

KBO Zeeuwse NieuwsFlitZ

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

Nummer **147** d.d. 13-04-2021



Inhoud: Van de redactie – Na de 40 dagen uitdaging – Paasoverpeinzingen
Overleden Clemens Lambermont – Impressie van de Ledenraad Unie KBO
Eenzaam? Met vrijwilligerswerk doe je weer mee! – Veilig fietsen op latere leeftijd
Gooit u ook zoveel geld en prijzen weg? – Nomineer uw vrijwilligers! – Colofon

BRON EN FOTO'S: MAURICE SCHOLTER.

Van de redactie

Beste lezer(es),

Als u dit leest is Pasen alweer voorbij, het tweede paasweekend in de lockdown.

Veel mensen voelen zich eenzaam, maar vrijwilligerswerk kan misschien helpen. En er is genoeg te doen.

Enkele afdelingen hebben een manier gezocht om deze Pasen toch wat voor hun leden te doen, u leest hiernaast en op pagina 3 hun verslag daarvan.



Nu het voorjaarszonnetje weer gaat schijnen en we meer willen gaan fietsen in dit nummer, misschien ten overvloede, een aantal tips om veiliger te kunnen fietsen op onze leeftijd.

En wilt u iemand belonen voor haar of zijn vrijwilligerswerk, kijk dan op pagina 8 voor de mogelijkheden.

Veel leesplezier.

Na de 40 dagen uitdaging



De jaarlijkse activiteit van KBO-PCOB-Axel: het bezorgen, en overhandigen van het Paasbrood aan al haar leden op Witte Donderdag 1 april.

Vooraf waren onze leden middels de nieuwsbrief van de afdeling geïnformeerd over de bezorgtijden en bij de leden niet thuis waren werd het paasbrood aan de deurknop opgehangen.

's Morgens zijn vanaf 8.30 uur drie vrijwilligers in het Gregoriuscentrum in touw geweest om de levering van de bakker te ontvangen en te verdelen onder de bodes.

Achttien bodes voor vijftien bezorgtrajecten; dit alles was georganiseerd door de voorzitter van de activiteitencommissie.



De coronamaatregelen zijn uiteraard gerespecteerd; de bodes hadden verschillende tijden doorgekregen om het Paasbrood op te halen in het Gregoriuscentrum. Het Paasbrood werd door hen bezorgd bij alle leden in Axel, Terneuzen en omstreken.

Deze activiteit is elk jaar weer voor de bodes (vrijwilligers) prettig om te doen. Ze worden hartelijk, min of meer, met open armen ontvangen. Ze houden regelmatig een praatje en dit sociaal contact blijkt hard nodig. Het wel en wee blijft dan natuurlijk niet onbesproken.

Nadat het Paasbrood is bezorgd komen er dan ook veel positieve reacties via mail of telefoon binnen.

Het is een jaarlijks terugkomend initiatief van KBO-PCOB-Axel waar de leden steeds naar uitkijken.

BRON EN FOTO: PIET RENTMEESTER.
BRON; WIM COPPER.

BRON WIM JANSEN, voorzitter KBO-Zeeland

Paasoverpeinzingen



Een klein gebaar aan de KBO leden van 's-Heerenhoek.

Net als andere afdelingen kunnen we helaas nog geen nieuwe activiteiten organiseren. Om aan te geven dat we aan onze leden in deze moeilijke tijd denken, dachten we aan een kleine attentie met Pasen en een toepasselijk woordje:

*De vreugde van Pasen
In deze tijd van het jaar
Nu de dagen fors gaan lengen
Wenst KBO en Soos 's Heerenhoek*

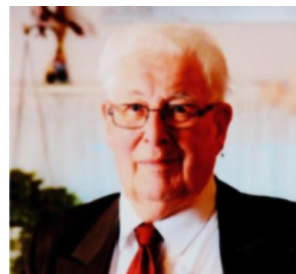
*Moge de schoonheid van dit seizoen
Corona vlug verdringen.
En dat de vreugde van Pasen
Je het hele jaar mag omringen.*

Naast het KBO-PCOB magazine kreeg iedereen bovenstaande attentie via de brievenbus.



KBO-PCOB Goes verraste haar leden met een 'Paaskaart' met de volgende tekst:

*In het licht van Pasen
Zien wij allen naar elkaar om
In het licht van Pasen
Zijn wij allen bij elkaar welkom.*



Overleden Clemens Lambermont

Op zaterdag, 27 maart, is na een kort ziekbed Clemens Lambermont overleden. Hij is 90 jaar geworden. Vanuit zijn woonplaats Oostkapelle was Clemens lid van de KBO-afdeling Middelburg-Veere. Tot zijn overlijden heeft hij vele jaren aangesloten zich actief ingespannen voor de belangenbehartiging van senioren. Zo herinner ik me zijn voorlichtingsactiviteiten namens het verenigingsbureau van de UNIE KBO voor KBO-afdelingen. Daarnaast heeft hij ook een aantal jaren KBO Zeeland vertegenwoordigd in het Klaverblad, het samenwerkingsverband van gezondheids- en ouderenorganisaties in Zeeland. Na opheffing van dit platform heeft Clemens zijn vrijwilligersactiviteiten voortgezet namens POSO (het Provinciaal Overlegorgaan Samenwerkende Ouderenorganisaties) in Zeeland.

Als zodanig was hij lid van de stuurgroep AWOZ, de academische Werkplaats Ouderen in Zeeland; actief in de organisatie van Genero Zuid-West Nederland; actief bij ZONmw.

Sinds de oprichting van de Adviesraad Ouderen door minister Hugo de Jong, maakte Clemens ook van dit adviesorgaan deel uit.

Zijn advies droeg hij met verve uit: Niets voor ouderen zonder ouderen. KBO Zeeland gedenkt hem in dankbaarheid.

BRON: WIM JANSEN, voorzitter KBO-Zeeland.

Impressie van de **Ledenraad** Unie KBO

Op vrijdag, 25 maart is er een digitale vergadering geweest van de Ledenraad Unie KBO. Namens KBO-Zeeland namen John Jansen en Wim Jansen aan dit beraad deel.

Doel van de vergadering: de deelnemers informeren over de voortgang van de inzet door de verschillende werkgroepen in het kader van het proces om te komen tot de federatie KBO-PCOB nieuwe stijl. Algemeen kan worden gesteld dat men goede vorderingen heeft gemaakt, zodat verwacht kan worden dat tijdens de ledenraad van 11 juni spijkers met koppen kunnen worden geslagen.

Hierna volgt een overzicht van de werkgroepen met de stand van zaken (in grote lijnen) van hun opdrachten:

Procesteam bestuursleden Unie KBO

Eerst wordt gezocht naar een kandidaat voor de functie van voorzitter Unie KBO. Vervolgens kan deze, na benoeming, actief betrokken worden bij de selectie, enz. van de bestuursvoorzitter KBO-PCOB en de vacatures in het KBO-bestuur. Tijdens een extra vergadering van de Ledenraad op 12 mei zal de voordracht voor de nieuwe voorzitter plaats vinden.

Procesteam technisch voorzitter KBO-PCOB

Selectie van kandidaten zal pas gebeuren zodra de nieuwe voorzitter Unie KBO benoemd is. Hij/zij zal dan betrokken worden bij bedoelde selectie. Intussen vindt een verkenning plaats naar mogelijk geschikte kandidaten.

Werkgroep goed bestuur

Deze werkgroep heeft in overleg met de notaris een concept- overeenkomst opgesteld betreffende de samenwerking tussen Unie KBO en PCOB in de periode 2021 – 2024. Tevens bekijkt de werkgroep de gewenste aanpassingen van de statuten, reglementen en het kader voor de onderlinge samenwerking tussen de KBO bonden. M.b.t. de Wet bestuur en toezicht rechtspersonen (WBTR) zal de werkgroep een handleiding opstellen.

De WBTR is van belang voor onder meer verenigingen, dus ook voor de KBO-afdelingen en KBO Zeeland.

Werkgroep provinciale samenwerking

Deze werkgroep heeft de feitelijke samenwerking op provinciaal en lokaal niveau geïnventariseerd. Aandachtspunten zijn: opzoeken van best practices, samenwerkings-dilemma's, financiële aspecten, ondersteuning door bureau KBO-PCOB en het aansluiten van KBO-bonden zonder stafondersteuning bij de werkgroep van de beroepskrachten.

Werkgroep Financiën

De begroting KBO-PCOB wordt momenteel uitgesplitst zodanig dat de baten en lasten kunnen worden toegewezen aan de organisatie van de Unie KBO, de PCOB, KBO-PCOB nieuwe stijl en derden (projecten). Aandachtspunt is nu o.a. het meerjarig perspectief van de begrotingen.

Werkgroep Ledenbehoud en werving

Er is een marketingbureau gecontracteerd en momenteel wordt onderzoek gedaan naar voorbeelden van werving bij enkele provinciale bonden en KBO-afdelingen. Men ontwikkelt een plan van aanpak, zodanig dat de eventuele acties samen met afdelingen worden opgepakt, rekening houdend met lokaal maatwerk.

Werkgroep externe positionering

Het krachtenveld binnen de wereld van de seniorenorganisaties is in kaart gebracht. Denk daarbij ook aan beleidspartners, maatschappelijke partners, commerciële partners, leveranciers, enz. Aandachtspunten: herijken van de missie en visie, het uitwerken van de strategie in dit verband.

Tijdens de ingelaste Ledenraad op 12 mei a.s. zullen, behalve de voordracht van de voorzitter Unie KBO, ook de financiële jaarstukken worden besproken en vastgesteld.

Wim Jansen

BRON EN FOTO: PLUSONLINE.NL, ORANJEFONDS.

Eenzaam? Met vrijwilligerswerk doe je weer mee!

Ontslag, ziekte, het overlijden van je partner... Dergelijke gebeurtenissen kunnen een flinke krater in je sociale leven slaan. En dan ligt eenzaamheid op de loer. Leuk vrijwilligerswerk is de remedie!



Eenzaamheid: het kan iedereen overkomen

Zoals José van Erp (60), die na haar hernia-operatie in een rolstoel belandde en nauwelijks meer de deur uit kwam. Eenzaamheid dreigde. En eenmaal als je eenzaam bent, wordt het steeds lastiger om eruit te komen. Omdat vriendschappen steeds minder gelijkwaardig zijn, bijvoorbeeld. Jij hebt anderen harder nodig dan dat zij jou nodig hebben en dat is geen fijn gevoel. Er is gelukkig wel een weg om uit die dreigende eenzaamheid te klauteren: vrijwilligerswerk. Zélf vrijwilligerswerk gaan doen, welteverstaan. De cijfers liegen er niet om. Één op de drie vrijwilligers die eenzaam zijn, voelt zich door het vrijwilligerswerk minder eenzaam.

Vrijwilligerswerk geeft zelfvertrouwen

Vrijwilligerswerk kan je leven beter maken vanwege de nieuwe contacten die je opdoet met andere vrijwilligers of mensen voor wie je vrijwilligerswerk doet. Nieuwe vriendschappen maak je gemakkelijk als je samen aan het werk bent. Vrijwilligerswerk kan je ook een nieuwe rol geven in je leven. Je bent niet meer alleen werkloos, ziek of gescheiden. Je bent weer iemand. René Klaassen (63), door een spierziekte niet meer in staat om te werken, werd energiecoach. Hij komt bij mensen thuis om hun huis door te meten op energielekken, heeft intensief contact met collega-vrijwilligers en volgde een paar keer bijscholing. "Ik heb weer een verhaal op feestjes", zo verwoordt hij het. Een leuk verhaal bovendien, waarmee hij waardering oogst. Vrijwilligerswerk geeft een doel in het leven. Het leidt af van

klachten waarmee je kampt en levert misschien hernieuwd zelfvertrouwen op. "Je kunt toch meer dan je denkt", aldus een vrijwilligster van [RestovanHarte](#).

Kies zorgvuldig

Natuurlijk moet je zorgvuldig je vrijwilligerswerk uitkiezen. Alleen als je in contact komt met andere mensen, kun je als vrijwilliger je netwerk uitbreiden. En hoe meer waarde je hecht aan je rol als vrijwilliger, des te meer positiefs het je oplevert. En in het hele land zijn vrijwilligers actief en zijn ze heel hard nodig. Zoek vrijwilligerswerk dat je leuk vindt en bij je past. Bekijk de mogelijkheden, ga kennismaken en probeer in te schatten of deze activiteit voor jou geschikt is. Misschien is het even zoeken, maar geef niet zomaar op. Wie wil, kan aan de slag!

Hoe vindt u vrijwilligerswerk?

De plaatselijke afdelingen van KBO-PCOB hebben altijd behoefte aan vrijwilligers. Neem contact op met de secretaris van uw KBO-afdeling en kijk wat u kunt doen. Of informeer bij je eigen gemeente. U kunt ook op internet zoeken: typ dan op de zoekbalk: vrijwilligerswerk in (naam van uw gemeente). En tenslotte: ga naar de site van het [Oranjefonds](#).

Veilig fietsen op latere leeftijd

Een E-bike fietst gemakkelijker door de trapondersteuning en sommige modellen hebben een ideale lage instap. Maar let wel op de hogere snelheid die je hiermee kunt halen.

Kies de juiste fiets

Test verschillende modellen en kies wat het beste bij je past. Een e-bike met middenmotor is het meest stabiel. Heren: zet je trots opzij en koop een damesfiets! Voor mensen die moeite hebben met hun evenwicht zijn er fietsen met drie wielen. Houd wel rekening met de extra breedte!

Laat de fiets goed afstellen. Door het zadel lager te zetten kun je met je voeten beter bij de grond en sneller reageren op onverwachte situaties. En met je stuur in de juiste positie kun je een betere fietshouding aannemen.

Gebruik je medicijnen?

Sommige medicijnen hebben invloed op de rijvaardigheid omdat ze slaperigheid of duizeligheid veroorzaken. Vraag het aan de apotheker, kijk of er een waarschuwing op de verpakking staat en lees de bijsluiter. U kunt het ook controleren [op deze site](#).

Draag een helm

Het is in Nederland niet verplicht, maar uit onderzoek is gebleken dat een helm bij een ongeval ernstig letsel kan voorkomen.

Goed zicht en gezien worden

Dit is essentieel voor je eigen veiligheid en die van anderen. Zorg voor goede verlichting en maak regelmatig je lampen en reflectoren schoon. Draag kleding met lichte of opvallende kleuren en eventueel reflecterende strepen. Zorg voor een goede bril.



Spiegels

Plaats een spiegel op het stuur als je moeite hebt met achterom kijken. Met een spiegel links hoef je niet meer over je schouder te kijken. En met een tweede spiegel rechts heb je meer zicht naar achteren. De spiegel moet goed geplaatst zijn.

Antislip pedalen

Deze maken de kans op het wegslijpen van je voeten kleiner. Schoenen met rubberen zolen glijden veel minder snel van de pedalen dan schoenen met leren zolen.

Verdeel bagage over je fiets

Door bijvoorbeeld door twee fietstassen te gebruiken. Neem geen grote en zware spullen mee op de fiets en hang je tassen vooral niet aan je stuur.

Trapondersteuning

Zet de ondersteuning pas aan als je op het zadel zit. Je voorkomt dan dat je fiets er opeens door de ondersteuning vandoor gaat.

Oversteken? Afstappen!

Kijk rustig beide kanten op en steek dan pas de straat over, lopend of fietsend.

En tenslotte: houd je ook tijdens het fietsen aan de coronaregels!

BRON: JAN VAN DEN BOOM.

Gooit u ook zoveel geld en prijzen weg?

Het is ongelooflijk wat je vandaag de dag aan prijzen, geld en goede raad allemaal in de prullenbak gooit.

We hebben een weekje bijgehouden wat voor aanbiedingen we hebben geweigerd, weggeklikt, weggegooid of verwijderd hebben. Soms hele ludieke of van vreemde afkomst.

Ik heb deze week meer dan € 7000,- aan prijzengeld of bonussen weggeklikt en niet gereageerd op het bericht dat er een grote erfenis in Nigeria gereed stond op de bank. Ik hoefde maar even onze financiële gegevens door te geven en het geld à € 5,6 miljoen zou op onze rekening worden gestort.

Zodra u iets aanklikt voor meer informatie of iets online koopt kan uw mailadres via de meest vreemde wegen in handen komen van louche figuren. Criminelen die u proberen in hun digitale val te lokken om zo achter uw financiële gegevens te komen en u uw geld afhandig te maken. Adresbestanden worden ook gehackt en doorverkocht.

Soms zie je meteen dat het een nepmail is, maar andere mails zien er zeer betrouwbaar uit en zelfs het afzendersadres lijkt bonafide met soms maar een letter verschil; b.v. Medimarkt i.p.v. Mediamarkt of APpLE i.p.v. APPLE. Soms komt een nepmail verschillende keren achter elkaar met een verschillende afzender of cijfer in de naam binnen, ze kopiëren elkaar.

De oogst van één week

De afgelopen week kwamen er 36 phishing mails binnen en werden door de spamfilter nog eens 182 mails verwijderd! Een populaire criminele 'sport' dus die veel geld van de argeloze 'klikker' opbrengt.

Het langste afzendersadres was 43 tekens lang en was een variatie op een mail met een advertentie van Vuiton tassen.

Hieronder een voorbeeld van een misleidende advertentie van de Jumbo en rechts van bol.com.

Klik dus nooit op delen van een advertentie om iets gratis te krijgen. Verwijder de mail en laat je door al die phishing mails niet ontmoedigen om toch gebruik te maken van internet. Gebruik dus je verstand en trap er niet in hoe aantrekkelijk en echt het ook lijkt!

BRON: NEDERLANDSE ORGANISATIE VOOR VRIJWILLIGERS. FOTO: SHUTTERSTOCK.



Nomineer uw vrijwilligers!

De Nationale Vrijwilligersprijzen 2021/Mensen maken Nederland

Hoe zou Nederland eruitzien zonder vrijwilligers? Zij verzetten ongelooflijk veel werk. Zij doen dat vanuit liefde en bereiken daarmee heel mooie resultaten. Hoe leg je uit dat iemand in armoede weer zin kreeg in het leven doordat een vrijwillige coach naast hem ging staan? Hoe leg je uit dat een buurthuis open kon blijven doordat vrijwilligers zorg hebben voor hun buurt? Nederland kan niet zonder haar vrijwilligers: ze zijn de smeerolie van de samenleving.

Vrijwilligers verdienen erkenning en waardering. De NOV -Nederlandse Organisatie van Vrijwilligers- looft in 2021 de Nationale Vrijwilligersprijzen uit en roept alle vrijwilligers en vrijwilligersorganisaties in Nederland op om mee te dingen!

De prijzen worden beschikbaar gesteld door de VriendenLoterij en het Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport. In juni 2021 reikt de minister van VWS de prijzen uit.

Kent u in uw organisatie mensen die het verdienen in het zon-netje te worden gezet? Nomineer ze dan! Dat kan in de categorie: **3. Individueel, de VriendenLoterij Passieprijs.**

Er zijn over heel Nederland 350 prijzen te vergeven van 250 euro. Aanmelden kan tot 1 mei 2021.

Kijk hier hoe je jouw initiatief aanmeldt en wat de criteria zijn.



COLOFON

KBO Zeeuwse NieuwsFlitZ is een uitgave van KBO Zeeland

Blijf ons ondertussen ook volgen op:

 [facebook.com/kbo.zeeland.3](https://www.facebook.com/kbo.zeeland.3)

en

 [twitter.](#)

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

Secretariaat: George de Vijlder,
Dreef 40, 4586 AP Lamswaarde
Tel. 0114-690415, e-mail
gdevijlder@zeelandnet.nl

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