

# KBO Zeeuwse NieuwsFlitZ

Digitale nieuwsbrief voor alle leden van de KBO afdelingen in Zeeland

Nummer **112** d.d. 3-9-2019



In dit nummer: Van de redactie – Vergadering Dagelijks Bestuur  
't Stadhuys en Historische Scheepswerf – Smokkelpraktijken in Zeeuws-Vlaanderen  
Bijeenkomst 'Gezond genieten' – Fietsen door de 'Zak' – Rondje Hulst  
Fuchsiatuin in Cadzand – Dwars door de Bijbel – Verlaag zelf uw cholesterolgehalte  
Overwaarde benutten door Verzilverlening – Colofon

BRON: LILIANNE VAN DER HA – VAN VLIERBERGHE. FOTO: ARJEN JAN STADA.

# Van de redactie

*Beste lezer(es),*

Terwijl ik dit schrijf beleven we de tweede hittegolf van dit jaar. Kwam dat al eerder voor bij het begin van het schooljaar?

Je zult maar met 25 of meer kinderen in deze hitte in de klas zitten! Een aantal scholen heeft dan ook een tropenrooster ingevoerd.

Ook in deze NieuwsFlitz weer verslagen van activiteiten, georganiseerd door de afdelingen. Ze zijn vooral geschikt voor vitale ouderen. Maar elke afdelingen organiseert ook 'rustiger' activiteiten, vaak wekelijks. Denk maar aan bingo, kaarten en seniorenmaaltijden. Hierover lees je meestal niet in de NieuwsFlitz, maar ze zijn daarom niet minder belangrijk. Petje af voor alle vrijwilligers die zich hiervoor inzetten!

*We wensen u weer veel leesplezier.*



*Kaarten bij KBO Terhole.*

## Vergadering Dagelijks Bestuur

Op 20 augustus vergaderde het DB van KBO Zeeland bij Woongoed in Terneuzen.

De volgende punten waren onderwerp van de vergadering:

-KBO Zeeland en PCOB Zeeland hebben een informeel en goed constructief overleg gehad. Beiden hebben afgesproken om de in gang gezette samenwerking op afdelingsniveau te bevorderen. Verder wordt de belangenbehartiging en het gezamenlijk optrekken richting gemeentelijke en provinciale besturen zoveel mogelijk uitgebreid.

De PCOB afgevaardigden blijven constructief deelnemen aan AB vergaderingen.

-Onze secretaris Ron Nuytinck gaat naar ledenraad Unie KBO in Utrecht waar het vervolg op 'KBO-PCOB vernieuwd' wordt besproken en de financiële jaarstukken worden behandeld.

-Het verzoek van KBO afdeling Heinkenszand voor een bijdrage uit Het Henriëtte Remijnfonds voor de organisatie van een historische rondleiding naar Slot Oostende in Goes werd gehonoreerd.

-Verder werd de voorbereiding van de Algemene Bestuursvergadering op 17 september besproken.



BRON: ANNEMARIE PLUIJMERS EN MUSEUM 'T STADHUYTS..  
 FOTO'S: MUSEUM 'T STADHUYTS EN SCHEEPSWERF J.C. MEERMAN.

## Op bezoek bij uniek museum 't Stadhuys en Historische Scheepswerf

Het zomeruitstapje van juli voerde ons (KBO-ers van afdeling Middelburg/Veere), met de trein of de fiets naar Arnemuiden, waar we werden opgewacht bij het station door gids Wim Bartels. Al vertellend leidde hij ons naar het museum 't Stadhuys te Arnemuiden, waar we eerst koffie en thee kregen. Daarna volgde een verhaal over het ontstaan van Arnemuiden en een rondleiding door het museum.

Wim leidde ons door de diverse ruimten waarbij elke ruimte een apart thema behandelde over o.a. de bloei van Arnemuiden in de 15e en 16e eeuw: de 'Arnemuidse' Gouden Eeuw met handelsschepen uit heel Europa op de rede van Arnemuiden. Vanaf daar werd de handelswaar verscheept naar havens zoals Middelburg, Brugge, Gent en Antwerpen. De stad had veel zoutketen die op volle toeren draaiden en van ruwe grondstoffen zuiver, geraffineerd zout maakten. Het goud van die tijd. Een grote maquette liet zien hoe Arnemuiden in zijn bloeitijd eruit moet hebben gezien.

Het verval kwam toen de rede voor Arnemuiden verzandde. De grote handelsschepen zochten andere, diepere havens en Arnemuiden raakte in een isolement. Arnemuiden werd kleiner en armer. De visserij werd de belangrijkste inkomstenbron en zou dit nog eeuwen blijven.

In de oude raadzaal waren bijzondere originele schilderijen te zien waarbij Wim zijn verhalen lardeerde met leuke anekdotes.

Er zijn ook bijzondere vondsten gedaan tijdens de bouw van een supermarkt en appartementencomplex zoals een aantal volkse sieraden uit de periode van de dertiende tot het midden van de zestiende eeuw.

En natuurlijk werd de visserij van alle kanten belicht met o.a. een aantal fraaie modelboten zoals de hoogaars, bidders en zeilsloepen, het garnalen pellen en materialen die in de visserij werden gebruikt. Tal van klederdrachten werden getoond in hun natuurlijke werkomgeving.

En als een 'kers op de taart' is er 't Uusje van Eine, een negentiende-eeuwse woning aan de overkant in de straat van 't Stadhuys, een 'Uusje' waar de tijd is blijven stilstaan.

Met grootmoeders bedstee, de koffietafel in de woonkamer of de keuken, met z'n ouderwetse potten en pannen. Prachtige streekdrachten, oude foto's en meubels vertellen van het leven van de Arnemuidenaren rond 1900.

Na onze lunch liepen we naar de Historische Scheepswerf C.A. Meerman, waar we ook weer een enthousiaste gids hadden die ons alles vertelde

over Hoogaarzen, het repareren en nabouwen van oude schepen en het gereedschap dat daarbij gebruikt werd en wordt.

Al met al een gezellige en leerzame dag.



BRON: SJEF VAN DONGEN. FOTO: JO KANTERS.

BRON: JOZETTE ALDENHOVE, PROJECTLEIDER VEILIGHEID EN OUDERENADVISING. FOTO: SHUTTERSTOCK.



Feest in KBO land

## Smokkelpraktijken in Zeeuws-Vlaanderen

Op 20 augustus vierde de KBO Kring West Zeeuws-Vlaanderen het 25-jarig bestaan met een lunch bij restaurant 'De Wijngaard' in Aardenburg.

Iedereen (102 leden) werd hartelijk ontvangen met koffie en thee en een uitgebreide lunch. Dankzij een bijdrage van de jubilerende provinciale afdeling werd hiervoor van de leden slechts een kleine bijdrage gevraagd. Na deze voortreffelijke lunch vertelde Wilfried Staelens diverse verhalen over de smokkelpraktijken in en na de Tweede Wereldoorlog in Zeeuws-Vlaanderen. Smokkel is van alle tijden, zeker in een grensgebied.

Wilfried, oud-onderwijzer te Eede, weet dat als geen ander. Hij kent de verhalen van de slecht betaalde arbeiders in de jaren voor de Tweede Wereldoorlog die een centje probeerden bij te verdienen door illegaal goederen over de grens te brengen, maar ook die van de botersmokkel in de jaren 50 van de vorige eeuw. De botersmokkel werd steeds grootschaliger en kreeg meer en meer een crimineel karakter. Er vielen zelfs doden.

Al met al een boeiende dag met trieste, maar ook smeugige verhalen.

## Bijeenkomst 'Gezond genieten'

*Een oproep aan alle lokale afdelingen, provinciale coördinatoren van Ouderenadvising, Ouderenadviseurs en belangstellenden.*

Vanaf komend najaar kunnen lokale afdelingen bijeenkomsten organiseren over 'Gezond genieten' en de effecten van alcohol op hogere leeftijd. KBO-PCOB biedt daarvoor voorlichtingsmateriaal, een gespreksleider en leuke werkvormen aan. Bij de lokale bijeenkomsten zal ook een apotheker aanwezig zijn die komt vertellen over de link tussen alcohol, medicijnen en het risico op vallen (en hoe je dit kunt verminderen).

### Training tot gespreksleider 'Gezond genieten'.

KBO-PCOB zoekt nog mensen die gespreksleider 'Gezond genieten' willen worden en de training op 10 oktober kunnen volgen. De training wordt in samenwerking met Jellinek en de KNMP, de brancheorganisatie van apothekers, gegeven.

Na deze training kunnen de deelnemers tijdens bijeenkomsten voorlichting geven over het thema 'gezond genieten' en als gespreksleider discussies en gesprekken hierover leiden. Voor een actief en luchtig element zal tijdens deze bijeenkomsten de kennisquiz 'DobbelFit' gebruikt worden, die naast kennis over vitaal ouder worden ook beweging en vermaak inbrengt.

Afdelingen die een bijeenkomst willen organiseren en mensen die gespreksleider 'Gezond genieten' willen worden kunnen contact opnemen met [johanna.kasperkovitz@kbo-pcob.nl](mailto:johanna.kasperkovitz@kbo-pcob.nl)



BRON EN FOTO: AD COURTIN.

BRON: IRENE EN JAN SCHOUTEN



## Rondje Hulst

Op 21 augustus om 13.00 uur stonden 57 fietsers klaar aan “de Lieve” in Hulst om te starten met de fietstocht. Het zonnetje scheen heerlijk en goedgemutst gingen we op pad, deze keer richting Sint-Niklaas.

De eerste 20 km. ging door het bos, over het Clinge spoor, het spoor waar vroeger de trein over reed van Hulst naar Mechelen.

Aan alle kanten was er veel te zien: maisvelden, aardappelvelden, een viswater en grote serres waar aardbeien gekweekt worden.

Na 20 km. gereden te hebben kwamen we bij onze koffiestop ‘Het Praatkaffee De Leeuw van Vlaanderen’, daar stond de koffie en een lekkere koffiekoek klaar.

Na de koffie fietsten we richting Sint-Gilles en via allerlei polderwegen en smokkelpaadjes kwamen we voorbij het geboortehuis van Broeder Isidoor in Vrasene.

Langs een prachtige watergang en een hele grote tomatenserre kwamen we weer in het bos uit en fietsten we terug richting Hulst.

Het was een geslaagde fietstocht met af en toe wat moeilijke paadjes, maar het was weer gelukt. Iedereen was weer tevreden.

*De zalige Broeder Isidoor trad in 1906 in bij de passionisten als lekebroeder. Hij werd bekend door zijn intens gebedsleven, zijn liefdadigheid en zijn eenvoud. Hij werd zalig verklaard in 1984 door Johannes Paulus II.*

## Fietsen door de ‘Zak’

Op 21 augustus maakten 20 leden van KBO afdeling Heinkenszand een leuke fietstocht door de schitterende Zak van Zuid Beveland. De prima weersomstandigheden werkten mee om van deze middag een succes te maken.

Bij het plannen van een fietstocht hoop je op mooi weer; het kon niet beter. Onder een stralende zon en vrijwel windstil vertrokken 20 fietsers voor een route die op dat moment nog een verrassing was, maar waarvan al snel bleek dat het een sieraad zou worden. De weggetjes en dijken op het prachtige Zuid Beveland leidden ons kriskras via Nisse, Ovezande, Kwadendamme richting Driewegen. Onderweg was het her en der een drukte van belang, met o.a. grazende koeien, paarden en schapen maar ook combines en fruitplukkers die juist aan de eerste pluk waren begonnen. Het was puur genot en er werden allerlei verhalen uitgewisseld.

In een theetuin in Driewegen werd geravitailleerd met een kop koffie en heerlijke zelfgebakken taart. We konden er weer tegenaan en reden opnieuw via Ovezande, en 's-Heerenhoek terug naar Heinkenszand waar iedereen weer zijns weegs ging. Gelukkig hebben zich geen calamiteiten voorgedaan, zoals valpartijen (kijk tegenwoordig eens op TV) leuke banden of gewoon domme pech! Kortom iedereen had erg genoten en ziet met veel genoegen terug op deze leuke middag.

BRON: BEN VLEGELS. FOTO'S: BEN VLEGELS EN FUCHSIATUIN ZOMERWEELDE.

BRON: RIA MAGNUS, OUDERENPASTORAAT. SCHILDERIJ: DE EMMAÜSGANGERS.



## Fuchsiatuin 'Zomerweelde'

Op een regenachtige dag bezochten wij (afdeling KBO Philippine) de Fuchsiatuin 'Zomerweelde' te Cadzand.

De tuin is een onverwachts paradijs in de polder van Cadzand. Je vindt er 150 verschillende soorten fuchsia's.

Op de nostalgische boerderij is het een leuke beestenboel met kippen, konijnen en geitjes. De kleuren van de bloemen zijn prachtig: van rood, roze en wit tot donkerblauw en paars. Fuchsiatuin Zomerweelde' is een natuurlijk paradijs voor jong en oud, groot en klein. De fuchsia's zijn ook te koop evenals de verse eitjes! Voldaan reden wij vervolgens langs de zeedijk en panoramaweg naar Breskens via een terrasje terug naar Philippine.



## Verhalen voor het pastoraat Dwars door de Bijbel

**Uitnodiging voor een bijeenkomst met lezing in het kader van het Ouderen-pastoraat op 24 september a.s. in de Jeugdhoeve, Blikhoek 4 te 's Heerenhoek, voor medewerk(st)ers en belangstellenden.**

Op dinsdag 24 september speelt verhalenverteller Kees Posthumus vijf verhalen tijdens de ontmoeting van- en voor vrijwilligers die werkzaam zijn in het ouderen-pastoraat "Boven de Schelde".

De bijeenkomst in de Jeugdhoeve te 's Heeren-hoek begint om 14.00 uur (inloop).

De verhalen zijn het startpunt om ervaringen uit te wisselen en verder door te denken over het werk in de parochie.

Het programma bestaat uit vijf verhalen, steeds gevolgd door een gesprek en verdieping.

-In 'Het eerste concert' wordt verteld hoe de geluiden in de wereld kwamen.

-In 'De krekkel en de schildpad' helpt de één de ander.

-'Het dochtertje van Jairus' vertelt vanuit het perspectief van het vriendinnetje; hoe Jezus een meisje doet opstaan uit de dood.

-In 'De Emmaüsgangers' praten twee leerlingen van Jezus over wat er met hem gebeurd is. Ze herkennen hem pas als hij het brood breekt.

-De dierenfabel 'Het vuur is uit' laat horen hoe er weer nieuwe moed komt, hoe een bijna voorbij vuurtje weer opblaait.

De middag eindigt om 16.00 uur.

Aanmelden: per e-mail: [pastorteam@zeelandnet.nl](mailto:pastorteam@zeelandnet.nl) of per telefoon: Pastoraal Centrum 0113 – 218610.

BRON: HARTSTICHTING. FOTO'S: SHUTTERSTOCK.

# Verlaag zelf uw cholesterolgehalte



**Is uw 'slechte' cholesterol te hoog omdat u teveel vet eet? Of heeft u er gewoon aanleg voor?**

Het kan allebei en in beide gevallen zijn er mogelijkheden om uw cholesterolgehalte te verlagen. Cholesterol zorgt voor de stevigheid van uw cellen. Uw lever maakt ongeveer 90% van het cholesterol in uw lichaam zelf aan. Uw cholesterolgehalte wordt beïnvloed door uw voeding en is erfelijk bepaald.

Van een te hoog cholesterol heeft u op zich geen symptomen. Het kan echter aan de binnenkant van uw vaatwanden gaan plakken. Het veroorzaakt vernauwingen van het bloedvat en kan de doorstroming belemmeren of volledig stoppen.

Er zijn er verschillende soorten cholesterol. LDL staat bekend als het 'slechte' cholesterol en HDL als het 'goede'. Uw arts zal daarom kijken naar de verhoudingen LDL en HDL.

**Wat kunt u zelf doen om uw cholesterolgehalte te verlagen?**

## Gezond leven:

- gezond eten met zo min mogelijk verzadigde vetten
- afvallen bij overgewicht: vooral buikvet verhoogt het cholesterolgehalte;
- voldoende bewegen: het liefst minimaal 2,5 uur per week;
- niet roken.



Door voldoende te bewegen verlaag je het slechte LDL-cholesterol. Ook verhoog je zo het goede HDL-cholesterol. Roken verlaagt en beschadigt het goede HDL-cholesterol.

Als u vermoedt dat u een hoog cholesterol hebt, is het raadzaam om dit met uw huisarts te bespreken. Als het aanpassen van de leefstijl niet voldoende is om het cholesterol te verlagen kan de (huis)arts medicijnen voorschrijven.

Meer weten? Ga naar de website van de [Hartstichting](#) of bel met de infolijn van de Hartstichting 0900 3000 300



## Wat niet eten?

Voedsel met veel verzadigd vet kan uw cholesterolgehalte doen stijgen.

Vermijd daarom:

- vet vlees
- chocolade, koek en gebak-vette (gefrituurde) snacks
- volvette zuivel, zoals volle kwark en 48+ kaas

## Wat wel eten?

Voeding die helpt om uw cholesterol te verlagen:

- haverhout en zemelen;
- vette vis, zoals makreel, haring, tonijn en zalm;
- noten - en dan vooral walnoten en amandelen;
- soja en tofu.

## Voedingssupplementen

Van verschillende voedings-supplementen en andere producten wordt gezegd dat ze het cholesterolgehalte verlagen.

Dit is vaak niet voldoende wetenschappelijk bewezen.

De Hartstichting raadt dergelijke producten en supplementen over het algemeen niet aan.

Overleg met je huisarts of apotheker voordat je supplementen gaat gebruiken.

BRON: SVn. FOTO: SHUTTERSTOCK



## Overwaarde benutten met **Verzilverlening**

Wanneer u al lang in een koopwoning woont, heeft u mogelijk overwaarde opgebouwd doordat uw hypotheek al (gedeeltelijk) is afgelost, of doordat uw huis meer waard is geworden. U wilt misschien in de woning blijven wonen en deze daarom comfortabeler en veiliger maken.

Echter, voor mensen boven de 57 jaar is het moeilijk om hiervoor een lening of hypotheek af te sluiten. Daarvoor heeft het SVn (Stimuleringsfonds Volkshuisvesting) de Verzilvering bedacht: een hypothecaire lening op basis van de overwaarde van de woning.

Gemeenten en Provincies kunnen deze aan hun inwoners aanbieden. De Verzilverlening is alleen beschikbaar voor mensen binnen 10 jaar van de AOW-leeftijd, op dit moment dus vanaf 57 jaar en 3 maanden. Het geleende bedrag moet besteed worden aan woningverbetering zoals het plaatsen van een traplift of een badkamer renovatie.

### **Betalen met stenen**

De aanvrager betaalt geen rente en aflossing. In feite betaalt de eigenaar met 'stenen'. De lening wordt iedere maand hoger en de overwaarde lager. Na verkoop van de woning of overlijden wordt de lening afgelost. Er is geen maximale leeftijdsgrens voor het afsluiten van de lening.



Kijk op [de website van SVn](#) voor meer informatie.



## COLOFON

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

Blijf ons ondertussen ook volgen op:

 [facebook](#) en  
 [twitter](#).

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)