



Zeeuwse NieuwsFlitZ

Digitale nieuwsbrief voor leden van de KBO-afdelingen in Zeeland

Nummer **205** d.d. 24-10-2023



Inhoud: Van de redactie – Uitje Portaal van Vlaanderen
Tilburg-reis – Opening seizoen gezamenlijke bonden
Bestrijd de herfstdip met bewegen – 'De Toiletpas: nooit van gehoord!
Zijn wij egoïsten? – Meer kramp bij het ouder worden
Mantelzorgcompliment – Colofon

Van de redactie

Beste lezers,

De redactie van de NieuwsFlitZ blijft in aansluiting op het lezersonderzoek van november 2022 voortbewegen en vooruitdenken.

Zo is er met ingang van dit nummer een nieuwe vaste column van Ton Roumen en denken we hard na hoe we de inhoud nog aantrekkelijker en interessanter kunnen maken.

Ton Roumen is een theoloog die veel aandacht heeft voor intuïtie en de kwaliteiten van je hart. Hij organiseert regelmatig retraites en meditaties in kloosters en spirituele centra. Hij schrijft boeken, artikelen en columns. Zijn kernboodschap is: een leven van liefdevolle aandacht. Die liefdevolle aandacht is zeker terug te vinden in zijn columns. We zijn er als redactie dan ook zeer blij mee dat wij vanaf NieuwsFlitZ 205 telkens een column van hem mogen publiceren.

Ton spreekt ook graag over meditatief bewegen. Vandaar dat we in deze NieuwsFlitZ 'In beweging blijven' centraal stellen.

Zo wordt op bestuurlijk niveau hard gewerkt aan een goede voortzetting van wat ons allen dierbaar is. In de afdelingen gaat men actief door met het organiseren van allerlei activiteiten waardoor alle leden in beweging kunnen blijven.

Last van een herfststip(je)? U raadt het al: *in beweging blijven!*

Veel leesplezier.



Op 6 oktober heeft de KBO-AEOS een uitje gehad naar het Portaal van Vlaanderen in Terneuzen.

Het was een stralende dag! Met 24 leden, verdeeld over 2 groepen, zijn de eerste 12 met de rondvaartboot door de havens en de tweede groep van 12 met het treintje over het bouwterrein gegaan. En vice versa. Onze gids neemt ons mee naar het sluisencomplex en vertelt je alles over deze maritieme wereld. Hoe vaar je veilig vanaf de Westerschelde naar Gent? Hoe loodsen we een schip door een sluis en hoe werkt dat schutten van schepen nu eigenlijk? We konden ons vergapen aan de mega-schepen die door het sluisencomplex komen.

We nemen een kijkje in de 18 meter diepe brugkelder en natuurlijk bezoeken we het uitkijkpunt op de sluisen. Daar zie je hoe hard gewerkt wordt aan de bouw van de Nieuwe Sluis. Deze sluis wordt net zo groot als de sluisen in het Panamakanaal: 427 meter lang, 55 meter breed en 16,44 meter diep!

Tussen de wisseling van de groepen was er koffie en een bolus. Ieder vond het een interessante en leerzame dag. Omdat er zo veel aanmeldingen waren voor dit bezoek, is er nog eenzelfde uitje op 20 oktober geboekt.



BRON: HENNY VERKAART. FOTO'S: FAM STEEGMANS.

Tilburg-reis

Op zaterdag 14 oktober jl. hebben we (KBO-Schouwen-Duiveland) weer ons halfjaarlijks reisje georganiseerd. Dit keer was Tilburg aan de beurt. De animo was voor deze reis helaas iets minder, 40 deelnemers, na 4 afzeggingen. De twijfelaars hebben wel iets gemist hoor.

We hadden bij deze reis naast een bezoek aan Tilburg ook nog een koppeling gelegd naar de Bierbrouwerij de Koningshoeven, La Trappe. Negen personen namen deel aan de excursie naar La Trappe, inclusief de chauffeur. Die heeft niets gedronken hoor!



De ruim 30 personen werden eerst afgezet in Tilburg waar zij, zoals gebruikelijk bij onze reisjes, ieder zijns wegs konden gaan. Velen gingen naar de spoorzone, waar ook de LochHal te vinden was. Dit werd een fantastische ervaring voor de bezoekers. Er vielen woorden als: het Walhalla voor de lezers. Een gigantische bibliotheek waar diverse ruimtes waren zoals FutureLab, FoodLab, TijdLab, GameLab, DigiLab en WoordLab. Plaatsgenomen kon worden in de KennisMakerij of StemmingMakerij voor een expositie en/of lezing. Voor de inwendige mens was er ook een stadscafé. Te veel om op te noemen.



De dames/heren die daar niet heen gingen, konden naar het natuurmuseum of textielmuseum, maar velen lieten zich leiden naar de vele winkels en terrassen in het centrum van Tilburg, lekker shoppen/lunchen en een drankje.

Ondertussen waren de 9 deelnemers (8 mannen en 1 dame) voor de excursie La Trappe aangekomen in Berkel-Enschot. We waren er vroeg (10.45 uur) en omdat de excursie om 12.00 uur stond gepland eerst maar een bakje koffie met een Brabants worstenbroodje genomen. Om 12.00 uur werden we welkom geheten in de filmzaal waar we de excursie begonnen met een biertje alvorens van de film 'De stilte' te genieten. De Koningshoeven is een gigantisch klooster (160 ha.) waar naast diverse bieren -er is inmiddels ook een alcoholvrije Trappist te verkrijgen- ook brood, kaas e.d. wordt gemaakt. Een leuke excursie die geleid werd door een dame die daar al 25 jaar werkte en dus van wanten wist. Zij bracht dat op een zeer leuke manier. Na de excursie lekker geluncht in het restaurant van het klooster.

Om ca. 15.30 uur waren de kloosterbezoekers terug in Tilburg om zich bij de anderen te voegen. Om 17.00 uur stond ieder weer netjes op tijd bij de bushalte en werd de reis naar Zierikzee ingezet. Het was opnieuw een heerlijk uitje, waarbij de weergoden ons achteraf weer erg goed gezind waren.

BRON EN FOTO: FAM. STEEGMANS.

BRON: GEZONHEIDSNET. FOTO: SHUTTERSTOCK.

Opening seizoen gezamenlijke bonden

Op zaterdag 7 oktober jl. vond de opening van het seizoen plaats van de drie bonden op Schouwen-Duiveland te weten de PCOB, de SVSD en de KBO.

Dit jaar hadden we bedacht om het eens dicht bij huis te houden. Dus kwamen we terecht bij het Bruinisser Visserskoor en 'Liever ier as tuus'.



Natuurlijk waren we heel benieuwd of dat een goede combinatie zou zijn. Nou dat bleek. Voor de pauze werden we door het visserskoor onthaald op gezellige zeemansliedjes, die zo nu en dan spontaan werden meegezongen. Een en ander werd aan elkaar gepraat door de enthousiaste dirigente Nelleke Bruggeman.

Na de pauze barstte er een ander feestje los en dat was wel toevertrouwd aan de dweilband 'Liever ier as tuus', die speciaal voor deze gelegenheid zijn repertoire wat had aangepast aan het publiek en dat resulteerde in mooie liedjes waarna het op het eind steeds vrolijker werd. Dit alles werd met flair en verve aan elkaar gepraat door de leider van de band, Rini de Looze.

Afgaande op de reacties die nadien gehoord werden, was het een succes en kijken wij, als bonden, terug op een geslaagd optreden.



Bestrijd je herfstdip met **beweging**

Veel mensen vinden het in de herfst en winter moeilijker om gemotiveerd buiten te bewegen. Toch is het goed om juist nu lekker in beweging te blijven; zeker als je last van een herfstdip hebt. Het kan buiten behoorlijk koud en nat zijn, maar het levert je heel wat op als je juist in deze maanden lekker buiten beweegt.

Herfstdip en winterblues

Sommige mensen voelen zich in de herfst- en wintermaanden moe, lusteloos en neerslachtig. Zo'n dip kun je bestrijden met licht, zeker met ochtendlicht. Ga daarom iedere dag naar buiten. Door te bewegen maakt je lichaam endorfine aan. Dit 'gelukshormoon' helpt bij het bestrijden van de blues.

Opwarmen

Door actief bezig te zijn, stimuleer je je bloedsomloop. Je hart klopt sneller, je ademhaling versnelt en je gaat misschien zelfs een klein beetje transpireren. Bewegen is de ideale manier om op te warmen tijdens koude(re) dagen. Ga eventueel meerdere keren per dag de deur uit en draag laagjes kleding als het erg koud is. Ben je bang dat het weer omslaat en je in een regen-, hagel- of sneeuwbus terecht komt? Kies voor kleine rondjes in de buurt, zo ben je nooit ver van huis als het weer je verrast.

Prachtige natuur

Ook in de herfst en winter is de natuur prachtig. Maak 's ochtends een vroege wandeling en geniet van de berijpte bomen. Neem (klein)kinderen mee naar buiten, hark de laatste bladeren in de tuin bijeen of kies voor een lange strandwandeling waarbij je letterlijk en figuurlijk even lekker uit kunt waaien.

De Toiletpas, nooit van gehoord?

Met de Nationale Medisch Toiletpas gaan letterlijk de toiletdeuren voor u open!



U weet als geen ander hoe het is om met grote regelmaat aan het toilet gekluisterd te zijn... Stichting Medisch Toiletpas Nederland biedt u de oplossing. Wij hopen dat u weer naar buiten durft met de Medisch Toiletpas!

U zult merken dat u nagenoeg nooit wordt geweigerd bij (niet openbare) toiletten, u zult direct meer begrip krijgen voor uw situatie zonder inhoudelijk uitleg te hoeven geven over uw aandoening. De gepersonaliseerde Medisch Toiletpas zegt in één keer genoeg. Uit onderzoek is gebleken dat u ruim 75% sneller toegang krijgt dan zonder een Medisch Toiletpas.

Wat doet Stichting Medisch Toiletpas Nederland voor u als pashouder:

- het GRATIS openbaar stellen van openbare en niet openbare toiletten in heel Nederland. Kunt u ergens toch niet terecht? Laat het ons weten en wij gaan het gesprek aan.
- belangen behartigen op politiek en maatschappelijk niveau
- een inspiratiebron zijn met [tips en links](#)
- het organiseren van evenementen
- een schakel zijn tussen belangenverenigingen
- verstrekken van de Nationale Medisch Toiletpas
- het controleren van aanvragen
- met alle aangemelde evenementen zal contact gezocht

worden met de organisatoren en aandacht gevraagd worden voor een degelijk toiletplan, zo kunt u bijvoorbeeld back-stage gebruik maken van een toilet en zullen betaalde toiletten gratis zijn voor de pashouders van Stichting Medisch Toiletpas Nederland.

Tips

Wanneer u de aanvraag voor een Medisch Toiletpas heeft gedaan, deze is goedgekeurd en u daadwerkelijk de Toiletpas thuis ontvangt, is het fijn om te weten hoe u het beste kunt omgaan met uw gepersonaliseerde Medisch Toiletpas. Gebruik de Medisch Toiletpas wanneer de nood hoog is, maak er geen misbruik van wanneer u bijvoorbeeld darmproblemen heeft, maar op dat moment eigenlijk even moet plassen. Het is belangrijk dat als u een winkel of gelegenheid binnenloopt uw pas gereed heeft. Ziet u een medewerker, loop dan met uw pas in de aanslag naar de medewerker en vertel dat u NU DIRECT om medische redenen naar een toilet MOET (meer niet).

Wordt u onverhoopt geweigerd dan kunt u dat op de website melden. Wij zullen dan met de desbetreffende organisatie in gesprek gaan.

Bekijk voor verdere informatie de website van de Stichting: medischtoiletpasnederland.nl

BRON EN FOTO: TON ROUMEN.

Zijn wij egoïsten?

Mensen zijn behoorlijk egoïstisch, individualistisch of egocentrisch. Dat is de common sense opvatting die je vaker hoort en die ik zelf onlangs ook weer hoorde. De jaren tachtig van de vorige eeuw golden als het ik-tijdperk waarin de mens definitief afscheid zou hebben genomen van de vanzelfsprekende naoorlogse moraal elkaar te helpen als dat nodig was.

Maar zijn we dan zo individualistisch? Ik geloof het niet. Er bestaat toch 'noarberhulp', er zijn 'buddies' in de zorg en mantelzorgers in de familie. Er zijn ook politici die zich sterk maken voor bestaanszekerheid van mensen met een krappe portemonnee. En leraren en verpleegkundigen oefenen hun vak uit op basis van sociale motieven: om jongeren te onderwijzen of te verplegen. In ieder van ons schuilt een barmhartige Samaritaan – minstens iets daarvan. De mensen zijn niet egoïstisch.

Er bestaat een verlangen naar sociale cohesie. SCP-onderzoek laat al jaren zien dat veel mensen zich zorgen maken over hoe we met elkaar samenleven in Nederland. Achter deze zorgen gaat een sterk verlangen naar saamhorigheid en gerichtheid op de ander schuil.

Daarbij is te denken aan verbondenheid met familie, elkaar bijstaan in de buurt en onbaatzuchtige acties.

Sport is een mooi voorbeeld waar individualisme en collectivisme, concurrentie en coöperatie samengaan. Begin september won de Nederlandse roeiploeg maar liefst vijf gouden medailles bij het wereldkampioenschap in Grado.



Één van de succesfactoren is dat de roeiers als team worden benaderd die met elkaar zo goed mogelijk proberen samen te werken, maar ook als individuele talenten met op maat gesneden trainingsprogramma's die erop gericht zijn zo veel mogelijk individuele progressie te boeken en goed te presteren. De combinatie van een individuele en gezamenlijke aanpak kenmerkt ook de wielerploeg van Jumbo-Visma. Van de ploeg won Sepp Kuss de ronde van Spanje terwijl zijn ploeggenoten Jona Vingegaard en Primož Roglič de zilveren en bronzen medaille wonnen.

De ploeg heeft als motto: 'Samen winnen'. En dat deden ze dus. De ploeg werkt aan een goede teamgeest, niet alleen binnen de ploeg, maar ook met alle begeleiders er omheen. Weliswaar is hun motto 'Samen winnen', maar uiteindelijk kan er maar een de beste zijn. Dat vraagt om de onderlinge concurrentie op te heffen en in te zetten op coöperatie en collegialiteit.

Van sporters kunnen we leren hoe belangrijk waarden als samenwerking, collegialiteit en empathie zijn en in praktijk kunnen worden gebracht. Filosoof en politiek denker Arendt zei ooit al dat onze behoefte aan liefde en vriendschap beduidender is dan onze neiging naar haat en geweld.

Dr. Ton Roumen is een ervaren coach, retraiteleider en spreker.

Hij publiceert boeken en artikelen over spirituele thema's en persoonlijke ontwikkeling.

Meer informatie: www.bezinnen.com

BRON: QUEST.NL. FOTO: SHUTTERSTOCK.

Meer kramp bij het ouder worden

**Kramp in de benen is een onaangenaam gevoel. En vaak ronduit pijnlijk.
Helaas neemt de kans erop met het stijgen van de jaren toe.**



Iedereen heeft weleens last van kramp in de benen. Met het ouder worden neemt het risico hierop toe, door veranderingen in het metabolisme, oftewel de stofwisseling.

Ook overbelasting van de spieren en zenuw schade kunnen op latere leeftijd van invloed zijn.

Overbelasting ontstaat onder andere doordat ouderen spiermassa verliezen en de resterende spieren daardoor eerder overbelast raken.

Zenuw schade treedt onder andere door het ouder worden zelf op. Daarnaast kan bepaalde medicatie een rol spelen.

De kramp treedt op doordat 1 of meer spieren plotseling samentrekken. Zonder dat u daar zelf iets voor doet. Het kan een zeer pijnlijke ervaring zijn. Het kan ook vooral tijdens de slaap plaatsvinden. Vrouwen hebben doorgaans vaker last van kramp dan mannen.

Oorzaken van kramp in de benen

Naast veroudering zijn er meer oorzaken van kramp in de benen. Ten eerste kan zowel te veel, maar juist ook te weinig bewegen van invloed zijn. Een te intensieve inspanning van de spieren kan kramp veroorzaken, maar wie de spieren helemaal niet aan het werk zet, loopt ook een grotere kans op kramp.

De manier waarop u zit, maakt u ook meer of minder vatbaar voor kramp. Door lang in 1 houding te zitten of met de benen over elkaar, neemt het risico toe.

Langdurig staan kan ook verantwoordelijk zijn voor een toenemende kans op kramp. En zelfs het schoeisel is van belang. Schoenen met hoge hakken of waarbij de tenen in de knel zitten, zijn niet bevorderlijk.

Wie een magnesiumtekort heeft, kan als gevolg daarvan te maken krijgen met spiertrekkingen en spierkrampen. Dit doordat er dan meer calcium in de zenuwcellen terecht komt. Waardoor de spierzenuwen overbelast raken.

Tenslotte zijn verschillende medicijnen van invloed op kramp in de benen.

Kramp verhelpen en voorkomen

Heeft u eenmaal kramp, dan kan het strekken van de spier soms helpen. Daarnaast kunt u de pijnlijke spier lichtjes masseren. Dit heeft een verzachtend en ontspannend effect. Ook vochtige warmte kan verlichting geven. Leg daarvoor een warme, vochtige handdoek op de spier of verpak een kruik in een vochtige doek. Heeft u een bad, dan kunt u eventueel een warm bad nemen.

Ervaart u langdurige pijn, dan kan een pijnstiller helpen.

Om kramp te voorkomen kan het helpen om voldoende, maar niet te intensief te bewegen.

Gezonde voeding en voldoende (water) drinken helpen bij een goede stofwisseling. Door op uw voedingspatroon te letten en [te zorgen dat u genoeg drinkt](#), kunt u hier invloed op uitoefenen. Alcohol is juist een risicofactor en kunt u dus beter vermijden of in elk geval verminderen.

BRON: ZIN.NL FOTO: SHUTTERSTOCK.



Mantelzorgcompliment

De Dag van de Mantelzorg op 10 november is hét moment dat de mantelzorgers zelf eens goed in het zonnetje worden gezet. Door het hele land worden activiteiten georganiseerd om de mantelzorgers in het zonnetje te zetten.

Mantelzorg is de zorg voor chronisch zieken, gehandicapten en hulpbehoevenden door naasten, familieleden, vrienden, kennissen en burens. Mantelzorg kent altijd een persoonlijke band. Daarnaast betreft het langdurige, onbetaalde zorg.

Kenmerk

Kenmerkend voor mantelzorg is het feit dat de mantelzorg een persoonlijke band heeft met de zorgvrager. Een mantelzorg zorgt dus voor een zieke, gehandicapte of hulpbehoevende naaste. Denk hierbij aan een familielid, vriend, kennis of goede buur. De mantelzorg neemt de zorg vaak onbetaald en langdurig op zich.

Naast dat mantelzorg vaak lastig te combineren is met werk en een eigen privéleven, is het verlenen van mantelzorg op zich een hele uitdaging.

Wat kunt u doen?

Ontvangt u mantelzorg en wilt u graag uw mantelzorg bedanken? Dat kunt u doen door uw mantelzorg aan te melden voor het Mantelzorgcompliment via de gemeente.

De mantelzorg kan dan een waardering krijgen in de vorm van een bon, een geldbedrag of gratis deelname aan een leuke activiteit.

Raadpleeg de website van uw gemeente voor de mogelijkheden.



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

Secretariaat

George de Vijlder,
Steenpit 9, 4561 CT Hulst
Tel. 0114-690415, e-mail
gdevijlder@zeelandnet.nl

Redactie

KBO Zeeuwse NieuwsFlitZ:
Jan van den Boom
Lillianne van der Ha
Rob Rijkschroeff
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 kunt u dit melden via e-mail:

kbonieuwsflitz@zeelandnet.nl

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