

# KBO Zeeuwse NieuwsFlitZ

Digitale nieuwsbrief voor leden van de KBO's in Zeeland

Nummer **107** d.d. 20-05-2019



In dit nummer: Van de redactie – Het Algemeen Bestuur was bijeen  
HUBA's: succesvolle invulperiode – Adrz Patiëntenportaal – Duurzaam en  
milieuneutraal wonen – Foutje, bedankt! – Contact met de eikenprocessierups?  
Ouder worden en wat ZorgSaam dan voor u kan betekenen – Tips om je mond en  
gebit schoon te houden – Colofon

## Van de redactie

U gaat 23 mei toch ook stemmen voor het Europees Parlement?

Wellicht denkt u dan wel eens terug aan de tijd dat u voor elke vakantie buitenslands geld moest ophalen. Veel mensen hadden een potje met vreemde muntjes, waar je meestal niets meer mee kon doen.

Zeeuws-Vlamingen gingen vaak winkelen in Breda en namen de kortste weg via Antwerpen. En dan maar hopen dat ze bij de grens niet door de douane gecontroleerd werden. Dan is het betalen overal met euro's toch heel wat makkelijker. En zo zijn er nog veel meer voordelen door een verenigd Europa!

Ook 23 mei geldt:

**Elke stem telt**

*Veel leesplezier*



*... voor ouderen met de ouderen te overleggen!*

## *Het Algemeen Bestuur was bijeen*

Hierbij een selectie uit de besproken onderwerpen op de Algemene Bestuursvergadering van 7 mei jl.:

Uit de Kringen Groot Terneuzen, Land van Hulst en Noord – en Midden Zeeland werd verslag gedaan van verschillende activiteiten in het kader van collectieve belangenbehartiging.

Genoemd kan worden overleg met wethouders, met ziekenhuisbesturen en welzijnsorganisaties. Vaak werkt de KBO hierbij samen met vertegenwoordigers van de PCOB en soms ook andere ouderenorganisaties.

In het kader van het programma "Langer thuis", opgesteld door het Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport, wordt een beroep gedaan op gemeenten en diverse instanties om zorg te dragen voor voldoende zorg, ondersteuning en woningen voor ouderen. Het bestuur van POSO heeft schriftelijk aan de gemeenten in Zeeland verzocht om hier ook de ouderen zelf bij te betrekken. Dus over voorzieningen voor ouderen met de ouderen te overleggen!

Het eindadvies met betrekking tot de organisatievorm van de vereniging KBO-PCOB, opgesteld door de heer G. Jansen (oud-commissaris van de Koningin in Overijssel) is uitgebreid besproken. De gezamenlijke provinciale KBO bonden hebben om dit advies verzocht. Het AB kan zich in grote lijnen vinden in dit eindadvies en heeft besloten de afdelingen in de gelegenheid te stellen om op de conclusies en aanbevelingen te reageren.

Vóór 21 mei kunnen eventuele reacties van de afdelingsbesturen worden gemeld bij de secretaris van KBO Zeeland, waarna het standpunt van KBO Zeeland zal worden gestuurd naar de samenwerkende besturen van de provinciale KBO bonden, het zgn. bondenberaad.

Op 11 juni as. zullen de bondsbesturen een gezamenlijk standpunt innemen n.a.v. genoemd eindadvies, waarna overleg is gepland met andere betrokkenen, zoals het bestuur van de Unie KBO, het bestuur van de PCOB en de leiding van het bureau KBO-PCOB.

*Wim Jansen*

# HUBA's: succesvolle invulperiode

De projectgroep Belastingsservice voor en door ouderen in Zeeland (KBO-PCOB) kijkt terug op een succesvolle invulperiode voor de Inkomstenbelasting 2018. Met dank aan alle HUBA's die er voor hebben gezorgd dat menig lid is geholpen met het invullen van het belastingformulier!

Het Bestuur KBO Zeeland is de projectgroep dankbaar voor het vele werk dat zij hebben gedaan om één en ander in goede banen te leiden.

Het organiseren van een terugkom/evaluatiedag en het geven van de cursussen aan de HUBA's heeft er toe geleid dat de HUBA's met kennis en vertrouwen de leden hebben kunnen helpen. Voor het volgend jaar zijn er al afspraken gemaakt en we hopen weer een beroep op de projectgroep en op de HUBA's te kunnen en mogen doen. Het zou mooi zijn als nieuwe "invullers" zich zouden aanmelden. In het najaar is er een beginnerscursus en na het volgen van deze cursus kan er verder aan overige scholingen worden deelgenomen. Het is heel mooi en dankbaar werk en de HUBA's worden aan alle kanten gesteund met hun werkzaamheden.

*Tekst en foto: Wim Copper*



Foto van de 'Projectgroep Belastingsservice', vlnr: Leen van Son, Henk v.d. Hoeven, Walther van Acker, Gerard Arens en Jan Krijger.

## adrz /+ Patiënten- portaal

Op 4 juni 2019 presenteerde Adrz het patiëntenportaal 'Mijn Adrz'. Via deze digitale omgeving hebben patiënten voortaan veilig toegang tot hun medische gegevens. Patiënten kunnen via [Mijn.adrz.nl](http://Mijn.adrz.nl) onder andere hun gemaakte afspraken bekijken, enkele van hun persoonlijke gegevens wijzigen, vragen stellen over hun medicatie, uitslagen van laboratoriumonderzoeken bekijken en de communicatie tussen huisarts en medisch specialist inzien.



Om patiënten te attenderen op de komst van dit portaal trekken medewerkers van Adrz de provincie in. Met een opvallende gele Amerikaanse schoolbus rijden we door de verschillende gemeenten. Mensen kunnen hier vragen stellen, aangeven wat zij belangrijke faciliteiten vinden en met ons in gesprek. De start van de campagne was in mei en wordt in juni herhaalt.

*Bron en foto: Adrz*

# Duurzaam en milieuneutraal wonen

De afdeling KBO Heinkenszand kwam in grote getale op om een informatiemiddag bij te wonen over het nieuwe wonen.

Wonen met een nulstand op de energiemeter en ook nog van het gas af. Kan dat eigenlijk wel en is het dan nog wel warm in de winter?

Ja, dat kan, vertelde Erik Dutour Geerling van R&B wonen. Sterker nog, de woningen die nu gebouwd worden, zullen op die manier opgeleverd worden en ook nog eens allemaal levensloopbestendig zijn. Je kunt dus ook overal in huis komen als je rolstoel-afhankelijk bent.

Technische innovaties als een lucht-warmtepomp en nog vele andere zaken kwamen aan de orde. Wij hadden nog nooit gehoord van de mogelijkheid om infrarood verwarming op de bovenverdieping te installeren of om carbonverf op de vloer of een soort behanglaagje van carbon tegen de muur als warmtegeleiding te gebruiken.

Verder is het haalbaar en wordt er zo gebouwd, dat er niets aan afval over zal blijven als de levensduur van een woning voorbij is en er gesloopt gaat worden. Als het materiaal hergebruikt kan worden, dan zal dat gebeuren en anders moet er een mogelijkheid zijn om het te recyclen.

Dat vergt natuurlijk heel wat denkwerk vooraf over duurzame materialen en andere zaken, maar het kan. En zo zullen onze kinderen en kleinkinderen misschien toch nog in een schonere wereld leven.

*Bron: Tineke Kalwij*



## Foutje, bedankt! Wat te doen bij een verkeerde overboeking?

Eén verkeerd cijfertje of lettertje en het kan zomaar gebeuren dat u per ongeluk geld overmaakt naar een verkeerde bankrekening. Oeps. Wat nu?

Inmiddels helpt de techniek om bankklanten beter te beschermen tegen foutjes met grote gevolgen. De [naam-nummer controle](#) geeft in veel gevallen en bij veel banken een teken dat er iets niet klopt, voordat het geld definitief wordt overgeboekt.

Maar desondanks gaat het toch nog wel eens mis. Dan kloppen de naam en het bankrekeningnummer wel, maar staat er bijvoorbeeld een komma verkeerd in het bedrag. Dat overkomt niet alleen particulieren, ook de gemeente gaat wel eens de mist in.

Gaat het mis? Dan moet u zo snel mogelijk contact opnemen met de bank. Die zal de ontvanger verzoeken het geld terug te boeken.

Maar wat moet je doen als je ineens een vermogen op je rekening gestort krijgt, waar je geen recht op hebt? Dan hoor je dat natuurlijk netjes te melden bij de bank, maar terugstorten hoeft niet altijd. Het geld parkeren totdat de rechthebbende zich meldt, mag ook oordeelde het [Hof](#).

*Bron: Geld en Recht*

# Contact met de Eikenprocessierups?

In de warmere maanden genieten we van het heerlijke weer en de bloeiende natuur. Recreatie buitenshuis brengt naast veel goede dingen ook risico's met zich mee, zoals problemen door rupsen. Er hoeft geen direct contact te zijn geweest met rupsen om klachten te krijgen. De brandharen van rupsen kunnen worden verspreid door de wind en/of door het wegbranden en/of wegzuigen van de nesten.



## Schadelijk

De brandharen van de rups kunnen de huid, ogen en luchtwegen binnendringen. Dit leidt tot jeuk en/of uitslag en kan ernstige ontstekingen veroorzaken.

Door brandharen in te ademen, kun je last krijgen van een geïrriteerde neus of keel. Ook kunnen je ogen irritatie gaan vertonen. In zeldzame gevallen kan het gebeuren dat de brandharen de diepere slijmvliesslagen van het oog binnendringen. Wanneer deze niet operatief worden verwijderd, kan dit leiden tot blindheid.

Vaak duurt het een paar uur voordat zich de eerste klachten voordoen. Over het algemeen verdwijnen de symptomen binnen enkele dagen tot weken.

## Juiste behandeling

Om verdere verspreiding van brandharen over het lichaam en progressie van ontstekingsreacties te voorkomen is een juiste behandeling belangrijk.

Voorkom krabben of wrijven nadat je contact hebt gehad met de processierups. Was de huid en spoel de ogen met lauw water. In een beginstadium kan je de eventuele brandharen van de huid verwijderen met plakband of kleefpleister.

Bij hevige jeuk kunnen anti-jeuk middelen, zoals zalf of crème op basis van menthol of calendula, zorgen voor verlichting.

De gedragen kleding waarin brandharen zouden kunnen zitten moet je op minstens 60 graden wassen.

Bij ernstige allergische reacties is het verstandig om 1-1-2 te bellen.



## Ouder worden en wat **ZorgSaam** dan voor u kan betekenen!

De gezamenlijke afdelingen KBO en PCOB in de gemeente Terneuzen hebben samen met ZorgSaam op 1 mei een 'zorgbijeenkomst' georganiseerd.

Er was een aantrekkelijk programma met veel sprekers over o.a.:

- Blijven wonen in je eigen stulp, hoe krijg je daarbij de juiste hulp?,
- Wat als het thuis niet meer gaat?,
- De cliëntenraad over haar rol, het cliëntenpanel en het patiënten portaal en
- Dotteren en het plaatsen van een stent.

Bij deze zorgbijeenkomst waren een 90 tal leden (KBO en PCOB) aanwezig.

Na het programma was er gelegenheid om na te praten en de sprekers vragen te stellen.



Het was een drukke opkomst, getuige de volle zaal!

Bron: Maurice Scholter  
Foto: ZorgSaam



## Tips om je mond en gebit schoon te houden

**De meeste basisregels voor een goede mondverzorging kent iedereen. Maar er zijn veel meer trucs en adviezen om je gebit schoon te houden.**

Het rijtje met basisregeltjes voor een goede mondverzorging is algemeen bekend:

- Poets minimaal twee keer per dag de tanden (maar liefst voor of na elke maaltijd)
- Poets minimaal twee minuten per keer
- Gebruik een tandpasta met fluoride
- Ga twee keer per jaar naar de tandarts voor controle
- Vervang de tandenborstel elke 3 à 4 maanden
- Flos de tanden regelmatig
- Gebruik mondwater

Het is voor uw tanden het beste om maximaal 7 eetmomenten per dag te hebben. Dat wil zeggen 3 hoofdmaaltijden en maximaal 4 keer iets tussendoor.

Wát u eet is eveneens van belang. Grofweg kun je zeggen dat suikers en zuren het slechtst voor de tanden zijn.



## COLOFON

**KBO Zeeuwse NieuwsFlitZ is een uitgave van KBO Zeeland**

Blijf ons ondertussen ook volgen op:

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

Mailadres [info@kbozeeland.nl](mailto: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](mailto: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](mailto:kbonieuwsflitz@zeelandnet.nl)

**Kijk voor het laatste nieuws op de site van KBO-PCOB**  
[www.kbo-pcob.nl](http://www.kbo-pcob.nl)