

Februari 2024 – nummer 2

# Wij Zêeuwen

E-magazine van KBO-Zeeland

KBO-Zeeland werkt samen met KBO-Brabant



Voor iedereen  
wel wat.  
Spellenmiddag met  
oud-Hollandse  
spel(l)en in Hulst

“Met NLdoet maak je op  
één dag echt een groot  
verschil voor een ander”

Pikpot, Djerkenland,  
Koeterdurp, ...  
Zeeuwse carnavalsnamen

Hoezo zijn 10.000  
stappen nodig? Wandelen  
is goed voor je!

# EEN DAG WOONSHOPPEN 50.000 M<sup>2</sup> WONEN EN SLAPEN



Met meer dan 500 merken en 40 woonwinkels onder één dak creëren we samen het interieur van je dromen!



Laat je inspireren in onze sfeervolle Woonboulevard met de nieuwste woontrends. Onze adviseurs staan voor je klaar.

**Gratis koffie in onze Brasserie by Bouman** tegen inlevering van deze advertentie.

**Wij sponsoren in 2024 de uitgaven van KBO 'Wij Zêëuwen'**



woonboulevard **XXL**  
**POORTVLIET**  
Wij zijn wonen

Paasdijkweg 33 Poortvliet | 0166 619100 | info@wbpoortvliet.nl  
**woonboulevardpoortvliet.nl**

**Openingstijden**

Di - Do: 10.00 - 17.30 | Vr: 10.00 - 21.00  
Za: 10.00 - 17.00 | Zo - Ma: gesloten



Bij koninklijke beschikking  
Hofleverancier  
Bouman-Potter B.V.



**+ 35 MINUTEN RIJDEN VANAF  
ROTTERDAM, BREDA EN ANTWERPEN**

# Inhoud 3 februari 2024

3 Van de redactie

## Activiteiten van afdelingen

4 Spel(l)enmiddag in 's-Heerenhoek en in Hulst

## Kunst in Zeeland

6 Alles wat ik in de natuur zie, vertaal ik naar zwart/wit

## Nieuwjaarsbijeenkomsten

8 KBO-Philippine en KBO-Heinkenszand

## In het Zeeuwse KBO-land

9 KBO-AEOS en KBO-Goes

## Voorlichting

10 Vrijwilliger zijn doet iets met je!

## Column Ton Roumen

11 Beelden loslaten

## Rubriek 'Beelden in beeld'

12 Michiel de Ruyter

## Nieuwjaarsbijeenkomst

14 KBO-Middelburg-Veere

## Nieuwjaarsviering

15 KBO-Axel en Viering 105 jaar!

## Natuur in Zeeland

16 Zeehonden en vogels kijken op de Brouwersdam

## Voorlichting

18 Pikpot, Djerkenland, Koeterdorp ...

## Rubriek: Wat verhalen vertellen

20 Verhalen vertellen

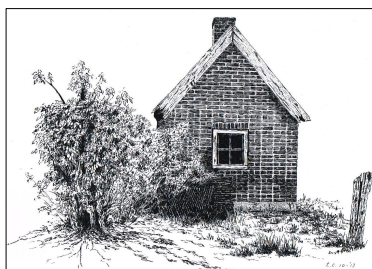
## Voorlichting

22 Hoezo zijn 10.000 stappen nodig?

23 Colofon



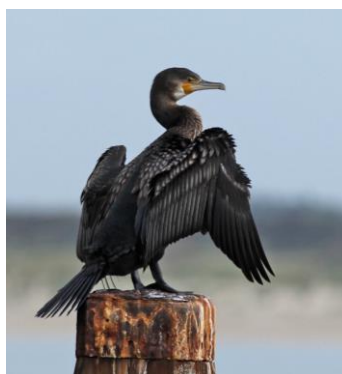
5



6



12



16



18

## Van de Redactie

*Beste lezer,*

'Gefeliciteerd met de eerste uitgave van Wij Zêëuwen. Wat een goedgekozen naam, het WIJ naast het ONS. Als rasechte Zeeuwse doet het mij goed dat we toch nog iets eigens overhouden. Ik heb het E-magazine met genoeg gelezen en ik vind het vooral ook van belang dat er stukjes geschiedenis in staan.' Het januari-nummer van Wij Zêëuwen is kennelijk goed ontvangen, getuige bovenstaande en vele, vele andere positieve reacties.

Deze maand veel aandacht voor de nieuwjaarsrecepties in de afdelingen, mooie startmomenten van het nieuwe jaar. Ook de start van een nieuwe rubriek: Arend van der Wel slaat zijn Bevelandse vleugels uit en gaat provinciaal. Op gezette tijden vult hij een eigen rubriek: 'Beelden in Beeld'. Hij begint zijn beeldverhaal in Vlissingen. Opvallend genoeg schrijft Ton Roumen deze keer ook over beelden, tastbare en geestelijke!

Verder kunnen we al verklappen dat een van de redactieleden nog een andere rubriek gaat 'scheppen'. Wij hopen dat ook de nieuwe rubrieken aan zullen slaan.

Een enthousiaste lezer schreef: 'Ik wens de redactie veel plezier en inspiratie bij het samenstellen van de volgende uitgaven'. Die wens is zeker uitgekomen! Op onze beurt wensen wij dat ook dit tweede nummer met veel aandacht en interesse gelezen gaat worden.

*Veel leesplezier.*

# Spel(l)enmiddag



## Voor iedereen wel wat ...

Bij **KBO-'s-Heerenhoek** wordt tussen Kerst en Nieuwjaar het jaar traditiegetrouw afgesloten met een spelen- en spellenmiddag.

Hiervoor worden niet alleen alle KBO-leden, maar via de dorpskrant ook alle dorpsgenoten uitgenodigd voor 29 december en de toegang is gratis.

Doel is niet alleen de leden een fijne middag te bieden, maar ook anderen die anders maar thuis zouden zitten een klein stukje gezelligheid te bezorgen. Het valt te hopen dat zij ervaren er ook bij te horen en zich uitgenodigd weten vaker een activiteit van het dorp te bezoeken.

Boven verwachting gaven maar liefst 76 mensen zich op voor diverse kaartspellen en spelletjes op het biljart. Het ging er gezellig aan toe. Veel biljarters, maar ook niet-biljarters waren gekomen om op een speciale manier op onze drie biljarts een speciaal spelletje te spelen. Verder veel belangstelling voor de kaartspellen jokeren, klaverjassen, bieden en bridge.

Voor de bridgers was er wel iets te veel lawaai om zich goed te kunnen concentreren. Ook de oliebol ontbrak niet. Voor iedere aanwezige was er gratis koffie/thee en twee consumptiebonnen.

Ons doel was bereikt, want naast de vaste leden kwamen er ook veel anderen op af, die nooit eerder een bezoek aan de ouderensociëteit hadden gebracht en het heel gezellig hebben gevonden.

Voor deze middag kregen we een extra subsidiebedrag van de Gemeente Borsele.

Waarvoor dank.

*Tekst en foto's: Kees Rentmeester.*



## Op z'n oud-Hollands ...

Zoals gewoonlijk wordt het jaar van **KBO-Hulst** afgesloten met een traditiegetrouwe oud-Hollandse spellenmiddag in "De Lieve" te Hulst. Een middag met 11 verschillende spellen zoals sjoelen, dobbelen, darten en nog 8 andere leuke spelletjes. Er waren ruim 60 deelnemers die de strijd tegen elkaar wilden opnemen.

Voor we aan de spelletjes konden beginnen, moest iedereen zich inschrijven en na de inschrijving kregen alle deelnemers en vrijwilligers een kop koffie of thee en een plak cake. Ik kan u vertellen: dat ging erin als zoete koek. Zo, de deelnemers konden daarna beginnen aan de spelletjes, soms zat het mee, soms zat het tegen. Maar hoe dan ook, er werden hoge en lage punten gescoord. Toen was het tijd om een pauze in te lassen. Na de pauze moesten de scorebriefjes worden afgewerkt en worden ingeleverd.

Nadat de scores waren opgeteld, kon de jury de winnaars bij zowel de dames als de heren bekend maken en de daarbij behorende prijzen uitreiken. Tot slot werd er aan het einde van deze middag nog een loterij gedaan met allemaal mooie of lekkere prijzen.

*Tekst en en foto's: Jac de Bruin.*



In de rubriek **Uit de Kunst** laten we kunstenaars aan het woord over de inspiratie die zij aan het Zeeuws landschap ontleen. In deze uitgave van 'Wij Zêëuwen' vertelt Toon Capello over zijn indrukken van de natuur in de Zak van Zuid-Beveland en hoe hij dat vertaalt op papier.

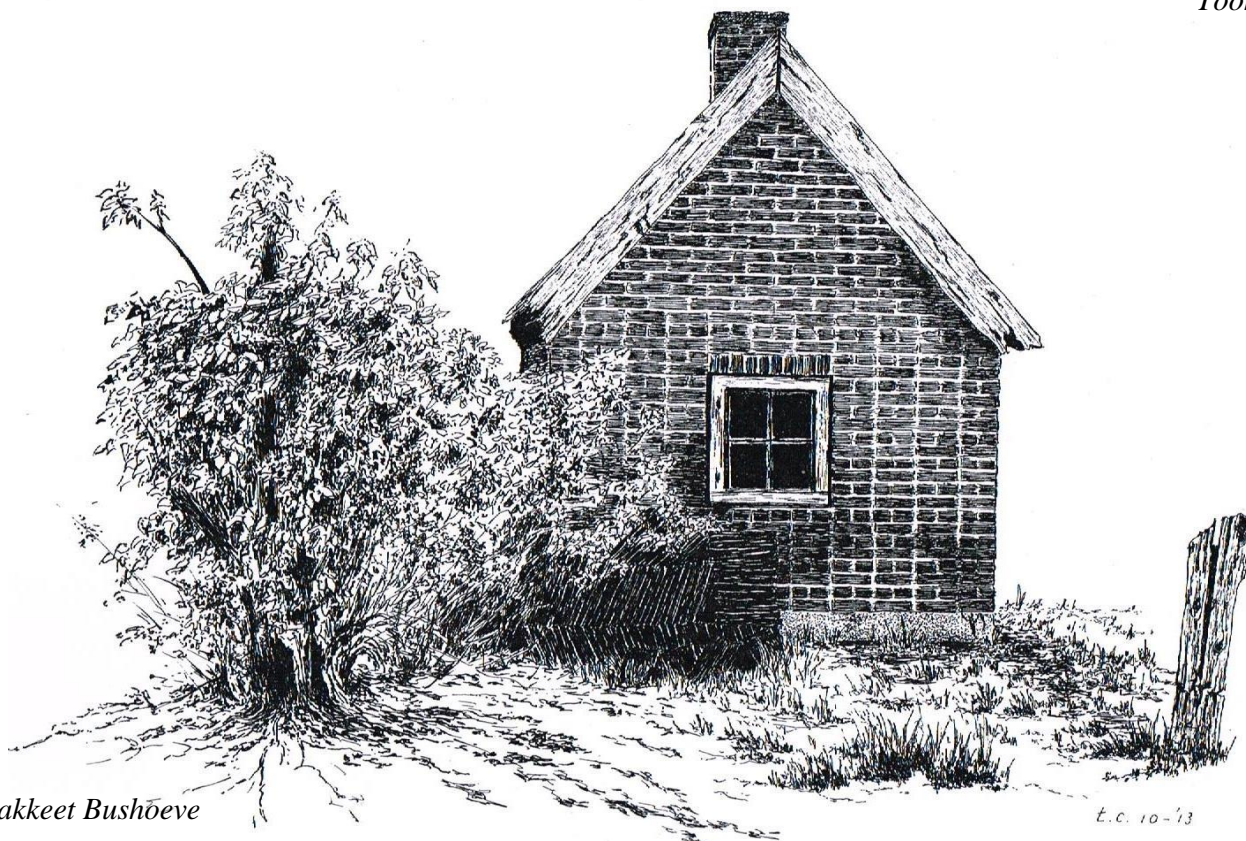


*Hans Warrenpad*

'Alles wat ik in de natuur zie, vertaal ik naar

# ZWART/WIT'

*Toon Capello*



*Bakkeet Bushoeve*

*t.c. 10-13*

“Ik ben altijd geboeid geweest door grafisch werk. Vroeger tekende ik als tiener al met pen en inkt, maar dan veel fantasietekeningen, psychedelisch-achtige afbeeldingen, meer in de tijdgeest van de zeventiger jaren. Daarna is er van tekenen niet veel gekomen. Pas in 1987 ben ik opnieuw gaan tekenen. Ik vond toen de rust om mijn indrukken op papier te zetten, weer met pen en Oost-Indische inkt. Vanaf die tijd tekende ik voornamelijk landschappen en de details daaruit.

Ik werk graag in zwart/wit, beelden met veel tegenlicht en zware schaduwen met zoveel mogelijk tegenstellingen, zoals je die ziet in sneeuwlandschappen, waterpartijen, akkers. Witte partijen zijn erg belangrijk in mijn werk en geven er kracht aan. Je vindt ze terug in al mijn pentekeningen.

Deze techniek leent zich niet tot het maken van heel grote tekeningen. Al mijn tekeningen zijn op een handzaam formaat gemaakt.

Ik val voornamelijk voor de vorm en de lijnvoeringen in een landschap. Ik teken altijd op wit papier. Alles wat ik zie, vertaal ik direct naar zwart/wit beelden. Ik zie gelijk de mogelijkheden om, met weglating van niet essentiële zaken, het beeld neer te zetten zoals ik dat zie. Ik maak vaak onderweg schetsjes en foto's van mij boeiende onderwerpen, waar ik later misschien iets mee kan doen.

Soms duurt het jaren voordat ik het uitwerk. Als ik bezig ben met tekenen, dan zie ik op het papier het landschap groeien. De tekening wordt praktisch altijd zoals ik het me heb voorgesteld. Soms versterk ik onderdelen of zwak ik ze af. Heel soms combineer ik de pentechiek met pastel.



*Weeltje in de Poel*

Ik woon samen met mijn vrouw midden in de natuur. Vanuit het raam aan de achterzijde van ons huis kijk ik naar de Driewegenvolder en de Bushoeve aan de Schoondijksedijk. Vroeger hebben wij vlakbij de Bushoeve gewoond en ik heb ontzettend veel tekeningen van de boerderij en de omgeving gemaakt. Aan de voorzijde kijken we langs 't Hof Tilburg over de akkers richting de Weldijk en de Hooglandsedijk. Ik teken daar vaak.

Dankbare onderwerpen voor mijn tekeningen zijn de Inlaag 2005, het Schenge, de Zwaakse Weel en de poeltjes bij de Valdijk, de Brilletjesdijk en de knotwilgen aan de Hooglandsedijk.

Landschappen zijn bij mij favoriet. In mijn landschappen komen geen mensen voor, heel soms dieren. Het is een uitdaging om op tijd te stoppen en je niet te veel in de details te verliezen.

Als ik in de natuur of thuis in het atelier werk, geeft me dat veel rust. Soms zitten mijn vrouw en ik uren in het atelier te werken zonder een woord met elkaar te wisselen. Zo geconcentreerd zijn we dan bezig. Ik teken zelden in opdracht, maar als het dan toch het geval is, is het vaak een gebouw of een portret.

*Tekst en foto: Jan van den Boom*

**Toon Capello (1950) volgde na de HBS van het Willibrordcollege in Goes een opleiding aan de kweekschool in Middelburg. Daarna is hij als onderwijzer gaan werken in Driewegen. In 2000 ging hij als ambtenaar rampenbestrijding werken bij de Gemeente Borsele. Toon is een pur sang autodidact en heeft nooit tekencursussen gevolgd. Hij is getrouwd met Diana Stevens. Zij heeft een opleiding gehad aan de Kunstacademie in St. Niklaas. Elk jaar doen Toon en zijn vrouw mee aan de Kunstroute op Zuid-Beveland.**

# Nieuwjaarsbijeenkomsten



## KBO-Philippine

Op 9 januari organiseerde het bestuur van de afdeling Philippine in de Kaaie de jaarlijkse nieuwjaarsbijeenkomst met een hapje en een drankje.

Na een opsomming van de komende activiteiten door de voorzitter en alle aanwezigen een voorspoedig 2024 toegewenst te hebben, ging iedereen tevreden naar huis.

*Tekst en foto: Ben Vlegels*



## KBO-Heinkenszand

Op woensdagmiddag 17 januari 2024 hield KBO-Heinkenszand voor alle leden een Nieuwjaarsbijeenkomst. Met 52 aanmeldingen was het een druk nieuwjaarsfeestje.

Gezelligheid troef toen de koffie werd geserveerd en nog meer toen de drankjes op tafel kwamen. Veel oude bekenden troffen elkaar en er werden onderling veel nieuwtjes verteld, maar zeker ook oude herinneringen opgehaald.



Een unicum was deze middag dat ons oudste en jongste KBO-lid aanwezig waren. Daar moest natuurlijk een foto van worden gemaakt. Ook werd al een beetje gebrainstormd over de komende activiteiten die op de planning staan. Onze leden kijken er al vol verwachting naar uit.

*Tekst en foto's: Riek van Zeventer.*



De  
redactie  
wensst u allen  
een goed en  
gezond 2024 toe.



# In het Zeeuwse KBO-land



## KBO-AEOS

Een gezellige jaarvergadering van KBO-AEOS op 12 januari 2024.

In de Hof van Eede te Eede werd, zoals gewoonlijk, weer de Nieuwjaarsreceptie en tegelijk de Jaarvergadering gehouden.

De opkomst was heel goed, 72 leden hebben de zaal in het Dorpshuis goed gevuld. De voorzitter Wilfried Staelens leidde iedereen door de agenda door middel van een PowerPointpresentatie.

In de vergadering werd afscheid genomen van de penningmeester Jan Janssen en werd de nieuwe penningmeester Marijke Jongmans verwelkomd. Ook werden de vrijwilligers met een klein presentje bedankt voor hun inzet.

Na het officiële gedeelte was er tijd voor ontspanning. Deze werd verzorgd door Frans de Schepper, die de mensen met veel grullen en grappen en liedjes vermaakte.

Om 16.30 uur werd de middag met een knabbeltje en een drankje afgesloten.

*Tekst en foto: Ton Jongmans*



## KBO-Goes

Op 8 januari 2024 hebben we met een groot aantal leden het nieuwe jaar ingeluid. Onder het genot van een hapje en drankje was het een heel gezellige middag.

De voorzitter keek terug op een roerig verenigingsjaar met name uiteraard door het opheffen van de Unie KBO-PCOB en alle daarbij behorende consequenties. Jammer genoeg hebben wij hierdoor de koppeling KBO-PCOB afd. Goes moeten verbreken.

Gelukkig zijn er een 15 PCOB-leden overgegaan naar de KBO, zodat deze leden weer volop mee kunnen "draaien" met ons programma. Met al deze mutaties komen we uit op bijna 460 leden. Genoeg werk aan de winkel om nieuwe leden te werven.

Tijdens de bijeenkomst werd aan de Stichting Leergeld Oosterschelde Regio, ons goede doel 2023, de cheque uitgereikt. Een mooi bedrag waarvoor alle leden heel hartelijk worden bedankt.

Na het "officiële" gedeelte en het uitbrengen van de nieuwjaarsstoest werd een fotocollage getoond van de afgelopen jaren. Voor menigeen een leuke herkenning, wat de reactie opriep dat er al heel wat georganiseerd is in de afgelopen periode/jaren.

*Tekst en foto: Wim Copper*

# Vrijwilliger zijn dóet iets met je!

Wil jij een dagje ertoe doen en het verschil maken voor een stichting, vereniging, afdeling of zorginstelling? Doe dan op 15 & 16 maart 2024 mee met NLdoet, de grootste vrijwilligersactie van Nederland. Je maakt kennis met vrijwilligerswerk, helpt een sociaalmaatschappelijke organisatie én het is nog gezellig ook. Met NLdoet maak je op 1 dag echt een groot verschil voor een ander.

Door aan een NLdoet-activiteit mee te doen, zorg je er bijvoorbeeld voor dat het voor ouderen fijner wonen is in hun verzorgingshuis, dat buurtbewoners een mooie ontmoetingsplek hebben in hun buurt of dat nieuwkomers bij de samenleving worden betrokken. Jouw inzet is dus hard nodig en zeer welkom!

Meedoen als vrijwilliger is simpel; zoek vanaf november 2023 een leuke NLdoet-activiteit bij jou in de buurt en meld je aan. Niet gevonden wat je zocht? Er komen elke dag nieuwe activiteiten bij, dus probeer het later nog een keer!

NLdoet wordt georganiseerd door het Oranje Fonds.

[Meld je aan als vrijwilliger](#)



## Meedoen als groep

Vele handen maken licht werk. Dus waarom doe je niet mee als groep? Verzamel je familie, collega's, leden van je (sport)club of klasgenoten en zoek een leuke activiteit uit. Een mooie manier om samen wat goeds te doen.

[Meedoen als groep](#)

## Kan ik me ook weer afmelden bij een activiteit?

Ja dat kan. Na je aanmelding ontvang je een mail met daarin de gegevens van de organisatie en de activiteit. Mocht je door omstandigheden toch niet mee kunnen doen, dan kan je je via een link in dezelfde mail ook afmelden. De organisatie wordt op de hoogte gebracht en jouw plek wordt automatisch vrijgegeven. De organisatie kan vervolgens op zoek naar een nieuwe vrijwilliger. Je kunt je niet bij het Oranje Fonds afmelden. Als je je als vrijwilliger hebt aangemeld, dan heb je daarna direct contact met de organisatie, het Oranje Fonds zit hier dan niet meer tussen.

Meer vragen over vrijwilliger zijn, kijk dan op onze [FAQ pagina](#).

## Ertoe doen

Wil nog meer uit je NLdoet-deelname halen? En weten wat je nog meer kunt doen, ook na NLdoet? Kijk dan op deze pagina voor tips. [Ik wil ertoe doen](#)

Bron: [NLdoet.nl](#)



# Beelden loslaten

Hoe is het gesteld met onze voornemens om dit nieuwe jaar meer te bewegen of eenzame mensen wat vaker te bezoeken? Voornemens van dit jaar vormen een correctie op die van vorig jaar. Het zijn bijgestelde beelden over de werkelijkheid, maar nog steeds beelden. Mentale beelden die kwetsbaar zijn.

Jarenlang heb ik het beeld gehad dat je op de Duitse autosnelwegen wel honderddertig kilometer per uur kon rijden. De realiteit is dat dit niet kan vanwege verkeersdrukke en omdat er continu gewerkt wordt aan die snelwegen. De ervaring is dus anders dan het beeld. Onze wereld is opgebouwd uit beelden. Die kloppen of kloppen niet. Vaak kloppen ze niet.

In de Griekse mythe van Pygmalion worden beelden tot leven gewekt. Pygmalion was koning van Cyprus en had beeldhouwen als hobby. Hij vervaardigde een beeld van een vrouw, dat zo schitterend was dat hij er verliefd op werd.

De godin Aphrodite wekte het beeld tot leven, waarna hij met zijn tot leven gewekte beeldhouwwerk huwde. Pygmalion schuilt in ieder van ons. Wij allen laten beelden tot leven komen en verbinden ons ermee.

*Onze wereld is opgebouwd uit beelden.*

*Die kloppen of kloppen niet.  
Vaak kloppen ze niet.*

Uit waarnemingen in het onderwijs blijkt dat kinderen, over wie leraren goede, positieve verwachtingen hebben, na verloop van tijd een grotere winst behaalden in scores op intelligentietests dan de rest van de klas.

Deze kinderen bloeien op louter door de goede aandacht en verwachtingen van de leraar. Zo'n verwachting heet een (voor)oordeel. Je laat je leiden door een beeld en vergeet in het hier en nu te zijn en te voelen of te checken of het misschien anders is. Deepak Chopra, een Indiase bestsellerauteur van boeken over spiritualiteit en geneeskunde, vertelt dat aan mensen die een hoge leeftijd bereikten gevraagd is wat hun geheim is voor een lang en gezond leven.

Men vernam niet de voor de hand liggende antwoorden over eetpatronen, roken en drinken. De ouderen zeiden dat ze hun hoge leeftijd te danken hebben aan hun vermogen om los te laten.

Zij hebben ervaren dat pijn en verlies bij het leven horen, maar hebben zich daar niet in vastgebeten en zijn niet verbitterd geraakt. Ze hebben telkens losgelaten, waardoor ze ontspannen en jeugdig gebleven zijn. Wat zou het zijn om visies en voornemens los te laten en zelf te gaan ervaren, neutraal te kijken en te zien wat er hier en nu aan de orde is. Als je dat doet, word je niet langer als een robot geleid door concepten en patronen. Misschien is het beste voornemen te luisteren naar wat het leven, jezelf en anderen jou laten zien.

*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](http://www.bezinnen.com)*



# Beelden in beeld (1)

*Deze tweemaandelijks rubriek trekt kriskras door Zeeland op zoek naar bijzondere standbeelden van bekende of juist anonieme mensen. Om te beginnen: Michiel de Ruyter in Vlissingen.*



# Michiel de Ruyter

*In 2004 eindigde Michiel Adriaenszoon de Ruyter (1607-1676) als zevende in de verkiezing van de Grootste Nederlander, tussen Johan Cruyff en Anne Frank in. Daarmee was De Ruyter gelijk ook de beroemdste Zeeuw. Je zou met enig recht kunnen zeggen dat zijn standbeeld daarom ook het beroemdste standbeeld van Zeeland is. Daarom beginnen we deze rubriek aan de doodlopende Boulevard de Ruyter te Vlissingen, want daar staat sinds 1894 zijn imposante beeld.*

## Gezichtsuitdrukking

Het is verleidelijk om een foto van het gietijzeren beeld – het meer gebruikelijke brons was destijds ‘te kostelijk’ – compleet met sokkel en directe omgeving hier te plaatsen. Dan zou je namelijk ook een mooi stukje Vlissingen en wat water zien, plus een hekwerk met gouden punten, twee kanonnen, veel bordjes en altijd wel wat mensen eromheen, al of niet in de selfie-stand.

Maar we kiezen voor de zeeheld sec, afgetekend tegen de blauwe winterlucht. Omdat dan de pose, de gezichtsuitdrukking – zo u wilt: het heldhaftige – des te meer tot uitdrukking komt. Er is eigenlijk geen echt duidelijke gezichtsuitdrukking, misschien wel om zo rust en onoverwinnelijkheid uit te stralen.

De Ruyter staat hier aan dek van zijn schip, met zijn rug naar het stuurwiel, een kijker in de hand en de andere hand in de zij. Duidelijk alles onder controle.

## Staatsieportret

Toen luitenant-admiraal-generaal – hoger in rang kon niet – De Ruyter in 1667 terugkwam van zijn tocht naar Chatham en een poosje om veiligheidsredenen binnengaats moest blijven van raadpensionaris Johan de Witt, vond De Ruyter het wel tijd voor een soort staatsieportret. De toen beroemde schilder Ferdinand Bol viel die eer te beurt.

Er zijn heel wat portretten van De Ruyter gemaakt, maar het werd dit schilderij, te bewonderen in het Haagse Mauritshuis, waarvan we De Ruyter waarschijnlijk het beste kennen.

Het werd ook de basis voor dit standbeeld, dat de Vlaming Louis Royer in 1841 maakte en eerst op een andere plek in Vlissingen stond. En daar bleef het niet bij. Hoewel zijn kijkrichting anders is, komen we deze Michiel ook tegen op het bekende oude honderdguldenbiljet. En wat dacht u van de acteur Frank Lammers op het filmaffiche van de ‘biopic’ uit 2015? Ook nét de Bol. Altijd en overal diezelfde stoer-stoïcijnse blik.

En dan ben je als Grootste Zeeuw door de eeuwen heen beslist karaktervast.



*Het honderdguldenbiljet dat van 1970 tot 1977 circuleerde (ontwerp van Ootje Oxenaar).  
Bron: [www.goudwisselkantoor.nl](http://www.goudwisselkantoor.nl).*

## Onverstoorbaar

Ten tijde van de genoemde bioscoopfilm was er een actiegroep actief die het consequent over Michiel de Rover had. Het heeft allemaal geen enorme impact op Bestevaers imago gehad, ook al is wel bekend dat De Ruyter tot slaaf gemaakt heeft vervoerd en slavenhandelsroutes heeft beschermd.

Hij was ‘dienstig aan’ de VOC, die zeker met slavenhandel te maken had. Een vergaande discussie over zijn standbeeld, zoals die plaatsvond over het beeld van zijn tijdgenoot Jan Pieterszoon Coen te Hoorn, zal er vermoedelijk niet komen. Wie weet komt er ooit een nieuw bordje, waarop staat dat de zeeheld ‘niet onomstreden’ is. Maar ‘Michieltje’ zelf lijkt onverstoort over wat voor woeste baren dan ook heen te blijven kijken.

*Tekst en foto: Arend van der Wel*



Op zaterdag 13 januari organiseerde de **KBO-afdeling Middelburg-Veere** de jaarlijkse nieuwjaarsbijeenkomst voor de leden. Dit keer in het café van het wijkcentrum Het Palet in Middelburg-Zuid. Ruim 60 leden bezochten deze bijeenkomst.

In zijn openingswoord heette onze voorzitter Ruud Louwes iedereen welkom. Hij wees erop dat dit de eerste bijeenkomst was sinds het samengaan met KBO-Brabant.

Een extra welkom was er voor ons oudste bestuurslid Ger van Waegeningh, die tijdens haar verblijf in Honduras van een maand 91 jaar was geworden.

Het doel van deze bijeenkomst: elkaar nieuwjaar wensen, elkaar ontmoeten en de laatste nieuwtjes uitwisselen. Hiervan werd druk gebruik gemaakt.

Hierna las Toke Thomas een door haar geschreven gedicht voor met als titel 'Liefde'.

Ook de gebruikelijke verloting vond plaats, georganiseerd door Marian van Egdom. Er waren zoveel prijzen dat we iedereen een prijsje hadden kunnen geven. Dat hebben we natuurlijk niet gedaan, gewoon verloot.

Tussendoor was er een optreden van ons afdelingskoor Intermezzo, dat drie liedjes zong onder leiding van Lenie Stockman.

Aan het einde van de middag ging iedereen opgewekt, bijgepraat en sommigen met mooie prijzen naar huis.

*Tekst: Ko Pluijmers. Foto: Peter Berkvens.  
Gedicht: Toke Thomas.*

## Liefde

*De wereld leek een grote zon door onze liefde  
en alle mensen daarop vierden feest.  
Heel de uitbundige natuur bloeide voor ons daar.  
Wij waren voor de toekomst niet bevreesd.*

*Want heel de toekomst hoorde aan ons beiden.  
Wij hadden het draaien van die wereld in de hand.  
En onze liefde was zo diep als oceanen  
En wordt groter dan het grootste vaste land.*

*Wij schilderden de lucht blauw zelfs bij regen.  
De vier seizoenen werden een geheel.  
En de geluksmomenten waren niet te tellen,  
het waren er zo ongelooflijk veel.*

*Toen kwamen er wat wolken, heel voorzichtig  
en zagen wij ook schaduw hier en daar.  
De wereld was er wel maar viel in delen  
als landen en oceanen uit elkaar.*

*We voelden het verschil in herfst en lente,  
De hemel boven ons was wel eens grauw.  
Wij waren niet meer blind voor elkaars fouten  
maar namen het geheel in ogenschouw.*

*De liefde heeft nu eenmaal zijn seizoenen  
net als het leven en de natuur dat doet  
Het kleurenspectrum kan ons hierbij helpen:  
Als liefde overwint, dan is het goed.*

# Nieuwjaarsviering

KBO-Axel en viering 105-jarige

## KBO-Axel

Een grote opkomst; 87 aanmeldingen en inclusief het koor ChorAMuze 110 goed gemuste deelnemers. De grote zaal nog steeds versierd in kerstfeer.

Ruim voor 13 uur kwamen de eerste gasten al binnen. Na enkele mededelingen van de secretaris werd er getoost op een voorspoedig en gezond 2024 met voor de een bubbel en voor de ander jus d'orange.

Een mooi eerste optreden van het koor; met een wisselend repertoire, oudere en meer recentere liedjes, regelmatig meegezongen.



Links hett koor, rechts de deelnemers aan deze happening.

In de pauze tijd voor koffie/thee, een madeleintje, slagroomsoesjes, een gezellige koffieklets. Bij het tweede optreden deed het koor weer zijn uiterste best; de jongere man van het koor zong 'Het Dorp' van Wim Sonneveld.

De mensen werden uitgenodigd om te blijven voor een drankje en twee snacks.

Het is en blijft uitermate fijn om zulke ontmoetingen, samen zijn met de leden te mogen meemaken. Hopelijk mogen er nog vele volgen.

Bestuur en vrijwilligers, alsmede een paar leden die nog vervoer naar huis nodig hadden, bleven na om de grote zaal in de oorspronkelijke staat terug te brengen.

Waarschijnlijk was het hier de laatste keer, omdat het Gregoriuscentrum gaat verdwijnen. We sloten af met soep en brood.

*Tekst en foto: Maurice Scholter.*



## Viering 105 jaar!

Mevr. Risseeuw-de Koster werd 30 december 2023 105 jaar. Ze werd geboren in Hoofdplaat en vertrok naar Rotterdam. Ze kwam toch weer terug naar Zeeuw-Vlaanderen en woont momenteel in de Hoge Platen te Breskens. Ze werd lid van de KBO-Seniorenssoos Hoofdplaat en is met haar 105 jaren het oudste lid van de Soos.

Ter gelegenheid van haar verjaardag hebben Fons en Marie Louise haar bezocht en gefeliciteerd. Daar hoorde natuurlijk een bloemetje bij, overhandigd door Fons.

Ze was er heel blij mee en heeft haar lidmaatschap nog voortgezet voor 2024.

Het Bestuur KBO/Seniorenssoos.

# ZEEHONDEN EN VOGELS KIJKEN OP DE BROUWERSDAM



*Aalscholver*



Als je van de natuur wilt genieten is de Brouwersdam waarschijnlijk niet het eerste gebied waar je aan denkt. Daar zijn meerdere strandtenten, er zijn kajakkers, kitesurfers, vissers en duikers. Allemaal activiteiten die nou niet direct stroken met ongerepte natuur. En toch is die op de Brouwersdam ook volop te vinden. Je moet eigenlijk de parallelweg aan de Noordzezijde hebben om de natuur van de Brouwersdam te bekijken. Hoewel... ook aan de Grevelingenkant valt het nodige te beleven, maar dat komt misschien later nog eens.

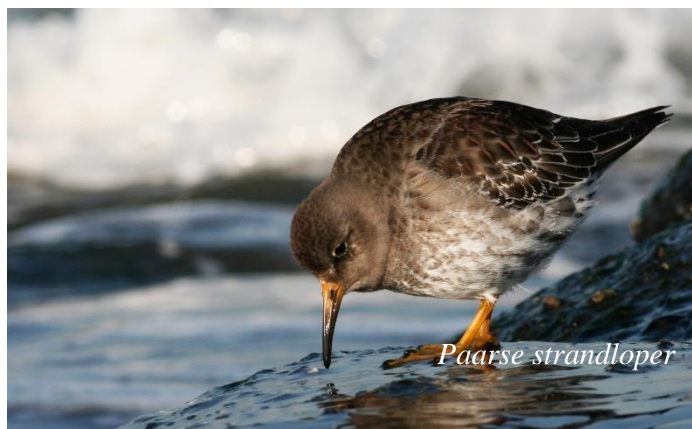
We beginnen meteen maar met het meest spectaculaire onderdeel van natuurbeleving op de Brouwersdam. Dat zijn de grijze zeehonden, die vrijwel altijd te zien zijn bij de sluisen, waar de Grevelingen in verbinding staat met de Noordzee. Als je van de Zeeuwse kant komt, zie je het al na een paar honderd meter. Links van de weg zijn twee asfaltpleinen, ter grootte van een flink marktplein. Tussen die twee uitstulpingen ligt de inlaat van het doorlaatmiddel. Weliswaar staan er stevige ijzeren hekken omheen, maar die belemmeren het zicht op de zeehonden niet (soms wel het fotograferen ervan). De zeehonden trekken zich niets aan van de dagelijks aanwezige bezoekers. Ze zwemmen, duiken en zoeken voedsel en als aanschouwer waan je je haast in een dierentuin of dolfinarium. Maar dit zijn echt wilde dieren, die misschien morgen alweer aan de Engelse oostkust zwemmen. Deze winter werd er ter plekke zelfs een jonge grijze zeehond geboren en die kon je gewoon van heel dichtbij bekijken.



*Pup grijze zeehond*

Maar er is meer. Er staan een paar lange meerpalen, die meestal wel bezet zijn met vogels. Bovenop zit vrijwel altijd een grote mantelmeeuw of een aalscholver, een enkele keer zelfs de zeldzame kuifaalscholver. Op het asfalt om je heen wemelt het van de meeuwen. Vooral kokmeeuwen en zilvermeeuwen, maar dit is een prima

plek om je meeuwenkennis te testen of uit te breiden. Soms zijn er zwartkopmeeuwen aanwezig, maar ook de pontische meeuw of de geelpootmeeuw zijn geregeld te zien. De kleine steltloperjes die tussen de meeuwen druk heen en weer lopen, zijn steenlopers. Die lopen ook langs de vloedlijn en dan zie je ze bezig om prooien op te sporen. Dat kunnen schelpdieren, slakjes of garnaltjes zijn, die ze vanonder de stenen peuteren.



*Paarse strandloper*

Je kunt de Brouwersdam het beste bezoeken zo vanaf één à twee uur voor hoogwater. De vogels langs de vloedlijn zitten dan relatief dichtbij en je kunt ze prima vanuit de auto bekijken of fotograferen. Je vindt er prachtige soorten als de drieteenstrandloper en de paarse strandloper en daarnaast een enkele kanoetstrandloper. Allemaal broedvogels uit het hoge noorden, die het grootste deel van het jaar hier doorbrengen.



*IJseend*

Vergeet vooral niet om ook op het water te kijken. Daar zie je een aantal niet-alledaagse eendensoorten als de eidereend, de zwarte zee-eend of de ijseend. Die eenden zitten vaak nogal ver weg en voor hen is een verrekijker van groot nut voor de waarnemer. Maar ook zonder verrekijker is het een avontuur om op de Brouwersdam vogels te kijken.

*Tekst en foto's: Chiel Jacobusse*



## Pikpot, Djerkenland, Koeterdorp, ... Zeeuwse carnavalsnamen

Benieuwd naar de data van carnaval en Vastenavond 2024? Carnaval start op 11 februari en eindigt op dinsdag 13 februari. Woensdag 14 februari is het Aswoensdag.

Zal het feest in plaatsen als 's-Heerenhoek en Lewedorp anders aanvoelen nu de kerken in die dorpen gesloten zijn?

Clinge, 's-Heerenhoek en Nieuw-Namen heten de komende dagen Kriekedorp, Paerehat en Molaco. Wat is de betekenis van en het verhaal achter al die Zeeuwse carnavalsdorpen?

Omroep Zeeland zocht het in 2023 uit.

In Zeeland hebben de plaatsnamen vaak te maken met de bijnaam van de inwoners en die zijn altijd in het plaatselijk dialect. Nog vaker komt het voor dat een dorp wordt vernoemd naar een geografische plek in de buurt, zoals een gehucht, kreek of gebouw. En heel soms heeft de herkomst te maken met een toevallige gebeurtenis. Want waarom werd bijvoorbeeld Aardenburg niet gewoon Kikkerstad genoemd?

### Aardenburg - Uulehat

Aardenburg heette altijd Kikkerstad, totdat tijdens een avond stappen spontaan een nieuwe naam ontstond: 'Daar is het stelletje Nachtuuln.' Een bijnaam voor mensen die 's nachts erg actief zijn, werd meteen aangenomen en de stap naar Uulehat was gemaakt.

### Clinge - Kriekedorp

Het dorp heeft zijn naam te danken aan een kreek ten oosten van het dorp, de Kriekeput. Het watertje uit de vroege middeleeuwen is mede bekend door het verhaal van Reynaert de Vos. Daarin wordt verteld dat Reinaert bij de Kriekeput zijn schat verborg.

### Goes - Hanzehat

In het allereerste wapen van de stad staat een gans. Daardoor kreeg de stad zijn bijnaam Ganzestad. In het centrum rond de vesten zijn veel ganzen te vinden en dus werd besloten om Goes tijdens carnaval te veranderen in Hanzehat.

### Graauw - Djerkenland

Rond Graauw en het naburige gehucht Langendam werd lange tijd turf gewonnen. De brandstof was voor veel inwoners een belangrijke inkomstenbron. In de volksmond heet turf ook wel djerk.

### Hulst - 't Vosseraik

Deze naam heeft alles te maken met het verhaal van Reynaert de Vos. De Reynaertstad heet tijdens carnaval 't Vosseraik, ofwel Vossenrijk.



### 's-Heerenhoek – Paerehat

Ofwel: paardenkont. Aan de rand van het dorp lag honderden jaren geleden een kreek als uitloper van de Westerschelde. Deze werd in die jaren gebruikt om dode paarden te dumpen. De kreek kreeg daardoor van lieverlee de naam Paerehat.

### Kloosterzande - Kloorianenland

Wat is een klooriaan? De uitleg is dat Kloorianenland een verbastering is van Kloosterzande, mede doordat het dorp in de regio ook wel Klôôster wordt genoemd.

### Kwadendamme - Pikpot

De naam Pikpot was de bijnaam van een klein zwart bouwvallig schuurtje dat jarenlang vlak buiten het dorp stond. Zwart is in de volksmond pik en pot staat voor klein schuurtje.

### Lamswaarde - Lamsorenland

De naam is afkomstig van de zeegroente lamsoor. De groente groeit niet in het dorp, maar in het verleden reden inwoners naar de slikken en schorren langs de Westerschelde om de groente te steken en ermee te koken. Natuurlijk helpt het dat Lamsorenland een beetje een verbastering is van Lamswaarde.

### Lewedorp - 't Kraaienist

De naam heeft enigszins te maken met kraaien. Het dorp heeft namelijk niet altijd Lewedorp geheten, maar was eerder Noord-Kraaijert. Dit door de polders in de buurt die kraaije in de naam hebben, zoals de Oude Kraaijertpolder.

### Nieuw Namen - Molaco

Inwoners van het dorp worden tijdens carnaval mollen genoemd. De naam Molaco is een knipoog naar het vorstendom aan de Middellandse Zee en natuurlijk een verbastering met de mollen.

### Ossensisse - De Snis

De Snis is een verbastering van het laatste gedeelte van de dorpsnaam. De carnavalsvereniging heet d'Ossekoppen, naar de os in het wapen van het dorp; Osse betekent schor. De raad telt elf vrouwen!

### Philippine - Mosselkrawersstad

De mossels zijn onlosmakelijk verbonden met de stad. Het had tot 1952 een eigen haven die in verbinding stond met de Westerschelde. Daarin werden door plaatselijke vissers vooral mossels aangevoerd.

### Sas van Gent - Betekoppenstad

De naam is te herleiden naar de suikerfabrieken die het stadje in het verleden rijk was, want een suikerbiet is in de volksmond een betekop.

### Sint Jansteen - Ut Stjeen/Rattenrijk

Steen, uit te spreken als: 'stjeen'. De inwoners noemen zichzelf al jaren Steense Ratten. Bij binnenkomst van het dorp staat een grote rat met stenen.

### Westdorpe - Koeterdurp

Vroeger waren er veel mensen werkzaam in de landbouw en veeteelt. Rond het dorp was een aantal boerderijen met koeien en daar moest op worden gepast. Het was heel gebruikelijk dat in het begin van de vorige eeuw een boerenloopbaan startte als koeienwachter, ofwel koeter.

*Dit artikel is gebaseerd op een publicatie van Omroep Zeeland uit 2023 en gebaseerd op informatie van carnavalsverenigingen, historici, dorpsbewoners en het Zeeuwse Archief.*

*Foto's carnaval 's-Heerenhoek: Kees Rentmeester.*



# Wat verhalen vertellen

*Deze maand vertelt en ‘hersenspinselt’ ras-columnist Augustinus hoe zijn verhalen zich in zijn brein ontwikkelen alvorens hij ze aan het papier toevertrouwt. Ter inleiding op Augustinus enkele spreuken en aforismen van beroemde verhalenvertellers.*

Verhalen vertellen onthult betekenis zonder de fout te maken die te definiëren.

*Hannah Arendt*

Op een gegeven moment, heb ik besloten een verhaal te schrijven. Ik had geen kleine kinderen meer om hun verhalen te vertellen.

*Umberto Eco*

Er is gezegd dat na honger en dorst onze belangrijkste basisbehoefte verhalen vertellen is.

*Khalil Gibran*

Welk verhaal heeft jouw wereld veranderd?

*Loesje*

Als geschiedenis onderwezen zou worden in de vorm van verhalen, zou het nooit worden vergeten.

*Rudyard Kipling*

Ik neem altijd een lege koffer mee voor de mooie verhalen als ik op vakantie ga.

*Loesje*

Wanneer het lichaam gaat slapen, blijft de denkkeest wakker en vertelt zichzelf verhalen.

*Jonathan Gottshall*

De kortste afstand tussen een menselijk wezen en de waarheid is een verhaal.

*Anthony de Mello*

Je wordt oud als je lichaam korter wordt en je verhalen langer.

*Robert Quillen*

Het doel van een verhalenverteller is niet vertellen hoe je moet denken, maar om je vragen te geven waarover je kunt nadenken.

*Brandon Sanderson*

Om te overleven, moet je verhalen vertellen.

*Umberto Eco.*

Alle verhalen eindigen gelukkig, als je maar op tijd stopt.

*Annie M.G. Schmidt*

Ik moest me achter de oren krabben bij de vraag om over dit onderwerp iets te herspinnen. Want wat vertellen verhalen? Hoe beleef je dat? Volgens mij ligt het eraan wie de schrijver is/was die dat verhaal schreef of schrijft. Waar het over gaat en door wie het gelezen wordt. Ik ben geen verhalenverteller of –schrijver van professie. Ik ben meer iemand die graag verhaaltjes of verhalen dicht. Ik kon op het St. Willibrordcollege wel eens opstellen schrijven die ik dan wel eens aan de klas mocht voorlezen. Ik mag van mezelf heel bescheiden zeggen dat ik aardige verhalen of stukjes kan schrijven. En dat die soms interessant gevonden worden en daarom gelezen worden.

Wat die verhalen vertellen? Ik heb me daarin nooit zo verdiept, maar wil daartoe wel een poging doen. Verwacht geen wetenschappelijke beschouwing en ook geen al te ingewikkelde uitleg. Ik doe het in zo eenvoudig mogelijk Nederlands. We wonen immers in Nederland. Dus waarom dan allerlei buitenlandse termen gebruiken, die ik wellicht interessant vind? Maar even terzijde.

Voor ik dit gespinsel aan de computer-machine toevertrouwde, heb ik op het wereldwijde web geprobeerd of ik over het onderwerp iets bruikbaar kon vinden. Maar ik werd daar niet zoveel wijzer van.

Om een verhaal te schrijven, kijk je in je omgeving of je misschien iets meegemaakt hebt, dat voor je zelf en anderen interessant kan zijn. Soms vind je dat binnen de kortste keren, soms is het in je gedachten wroeten of je iets bruikbaars kunt vinden.

Er gebeurt op onze globe zo veel dat je over allerlei zaken iets zou kunnen spinnen. Maar dat moet wel jou en je toekomstige lezers of luisteraars kunnen interesseren.

En je moet er wel een geloofwaardig verhaal van kunnen maken. Een verhaal dat jou en die anderen iets ‘vertellen kan’.

Dat kan somber zijn of vrolijk, iets ‘geleerds’ of ‘ontspannend’. In ieder geval iets wat de mensheid ‘*lering ende vermaak*’ kan bieden. Trouwens de achtergrond hoeft niet altijd serieus te zijn, maar mag ook blijheid en vrolijkheid bieden, waardoor bij de lezer mogelijke somberheid en ernst verdwijnen. Want naast de pure ellende van oorlog, racisme, onderdrukking en andere zware onderwerpen valt er op onze aardbol ook veel te genieten van leuke dingen die de mensheid kunnen opvrolijken en blij maken.

Voor het schrijven van een verhaal ga je bij je zelf eens na of er in je nabijheid iets gebeurd is wat je zó interessant hebt gevonden, wat je tot nadenken heeft gestemd en waarover je je gedachten met anderen wilt delen. Daarbij moet je wel goed in de smiezen houden, dat niet iedereen het met jou eens zal zijn. Dat er een heel leger mensen is die jouw mening niet delen en er dus ook niet in geïnteresseerd zijn. Alleen krijg je dat meestal niet te horen of te lezen. Dat is eigenlijk vreemd, want wij mensen staan vaak snel met ons oordeel klaar om commentaar te geven op wat we bij een ander zien, horen of lezen.

Maar er zijn ook medemensen die het best wel leuk en interessant vinden om te weten wat jouw gedachten over een bepaald onderwerp of bepaalde gebeurtenis zijn. Die echt wel interesse hebben in wat je aan hen kwijt wilt.

Bij het schrijven en vertellen van verhalen worden innerlijke beelden in de verbeelding van de lezer of

luisteraar geschapen en vindt er een directe communicatie plaats tussen de schrijver/verteller en diegenen die het verhaal lezen of aanhoren. Het schrijven of vertellen gebeurt immers altijd in het hier en nu. Ook al speelt het verhaal zich vaak in het (verre) verleden af. Wanneer je bijvoorbeeld een verhaal produceert waarin Jacoba van Beieren de hoofdrol speelt, weet je dat je teruggaat naar het verleden. Wellicht naar het Slot Oostende in Goes, waar ze wel eens verbleef.

Maar je kunt ook voor een verhaal geïnspireerd raken door de toenemende verzuiving in onze hedendaagse maatschappij en daar een hele verhandeling over schrijven, waar de lezer of toehoorder het wel of niet mee eens is. En misschien dat er dan een gedachtewisseling ontstaat, waardoor je over dat onderwerp je een eigen visie vormt. Op die manier ‘vertelt een verhaal’ je wat. En anderen misschien ook wel.

*Wat verhalen vertellen?* Ik kan er geen echte duiding over geven. Het is vaak iets persoonlijks, wat je met anderen deelt en die zich daar ook weer een mening over vormen en geven, die haaks op die van jou als scribe staat. Wellicht dat die ander toch zijn of haar mening over een voorval bijstelt. En dat hoeft echt niet jouw mening te zijn. Wat dit verhaal vertelt? Ik laat het graag helemaal aan uwe zelf over. Mij vertelt het hoe ik er over denk en vooral hoe moeilijk ik het onderwerp vind. Wat ik wel weet, is dat verhalen heel veel kunnen vertellen. Zowel over het verleden, het heden en wellicht ook de toekomst. Maar dat kunt u het beste zelf uitzoeken!

*Augustinus. Foto: Shutterstock.*

# Hoezo zijn **10.000 stappen** nodig?

*Wandelen is goed voor je. Maar hoeveel stappen dan? En wat als je liever iets anders doet dan wandelen?*

**Je hoort vaak dat je 10.000 stappen per dag zou moeten zetten om gezond te blijven.**

Maar dat is geen keiharde regel. Al vanaf ongeveer 2300 stappen per dag daalt de kans op vroegtijdig overlijden door [hart- en vaatziekten](#). En vanaf ongeveer 4000 stappen wordt ook de kans op overlijden door ziektes als diabetes of kanker sterk minder. Maar: méér is beter. Met iedere 1000 stappen per dag die je meer zet dan die 4000, daalt de kans op overlijden door welke ziekte dan ook met 15 procent.

**Wat maakt wandelen zo gezond?**

Het goede van wandelen is dat het je botten belast. Het helpt daardoor tegen botontkalking (osteoporose). Je houdt je skelet er sterk mee. Het wandelen verkleint ook de kans op overlijden door hart- en vaatziekten, diabetes of kanker.

Verder is het voor veel mensen makkelijk om elke dag een ommetje te maken. En je loopt weinig risico op blessures.

**Maar wat als je hartpatiënt bent, reuma of versleten knieën hebt, of in een rolstoel zit? Hoe kom je dan aan die stappen?**

Het tellen van stappen is een makkelijke manier om in de gaten te houden hoe actief je bent. Maar je hoeft niet per se te wandelen en stappen te zetten.

Je kunt dezelfde gezondheidswinst ook boeken door op andere manieren te bewegen. Het gaat om álle activiteiten waarmee je druk uitoefent op de botten.



Die 2000 tot 3000 stappen staan gelijk aan een half uurtje wandelen. Maar je kunt in plaats daarvan dus ook een half uur tuinieren, fietsen of zwemmen. Of ga bijvoorbeeld gewichten heffen in plaats van te wandelen; dat kan ook zittend. Het is alleen wel zo dat je met een half uurtje per dag matig intensief bewegen nog niet fit wordt.

Wil je fit zijn, dan zul je extra moeten bewegen en ook de spieren trainen die je voor die activiteit nodig hebt.

### Is het verstandig om aan een sport te gaan doen?

“Niet iedereen vindt dat leuk. Je kunt in plaats van te sporten ook gewoon meer bewegen bij dagelijkse bezigheden. Neem altijd de trap in plaats van de lift. Pak de fiets in plaats van de auto. En als je aan de telefoon een gesprek voert, kun je intussen door je huis lopen in plaats van te gaan zitten.



[Stilzitten heeft een slecht effect op de gezondheid.](#) Ook bij mensen die iedere dag wandelen. Je moet voldoende bewegen én niet te lang stilzitten om je gezondheid op peil te houden.”

### Maakt het nog uit of je binnen beweegt of in de natuur?

“Je zou denken dat de frisse lucht of het daglicht een rol speelt. Maar ik ken mensen die ook bij mooi weer liever naar de sportschool gaan dan dat ze buiten sporten. Ze vinden dat gewoon leuker. Het is allemaal goed. Het gaat erom dat je in beweging blijft.”



## Stappenteller

Een **pedometer** of **stappenteller** is een apparaatje dat het aantal stappen telt dat wordt gezet door degene die het draagt. Het geeft dus een indicatie van [lichamelijke activiteit](#), en mits met enig beleid gebruikt, ook een indicatie van de door de drager afgelegde afstand. Voor de omrekening van stappen naar [meters](#) of kilometers moet de gemiddelde staplengte worden ingevoerd, die van persoon tot persoon en ook naar de omstandigheden verschilt.

Stappentellers worden vaak gebruikt bij sporters met of zonder combinatie van mobiele app. Een stappenteller is daardoor niet alleen maar een device om de stappen te tellen, maar wordt ook gebruikt voor het totaal aan verbrande calorieën, hoogteverschillen, trainingsschema's en andere sportdoeleinden.

Wil je, om je stappen te tellen, een (gratis) app op je telefoon: kijk dan op google. Keuze genoeg.

*Bron: Plus Magazine. Foto's: Getty Images en Shutterstock.*



## Colofon

‘Wij Zêëuwen’ is een uitgave van KBO-Zeeland

Blijf ons ondertussen ook volgen op:

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

[twitter.](#)

Voor al het andere nieuws vanuit KBO-Zeeland kijkt u op onze website [www.kbozeeland.nl](http://www.kbozeeland.nl)

### Secretariaat

George de Vijlder,  
Steenpit 9, 4561 CT Hulst  
Tel. 0114-690415, e-mail [gdevijlder@zeelandnet.nl](mailto:gdevijlder@zeelandnet.nl)

### Redactie Wij Zêëuwen:

Jan van den Boom  
Lillianne van der Ha  
Rob Rijkschroeff  
E-mailadres:  
[wijzeeuwen@kbozeeland.nl](mailto:wijzeeuwen@kbozeeland.nl)

### Art Direction, Jan van den Boom

Indien u als KBO-afdeling iets te melden hebt voor ‘Wij Zêëuwen’ of de digitale ‘Wij Zêëuwen’ niet meer wenst te ontvangen, dan kunt u dit melden via e-mail: [wijzeeuwen@zeelandnet.nl](mailto:wijzeeuwen@zeelandnet.nl)

Kijk voor het laatste nieuws op de websites van KBO-Regio Zeeland: [www.kbozeeland.nl](http://www.kbozeeland.nl) of van KBO-Brabant [www.kbobrabant.nl](http://www.kbobrabant.nl)



van oeveren reizen

# 50-PLUS BUSPROGRAMMA

Boek nu zorgeloos uw vakantie

- ✓ Inclusief alle entreegelden
- ✓ Inclusief kofferservice
- ✓ AED en gratis wifi
- ✓ Zeer luxe touringcars
- ✓ Binnen onze regio wordt u thuis opgehaald



Van Oeveren Reizen Zierikzee — 0111- 414348 of [www.vanoeveren.nl](http://www.vanoeveren.nl)