

KBO Zeeuwse NieuwsFlitZ

Digitale nieuwsbrief voor leden van de KBO's in Zeeland

Nummer **104** d.d. 08-05-2019



In dit nummer:

Van de redactie – Uitnodiging “Zorgbijeenkost”

Piet Mondriaan en Pablo Picasso – Naar Oudenbosch en Hilvarenbeek

Bezoek aan Bizarium – Fietsen in de natuur: super gezond - Nieuwe phishing mails!

Veiligheid in uw slaapkamer – Voorkom dat je e-bike gestolen wordt - Colofon



Van de redactie

Beste lezer,

De zomertijd is weer ingegaan en als het goed is zijn alle klokken een uur vroeger gezet. Heeft u last van het uurtje korter slapen?

Het wordt nu toch echt voorjaar. Bij de fietsers zal het dus weer gaan kriebelen om erop uit te gaan. Daarom in deze NieuwsFlitz twee artikelen over fietsen: waarom het zo gezond is en hoe u kunt voorkomen dat uw kostbare e-bike gestolen wordt.

Veel leesplezier.



Uitnodiging Zorgbijeenkomst

De gezamenlijke afdelingen van KBO en PCOB in de gemeente Terneuzen nodigen alle Zeeuwse KBO's van harte uit tot het bijwonen van een "zorgbijeenkomst" die voor ons georganiseerd wordt door ZorgSaam Zeeuws-Vlaanderen.

De bijeenkomst vindt plaats op **woensdag 1 mei a.s., aanvang 15.00 uur**. U wordt ontvangen met een kopje koffie/thee en iets lekkers.

Programma:

Welkom en Opening 'Over ZorgSaam'

door Piet van der Maas, directielid ZorgSaam Zeeuws-Vlaanderen

Blijven wonen in je eigen stulp, hoe krijg je daarbij de juiste hulp?

Wijkverpleegkundigen van de thuiszorg vertellen over hoe je zo lang mogelijk, zo zelfstandig mogelijk thuis kan blijven wonen.

Wat als het thuis niet meer gaat?

Zorgmakelaars van het ZorgAdviesPunt over de mogelijkheden die ZorgSaam te bieden heeft, wachtlijsten en meer...

De Cliëntenraad over haar rol, het cliëntenpanel en het patiëntenportaal

Henk Smets, voorzitter cliëntenraad Thuis- en Ouderenzorg en Jaap Bos, voorzitter Cliëntenraad Ziekenhuis.

Dotteren en het plaatsen van een stent

Drs. C. Janssens, cardioloog bij ZorgSaam

Na het programma, om 17:00 uur, is er de gelegenheid om na te praten en de sprekers vragen te stellen onder het genot van een drankje met een klein hapje.

De cardioloog vertelt bij een tafel over de materialen die worden gebruikt en er is een gelegenheid om te kijken naar de mogelijkheden die het patiënten portaal biedt.

Locatie:

ZorgSaam Zorggroep Zeeuws-Vlaanderen, Ziekenhuislocatie De Honte, Wielingenlaan 2, 4535 PA Terneuzen.

De bijeenkomst is in het restaurant op de eerste verdieping. U kunt zich voor deze bijeenkomst aanmelden bij Maurice Scholter, tel. 06-26749113, e-mail mejmscholter@gmail.com of Ria de Bruijn-Maas, tel. 0115-562384, e-mail riamaas@zeelandnet.nl. Aanmelden is mogelijk tot uiterlijk 23 april a.s. Houdt u er rekening mee dat het aantal plaatsen beperkt is!

KBO Schouwen-Duiveland op bezoek bij Piet Mondriaan en Pablo Picasso



Woensdag 20 maart vertrokken KBO-ers vanuit Schouwen-Duiveland met de 'Museumbus' richting Den Haag.

Na de lunch was er een rondleiding in het Gemeentemuseum met meerdere gidsen. Daarna kon ieder op zijn gemak nogmaals zijn favorieten gaan bekijken.

Het gebouw van het Gemeentemuseum heeft een fantastische uitstraling en binnen een prachtige collectie schilderijen, sculpturen, foto's, houtdraaiwerk en nog veel meer. Zo is er een aparte collectie van de schilder Piet Mondriaan, die door te minimaliseren en abstraheren is gekomen tot de composities van zijn bekende lijnen en vlakken. Een ontwikkeling van een eigen "Stijl", duidelijk zichtbaar als je zijn schilderijen ziet van de boompartijen tot zijn latere schilderijen.

Een stijl die ook door zijn aanwezige tijdgenoten werd gevolgd.

Of je kunt je verbazen over Pablo Picasso met "La femme au pot de moutarde". Hoe hij deze vrouw heeft neergezet op linnendoek in zijn kenmerkende kubistische stijl, vooral als je beseft hoe realistisch hij schilderde in zijn jeugd.

KBO Schouwen-Duiveland heeft het allemaal kunnen bewonderen. Een geslaagde dag en ... iedereen was op tijd thuis om te kunnen stemmen!

Bron: Blik op de Regio. Foto's: Gemeentemuseum Den Haag.



Piet Mondriaan (1872-1944) Victory Boogiewoogie.



Pablo Picasso (1881-1973)
La femme au pot de moutarde.

Naar Oudenbosch en Hilvarenbeek

Op 28 maart jl. ging afdeling Hulst, samen met Nieuw-Namen, een dagje op stap.



De Basiliek van de Heilige Agatha en Barbera.



Het interieur van de Basiliek.

We waren met ongeveer 70 mensen, dat was in jaren niet voorgekomen. Na de koffie in Terheijden reden we door naar Oudenbosch om uitgebreid de verkleinde Sint Pieter te bekijken en alles te horen over het ontstaan van deze kerk.

Deze Basiliek van de Heilige Agatha en Barbera is gebouwd tussen 1867 en 1880 ter vervanging

van de bestaand gotische kerk en werd in 1912 verheven tot basilica minor. Het interieur is rijkelijk versierd met plafondschilderingen en beelden. zoals o.a. de Piëta van Michel Angelo.

De basiliek is 81 meter lang en 55 meter breed. Het hoogste punt van de grote koepel is 63 meter! Iedereen was verbaasd over deze grote prachtige kerk.

Vervolgens genoten we van een uitstekende maaltijd.



De middag werd opgevuld met een bezoek aan Soet & Vermaeck in Hilvarenbeek. In het museum zijn kermisattracties te zien uit de twintiger jaren. Met poffertjes, popcorn en gesuikerde pinda's. Als klap op de vuurpijl kregen we nog een echte ouderwetse suikerspin. Het geheel werd aan elkaar gepraat door een aangename causeur, die menig grapje uit zijn mouw schudde. Ook waren er in de kermiszaal menige rariteit te bezichtigen. Al met al een zeer geslaagde dagtrip waar iedereen met plezier op terug kan kijken.

Tekst en foto's: Tineke Sijmonsma

Bezoek aan Bizarium

Op 27 maart bezochten de afdelingen Aardenburg-Eede-Sluis en Oostburg het Bizarium in Sluis.



Het Bizarium is een museum vol bizarre uitvindingen. Een museum over briljante uitvinders en hun grenzeloze verbeeldingskracht, hun technische vindingrijkheid en vooral onmetelijke passie. Knutsgekke uitvindingen zoals een vliegfiets, een wandelende duikboot, een haargroei helm, een zwemparaplu zijn in het Bizarium, te bewonderen, alsook ontwerpen van genieën zoals Leonardo da Vinci, Athanasius Kircher en Nikola Tesla. Na het welkom en uitleg over het gebruik van de audiogids, kon iedereen beginnen aan een rondgang in het museum. De ene verbazing en bewondering na de andere was te horen: *hoe bedenkt men zo iets?*

In het Bizarium zijn veel uitvindingen die nooit werden gerealiseerd met groot vakmanschap uitgewerkt. Geniale en zotte ideeën, die eeuwenlang alleen op papier bestonden, zijn tot leven gebracht. Het Bizarium toont aan hoe ideeën nooit verloren gaan, maar vaak herboren worden,

in nieuwe vormen, nieuwe hoofden, en hoe ook ongerealiseerde uitvindingen creatieve ontwikkelingen hebben meebepaald.



Alles bij elkaar weer een geslaagde activiteit die zeker is aan te bevelen aan afdelingen in het land.

In combinatie met een bezoek aan de Struisvogel-boerderij in Sluis en een rondwandeling met gids in Aardenburg heeft u een prachtig dagprogramma.



Foto's: Bizarium en Jo Kanters.



Fietsen in de natuur: supergezond

Veel mensen fietsen regelmatig want het is leuk om te doen, het is goed voor de gezondheid, en het helpt om op gewicht te blijven. Bovendien is fietsen in de natuur goed voor ons brein!

Op de fiets zie je veel meer *komma weg* en heb je soms onverwachte ontmoetingen. Een buizerd die door de lucht glijdt, of een hert op de heide, aan de rand van het bos. Zulke landschappen en ontmoetingen zijn niet alleen mooi om te zien, maar ook goed voor je geest.

Je stemming verbetert wanneer je erop uit trekt, je hebt minder negatieve gedachten en ervaart minder stress. Ook neemt de mentale vermoeidheid af in de natuur. En de natuur is vooral goed voor het brein omdat ze onvoorspelbaar en vol verrassingen is. Iedere keer dat je buitenkomt ziet het landschap – dat je zo goed dacht te kennen – er weer anders uit. Het stimuleert het brein op een positieve manier, in tegenstelling tot bijvoorbeeld de drukte van de stad, waar de vele prikkels (auto's, reclames, stoplichten, enz.) juist eerder belastend zijn.

Nieuwe *phishing* mails!



Hierbij weer een aantal voorbeelden van phishing mails om te proberen u een aantal relevante gegevens te ontfutselen en u daarmee een behoorlijk nadeel te berokkenen:

Beste begunstigde,

U hebt recht op een nieuw pakket met een cheque van (€ 1.000.000,00) en andere documenten van de Qatar Foundation Vision 2019. Neem contact op met "Rita McCarthy" voor meer informatie en pakketbezorging via e-mail op fedex.express??@gmail.com. Dank je.

Met vriendelijke groet, Mary Kuster.

Beste begunstigde,

We willen u graag laten weten dat u bent geselecteerd voor Monetaire Compensatie van (twee miljoen vijfhonderdduizend euro) uit de EUROPESE UNIE COMPENSATIE (EU) via het economische en financiële directoraat van de Europese Unie (Mr. Marco Buti). Beantwoord meer details voor het indienen van uw compensatiebetalingsrelease via Jean Morgan met het onderstaande e-mailadres / telefoonnummer. Vermeld nuttige informatie (naam en telefoonnummer) Contactpersoon: Jean Morgan, Contactnummer: +441412807229

*Hoogachtend,
Monica Jones, Public Relations Officer / Announcer.*

Beste Facebook gebruiker:

Dit is om u te informeren dat uw Facebook-account hebben gewonnen een prijzengeld van 1,000,000 Amerikaanse dollar voor de editie 2019 Facebook promotie. Wij feliciteren u als een van de mensen geselecteerd. U wordt daarom geadviseerd enz.

Het komt er op neer dat u weer allerlei privégegevens moet opgeven om zogenaamd dit geld te krijgen. Niet doen dus!!

U weet het: niet reageren en deze mails verwijderen!



Veiligheid in uw slaapkamer

Kleine aanpassingen zorgen dat u langer veilig thuis kunt blijven wonen.

Hierbij een aantal tips:

- Zorg voor een extra telefoon naast uw bed, voor in geval van nood.
- Maak het openen van bovenraampje makkelijker met een elektrische afstandsbediening.
- Een lampje bij uw bed welke automatisch aangaat als u uit bed stapt. Handig als u 's nachts naar het toilet moet.
- Zorg voor een hoog bed van 60 cm. Dat is om makkelijker in en uit bed te gaan.
- Gordijnen met een automatische afstandsbediening.
- Pas op met matjes en hoogpolig tapijt! Struikelgevaar.
- Werk snoertjes en kabels weg, zodat u er niet over kunt struikelen.
- Zorg voor meer bewegingsruimte door meubels anders te plaatsen
- Omgebogen deurklinkers voorkomen dat u er met uw mouw achter blijft haken.
- Een rookmelder waarschuwt voor rook en brand als u slaapt. U weet: als u slaapt ruikt u niets.
- Maak een slaapkamer op de begane grond of zorg voor een traplift.



Voorkom dat je e-bike gestolen wordt!

Fietsdieven hebben het massaal op de e-bike gemunt. Naar schatting wordt van elke tien nieuw verkochte e-bikes er gemiddeld één gestolen.

Hoe voorkom je dat jouw e-bike gestolen wordt?

- Gebruik een tweede slot. Het kost dieven meer tijd om twee sloten te forceren en verkleint dus de kans op diefstal.
- Zet dit tweede slot van je e-bike altijd aan frame én voorwiel aan de 'wereld' vast: een fietsenrek of brug bijvoorbeeld.
- Koop een slot dat voorzien is van een ART-keurmerk.
www.goedopslot.nl
- Maak je slot hoog en flexibel vast. Als het slot niet op de grond hangt, kan er minder makkelijk met stenen op worden geslagen.
- Wikkel bij een kettingslot een paar keer om de e-bike en een paal heen.
- Bevestig een beugelslot nooit in het midden van het frame.
- Zet je e-bike bij voorkeur in een bewaakte stalling. Vertrouw niet op het toezicht alleen, maar gebruik evengoed je slot(en)!
- Geen bewaakte stalling in de buurt? Stal je e-bike in het zicht, bijvoorbeeld tegenover een bus- of tramhalte.
- Ook als je e-bike thuis in een afgesloten garage of schuur staat moet je een slot te gebruiken.
- Heeft je e-bike een afneembaar display? Haal deze dan altijd van je e-bike af als je niet fietst. Zo is de e-bike niet meer als elektrische fiets te gebruiken.
- Is je e-bike ondanks deze tips toch gestolen? Doe aangifte en zorg dat je van tevoren zoveel mogelijk gegevens van je fiets hebt genoteerd. Denk aan het framenummer of de graveercode, slotnummer, merk, type en kleur van je e-bike.

Bron: ANWB



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/kbonieuwsflitz).

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

Mailadres info@kbozeeland.nl
Secretariaat: R. Nuytinck
Veerweg 34A,
4471 NC Wolphaartsdijk

Redactie

KBO Zeeuwse NieuwsFlitZ:

Jan van den Boom
Lillianne van der Ha
Maria van Waterschoot
E-mailadres
kbonieuwsflitz@zeelandnet.nl

Indien u als KBO afdeling iets te melden hebt voor de NieuwsFlitZ of de digitale NieuwsFlitZ niet meer wenst te ontvangen, dan u kunt u dit melden via e-mail:

kbonieuwsflitz@zeelandnet.nl

Kijk voor het laatste nieuws op de site van KBO-PCOB

www.kbo-pcob.nl