



Zeeuwse NieuwsFlitZ

Digitale nieuwsbrief voor leden van de KBO-afdelingen in Zeeland

Nummer **206** d.d. 7-11-2023



Inhoud: Van de redactie – KBO-Ovezande verwelkomt 200^e lid
Paling eten en kaas proeven – Bericht voor verzekerden bij Het Zilveren Kruis
Afdelingsactiviteiten delen werkt stimulerend! – Zin in Zingeving
Intuïtie en verstand als tegenspelers – 112 In geval van nood
Pas op voor nepmail met QR-code namens MijnOverheid – Colofon

Van de redactie

Beste lezers,

Iedere keer weer zetten we met veel plezier een NieuwsFlitZ in elkaar. Op gezette tijden komt de kopij werkelijk heel mooi bij elkaar.

Prachtig om te zien met hoeveel enthousiasme in Ovezande nieuwe leden zijn geworden. Het is alsof je zelf deelnemer bent geweest aan de palingreis van KBO-Hulst. Duidelijke berichtgeving over 112, nepmails en Het Zilveren Kruis.

De column van Ton Roumen keert iedere keer terug en hopelijk levert de oproep over 'Zin in schrijven' veel positieve reacties op.

In de komende NieuwsFlitZ 207 leest u over een zeer geslaagde ontmoetingsmiddag van de commissie Mens en Religie in Ovezande.

We hopen dat u net als wij nieuwe inspiratie haalt uit deze NieuwsFlitZ.

Veel leesplezier.



KBO-Ovezande verwelkomt 200e lid

Na bijna een jaar hard werken om nieuwe leden te kunnen inschrijven, mogen we zeggen dat we hierin geslaagd zijn.

Er zijn dit jaar veel (nieuwe) activiteiten georganiseerd waarbij een aantal activiteiten ook toegankelijk was voor niet-leden. Dit was vooral om iedereen kennis te laten maken met het aanbod van de KBO-Ovezande.

Zo maakten een aantal mensen kennis met ons koffie-uurtje twee keer per maand op de zondagochtend. Dit doen we in samenwerking met de RK kerk. Dit heeft wat nieuwe leden opgeleverd. De puzzelfietstocht (1x per jaar), in samenwerking met de Seniorenraad Borsele en theehuis De Pastorie, is altijd een succes waarbij veel niet-leden aansluiten, alsook de Dag van de Ouderen met een gezellige lunch.

In november staat er nog een vrij toegankelijke avond op het programma, de Vintage Party. Een avond met live-muziek uit de jaren '60 en '70. Specifiek gericht op de "jongere" ouderen. Wellicht levert deze avond nog een aantal nieuwe leden op.

U ziet dat de samenwerking zoeken met andere organisaties goed werkt. Je kunt het wat groter aanpakken en jezelf als KBO-afdeling beter op de kaart zetten. Begin 2023 hadden we 182 leden. Dat we nu (eind oktober) het tweehonderdste lid mogen begroeten is toch een mooie uitbreiding.

Natuurlijk zijn er ook dit jaar leden overleden of verhuisd, dus het absolute getal van nieuwe leden is hoger dan achttien. Het zijn zevenentwintig nieuwe mensen die we mochten verwelkomen. Een fantastisch resultaat. Natuurlijk hebben we ons tweehonderdste lid in de bloemetjes gezet.



Paling eten en kaas proeven



Op 19 oktober jl. was het zover: het jaarlijkse bezoek van KBO-Hulst aan Palingrestaurant Polderzicht in Sint-Jan-in Eremo in België. Om 10.15 uur kwam de bus van de firma Lauwers ons ophalen. Het was heerlijk weer om er een dagje opuit te gaan. Er waren veertig deelnemers, leden en niet-leden.

Men kon kiezen uit paling die gebakken, gestoofd, in het groen, in de room of op sentse wijze was klaar gemaakt. Voor wie geen paling wilde, was er een heerlijke tournedos, allemaal met frietjes. En ook voor velen een heerlijk glaasje wijn. Het was zoals ieder jaar weer heel lekker. Iedereen genoot. Toen we om 14.00 weer naar de bus gingen, waren we nog lang niet uitgekletst.



Vervolgens op naar Jabbeke, een plaats vlakbij Brugge. Daar bezochten we de zuivel- en kaasboerderij de Baliehof. De tafels en de koffie stonden klaar met ook voor ieder een schaalje chocolademousse. Die was heerlijk.

Na de koffie kregen we uitleg van de bazin van de boerderij. De boerderij heeft 100 koeien. Het zijn melkkoeien en vleeskoeien.

Iedere dag worden de melkkoeien tweemaal gemolken. Iedere koe geeft 31 liter melk per keer. De verse melk wordt dagelijks gebruikt als ambachtelijke bereiding van verse hoeve-producten, desserts, ijs en lekkere boerenkazen. De koeien worden op de best mogelijke manier verzorgd en gevoederd met zelf geteelde gewassen. Na de uitleg mochten we nog even zien hoe het rijpingsproces van de kazen in zijn werk gaat. Heel interessant.



Terug in de zaal stond er op iedere tafel een kaasplankje met vijf verschillende soorten kaas klaar. Alle kazen waren verrukkelijk. Voor diegene die nog wat kaas of een dessert enz. mee wilde nemen kon men dat kopen in het winkeltje. Daar werd gretig gebruik van gemaakt.

Om 17.30 stapten we weer allemaal tevreden en voldaan in de bus om huiswaarts te keren. Het was een zeer geslaagde dag.

Bericht voor verzekerden bij Het Zilveren Kruis

KBO-Zeeland heeft voor u, als verzekerd lid van Het Zilveren Kruis, het bestaande contact van KBO-PCOB-Zeeland omgezet naar KBO-provincie collectief. Dit in het kader van de aansluiting bij KBO-Brabant vanaf 1-1-2024. De PCOB-leden zijn in een apart nieuw collectief ondergebracht.

Collectief

De collectiviteitsvoordelen zijn als volgt voor u ingericht. Het nummer van de collectiviteit is: 207088616.

1. Aanvullende verzekeringen: korting 10%
2. Tandverzekeringen: korting 10%
3. Extra Vitaal: korting 25%
4. Extra Aanvullend Senioren: gratis bij het afsluiten van een aanvullende verzekering

Deelnemende verzekerden

Het Zilveren Kruis heeft via het actuele bestand de PCOB-leden ondergebracht in een nieuw (leden)collectief van de PCOB. De overige verzekerden uit het grote KBO-PCOB collectief (dus de KBO-leden) zijn overgezet naar het KBO-provincie collectief.

Communicatie vanuit Het Zilveren Kruis naar u als lid

Deze communicatie zal beperkt zijn, omdat er nauwelijks iets verandert (alleen de naam van het collectief). Op uiterlijk 12 november 2023 informeren wij alle verzekerden over de premie, korting en vergoedingen 2024. Deze informatie zal o.a. bestaan uit een premie/polisblad. Hierop staat de naam van uw collectiviteit. Verder wordt er ook een overzicht meegestuurd van de wijzigingen van de vergoedingen (zowel basis- als aanvullende verzekeringen).



Afdelingsactiviteiten delen werkt stimulerend!

In bijna alle afdelingen zijn er commissies die met veel plezier en elan activiteiten en excursies organiseren. Veel leden geven gretig gehoor aan zo'n oproep en genieten van de barbecue of de excursie naar het kermismuseum, een bierbrouwerij, het Kunstmuseum of anderszins. En dan zijn er gelukkig altijd mensen die ter plekke foto's maken en die in een gezellig verslag in de Nieuws-FlitZ delen. Een goede zaak!

De redactie van de NieuwsFlitZ biedt al jaren volop ruimte voor dergelijke verslagen. Nou, niet letterlijk altijd, want soms maken twee verschillende afdelingen kort na elkaar eenzelfde excursie. Plaatsing van 'hetzelfde' verslag vergt dan wel erg veel van de lezers die er niet bij waren.

Deelnemers aan zo'n activiteit zien juist uit naar een verslag. Je voelt weer hoe bijzonder het was om die wandeling, maaltijd of dat museumbezoek samen te beleven. Lezers in andere afdelingen herkennen de plekken, omdat ze die zelf ook al bezocht hebben en delen het plezier of zij doen juist nieuwe ideeën op. Commissies in andere afdelingen worden wellicht gestimuleerd die excursie ook eens op te nemen in hun jaarprogramma. En de redactie van NieuwsFlitZ is weer tevreden met de aangeleverde kopij. 'Win-win' heet dat tegenwoordig!

De redactie.

BRON: ROB RIJKSCHROEFF.

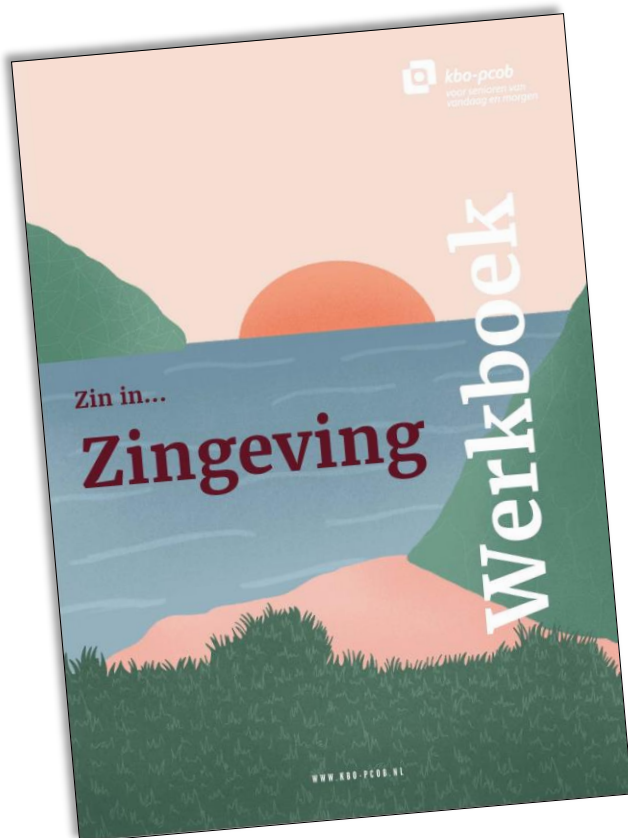
Zin in Zingeving

'Ontmoeting en in contact zijn geeft zin en waarde aan het leven, iets om je bed voor uit te komen'. Zo valt te lezen op de achterflap van het werkboek 'Zin in Zingeving', een uitgave van KBO-PCOB vanuit het programma Samen Ouder Worden. Het werkboek is verspreid onder alle afdelingsbesturen en werd onlangs ook uitgereikt op de ontmoetingsmiddag van de commissie M en R.

Opzet werkboek

Het werkboek zet in op het gesprek over 'alldagse zingeving'. Door met elkaar stil te staan bij thema's die belangrijk zijn in ons leven verdiept het contact en kan men geïnspireerd raken door elkaar.

Er worden talloze suggesties aangedragen die in een afdeling verder kunnen worden opgepakt en uitgewerkt. 'Zin in een belcirkel', 'Zin in een gespreksgroep', 'Koffiebijeenkomst', 'Zin in filmgesprek', 'Zin in tekenen', 'Zin in wandelen'.



Zin in schrijven

Als voorzitter van de commissie Mens en Religie zou ik over al die thema's urenlang met mensen uit de afdelingen willen praten. Wat bestaat al? Wat is er nog mogelijk? Wat zou opgezet kunnen worden?

Ik licht er één thema uit: 'Zin in schrijven'. Op 23 maart jl. mocht ik daar een workshop over geven in Heinkenszand. De sfeer was goed, we kwamen tijd tekort en ik vraag me sindsdien af of en hoe we misschien een schrijfgroep kunnen vormen waarin we elkaar stimuleren onze 'Levensverhalen' op te schrijven.

Vanuit mijn werkzame leven als docent Nederlands en later ook docent levensbeschouwing heb ik daar zeker ervaring mee, bovendien heb ik over dit thema ook een cursus van KBO/PCOB in Nieuwegein gevolgd.

Hoe nu verder?

Niets staat nog vast, alles is open. Als er in een bepaalde afdeling voldoende belangstelling is, dan kunnen we ter plekke iets opzetten.

Of anders kijken we of er provinciaal of in een bepaald gebied iets mogelijk is.

Wie reageert, ontvangt van mij suggesties over de inhoud van een programma. We gaan in gesprek en kijken of we een groep bij elkaar krijgen. Wanneer hebben we een groep?

Persoonlijk denk ik: een groep is meer dan twee. Ben benieuwd wie daar ook zo over denkt. Vertel het me maar.

Iedereen die interesse heeft en meer wil weten over een eventuele schrijfgroep kan op dit artikel reageren bij

robrijkschroeff56@gmail.com

BRON EN FOTO: TON ROUMEN.

Intuïtie en verstand als tegenspelers

Afgelopen zaterdag was er een retraite dag in het stadsklooster van Den Bosch. Die dag stond in het teken van het vergroten van de gevoeligheid voor intuïtie en het stimuleren van de intuïtieve ontwikkeling. De belangstelling was groot.

Natuurlijk was één van de centrale vragen wat intuïtie is. Ik vroeg de deelnemers naar voorbeelden uit hun eigen leven.

Zelf had ik ook een voorbeeld. Met mijn huisgenoten gingen we een weekend naar Engeland. Eerst met de auto naar de luchthaven van Eindhoven en dan het vliegtuig in. Voorwaarde is wel dat de auto het doet. Je kunt maar beter geen pech krijgen onderweg, want je vlucht wil je niet missen. De dag voor ons vertrek werd ik 's morgens vroeg wakker. Klaarwakker was ik. Ik was ongerust en 'wist' dat de accu van de auto niet in orde was. Ook was er 'iets met een vloeistof.' Ik wist het zeker. Er was geen twijfel.

De accu was zo goed als leeg en er zat zowat geen druppel koelvloeistof meer in het reservoir.

Lang niet altijd luisteren wij naar onze intuïtie, omdat we kunnen gaan twijfelen.

Reuzehandig en nuttig om op zo'n intuïtief kompas te varen. Dankzij dit voorgevoel en de actie konden we probleemloos reizen. Maar lang niet altijd luisteren wij naar onze intuïtie, omdat we kunnen gaan twijfelen.



Intuïtie is echt iets anders dan denken. Ons verstand kan de intuïtie negeren.

Dat leek bij mij nu ook te gebeuren. Ik moest er opeens aan denken dat de auto een poos geleden nog een onderhoudsbeurt had gehad. De motor was gecontroleerd en toen was de accu nog goed.

Met die rationalisering zou dan de eerste – intuïtieve – indruk terzijde zijn geschoven. Want ja, zo kan het gaan: je intuïtie klopt feilloos, maar dan is het verstand aan zet en ga je twijfelen. Je verstand is de tegenspeler van je intuïtie, die schakelt je innerlijk kompas uit en zorgt ervoor dat je gaat twijfelen.

Hoe geef je dan je intuïtie meer ruimte? Het simpele antwoord is: door minder te denken of het denken tot rust te brengen. Dat is bijvoorbeeld mogelijk door meer aandacht te hebben voor de ademhaling of meer te gaan luisteren naar lichaamssignalen. Dat is een sleutel om je intuïtie ruimte te geven, te leren herkennen en vooral erop te leren vertrouwen.

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*



IN GEVAL VAN NOOD

Hoe zorgt u dat anderen uw naasten kunnen bellen in geval van nood?

Het is geen prettige gedachte, maar het kan altijd gebeuren dat u een medisch ongeval krijgt en iemand anders uw naasten moet waarschuwen. Als u zelf niet bij bewustzijn bent, hoe weet diegene wie hij of zij moet bellen? Dat kunt u van tevoren instellen, met de ICE-instellingen op uw smartphone.

Wat zijn ICE-instellingen?

ICE staat voor *In Case of Emergency*, Engels voor 'In Geval van Nood'. Het betekent dat u uit voorzorg alvast belangrijke informatie in uw smartphone zet, zoals uw medische gegevens en de contactgegevens van uw naasten.

Mocht u iets overkomen, dan kunnen omstanders direct handelen, zonder dat ze uw telefoon hoeven te ontgrendelen. Hoe stelt u dit in?

ICE-instellingen op Android-telefoons

Android-gebruikers kunnen in het instellingenmenu van hun telefoon de optie 'Veiligheid en noodsituaties' aantikken.

Als u allergieën heeft, medicatie gebruikt of kampt met andere kwaaltjes, kunt u die informatie invoeren via 'Medische gegevens'. Daaronder vindt u de optie 'Contacten voor noodgevallen', waarin u bijvoorbeeld uw echtgenoot en kinderen aan kunt vinken. Als u dan een verkeersongeval krijgt en u bent zelf niet in staat om de telefoon te gebruiken, kan iemand anders een noodoproep doen met uw telefoon.

Want de door u geselecteerde contacten zijn dan te zien in het vergrendelscherm van uw telefoon. Ook via uw contactenlijst en de optie 'Groepen' kunt u de gewenste contacten voor noodgevallen aanvinken.

ICE-instellingen op iPhones

Degenen met een iPhone hebben een app met de naam 'Gezondheid' in hun telefoon. Via 'Overzicht' en uw profielfoto kunt u uw medische ID invullen. Daarnaast kunt u de opties 'Toon bij vergrendeling' en 'Deel tijdens noodoproep' aanvinken. Zo kunnen omstanders u sneller helpen en hebben ook hulpdiensten toegang tot uw medische gegevens, indien nodig.

Onderaan in uw medische ID vindt u ook de SOS-contactpersonen. Een andere route naar uw medische ID is het instellingenmenu van uw telefoon, waar u de optie 'Noodmelding' kunt vinden.

SOS-meldingen op Android en iPhone

Het automatisch versturen van SOS-berichten bij een noodgeval is een ander voorbeeld van ICE-instellingen.

[In een ander artikel](#) hebben we al aandacht besteed aan deze functie, die via Android en iPhone toegankelijk is.

Hierin kunt u instellen dat het alarmnummer automatisch gebeld wordt bij een noodgeval, wanneer iemand meerdere malen op de zijknop van uw smartphone drukt.

Dit alarmnummer kan 112, 911 of een telefoonnummer naar keuze zijn.

Daarnaast kunt u uw geselecteerde noodcontacten ook voor deze functie inzetten. Deze contacten krijgen dan een SOS-bericht inclusief de locatie van uw smartphone, in geval van nood.

Pas op voor **nepmail** met QR-code namens **MijnOverheid**



“Scan de QR-code met de camera van uw mobiele telefoon om het bericht in MijnOverheid te bekijken”, luidt een phishingmail die namens MijnOverheid wordt verstuurd. Waaraan herken je dat deze mail foute boel is?

In de mail word je er op gewezen dat er een document in je Berichtenbox zit van 'Belastingsamenwerking Gemeenten en Waterschappen'. Daaronder volgt de instructie om een QR-code te scannen.

Valse QR-codes

Een belangrijke vuistregel is dat MijnOverheid nooit een link of QR-code per mail naar je verstuurt, zo geven zij aan op een speciale pagina. Een phishingmail die namens MijnOverheid wordt gestuurd, is naast een link of QR-code vaak te herkennen aan de aanhef, die begint met ‘Beste klant’ of ‘Beste gebruiker’. MijnOverheid verstuurt altijd mails waarbij je initialen en achternaam in de aanhef staan.

Phishingmail ontvangen, wat nu?

MijnOverheid ontvangt graag je phishing melding, opdat de malafide website zo snel mogelijk kan worden verwijderd. Stuur de melding met een screenshot van de mail door naar valse-email@mijn.overheid.nl. Verwijder hierna de mail uit je mailbox en uit de ‘prullenmand’.

Oeps! Toch op de link geklikt...

Mocht je toch te goed van vertrouwen zijn geweest en op een phishinglink hebben geklikt, neem dan direct contact op met de helpdesk van MijnOverheid. Zij kunnen je helpen met het zetten van de juiste stappen.



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