden alleen als u al AOW ontvangt en 100% AOW heeft opgebouwd. Let op: de nettobedragen hangen af van het totale inkomen en kunnen nog enigszins verschillen van het AOW-bedrag dat u daadwerkelijk ontvangt.

Alle genoemde nettobedragen zijn *exclusief* vakantiegeld, dit wordt in mei uitbetaald.

1. Alleenstaand

Nettobedrag met heffingskorting stijgt met € 13,99 naar: € 1201,42 (Was: € 1.187,43).
Zonder heffingskorting: € 954,67.
Het vakantiegeld is € 69,19 bruto per maand.

2. Getrouwd of samenwonend: beiden AOW

Nettobedrag met heffingskorting stijgt met € 9,91 naar € 822,62 (was € 812,71).
Zonder heffingskorting: € 653,70
Het vakantiegeld is € 51,46 bruto per maand.

3. Getrouwd of samenwonend: uw partner heeft nog geen AOW, u krijgt geen toeslag

Nettobedrag met heffingskorting stijgt met € 9,91 naar € 822,62 (was € 812,71).
Zonder heffingskorting: € 653,70.
Het vakantiegeld is € 51,46 bruto per maand.



4. Getrouwd of samenwonend: uw partner heeft nog geen AOW, u krijgt volledige toeslag

Nettobedrag met heffingskorting stijgt met € 16,32 naar € 1.541,33 (was € 1.525,01).
Zonder heffingskorting: € 1.288,42
Het vakantiegeld is € 98,84 bruto per maand.

5. Getrouwd of samenwonend: uw partner heeft nog geen AOW, toeslag is 10% verlaagd

Per 1 augustus 2011 is de toeslag met maximaal 10% verlaagd voor huishoudens met een gezamenlijk inkomen van minimaal € 2.939,33 bruto in de maand.

Nettobedrag met heffingskorting stijgt met € 14,40 naar € 1477,24 (was € 1.462,84).
Zonder heffingskorting: € 1.224,33
Het vakantiegeld is € 93,90 bruto per maand.

BRON: RIJKSOVERHEID.NL EN KNWU. FOTO: SHUTTERSTOCK.



Dit is veranderd voor fietsers per 1 juli!

Vanaf 1 juli zijn nieuwe versoepelingen ingesteld en mogen we een stuk meer. Afstand houden blijft de norm, maar we mogen bijvoorbeeld wel met meer dan 100 mensen op een plek zijn (mits we reserveren). Buiten sporten mag ook weer en dat is goed nieuws voor fietsers.

Tijdens het sporten geldt de 1,5 meter afstand regel niet meer. Zo kunnen contactsporten weer op de 'oude' manier gespeeld worden. Fietsen met een groep mensen uit verschillende huishoudens zónder de 1,5 meter afstand in acht te nemen, mag dus weer. Maar: voor en na het sporten moet wél weer 1,5 meter afstand gehouden worden. Dus wil je tijdens de fietstocht een kopje koffiedrinken, dan moet je op het terras wel 1,5 meter afstand houden van je fietsgenoten en omstanders. Kom je allemaal uit hetzelfde huishouden, dan hoeft het niet.

De regels voor buiten sporten (en dus fietsen):

- Houd 1,5 meter afstand voor en na het sporten.
Uitzondering: tijdens het sporten zelf hoeft dit niet.
- Houd 1,5 meter afstand van andere weggebruikers.
- Blijf weg van drukke plekken.
- Was regelmatig je handen.
- Blijf thuis bij klachten en laat je testen.

Advies van de Koninklijke Nederlandse Wielren Unie:

Je mag de 1,5 meter loslaten als je gaat trainen met andere wielrenners, maar je moet wel 1,5 meter afstand houden van andere weggebruikers. Ook voor en na het fietsen blijft de 1,5 meter afstand de norm. De Unie zegt daarnaast op hun website: "Gebruik tot slot je gezonde verstand ook nu we weer meer mogen. Fietsen is de mooiste sport op aarde, maar onze collectieve gezondheid is belangrijker."



COLOFON

KBO Zeeuwse NieuwsFlitZ is een uitgave van KBO Zeeland

Blijf ons ondertussen ook volgen op:

 facebook.com/kbo.zeeland.3 en
 [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